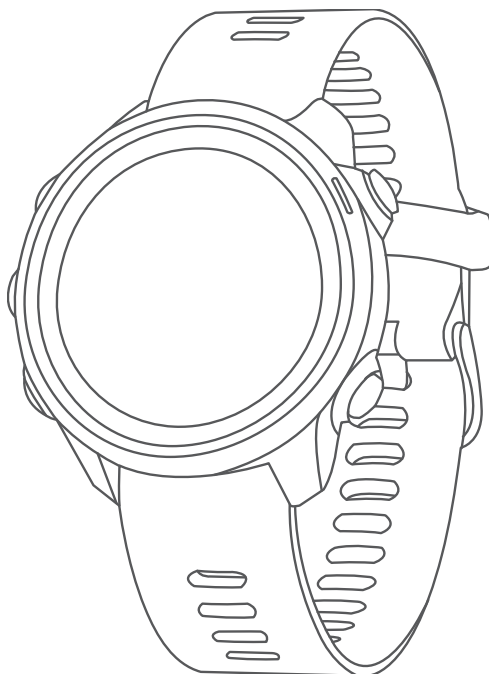


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Käyttöopas

© 2019 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®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Varia Vision™ 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®, iTunes® 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 Institututen omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Spotify® ohjelmisto on kolmansien osapuolten käyttöoikeuksien alainen. Ne ovat osoitteessa <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A03568, AA3568

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely	1
GPS-tila ja tilakuvakkeet	2
Kellon määrittäminen	2
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen	3
Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille	3
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	3
Ilmoitusten tarkasteleminen	3
Ilmoitusten hallinta	3
Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana	4
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä	4
Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	4
Säädinvalikon tarkasteleminen	5
Lähteminen lenkille	6

Suoritukset ja sovellukset..... 7

Suorituksen aloittaminen	7
Suoritusten tallennusvinkkejä	7
Suorituksen lopettaminen	8
Suorituksen arvioiminen	8
Suorituksen lisääminen	8
Mukautetun suorituksen luominen	9
Sisäharjoitukset	9
Lähteminen virtuaalijuoksemaan	9
Juoksumaton matkan kalibrointi	9
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	10
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen	10
Ulkoilusuoritukset	10
Lähteminen ratajuoksuun	11
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen	11
Uinti	11
Allasuinti	11
Matkan tallentaminen	12

Uintitermejä	12
Vetotyytit	12
Vinkkejä uintisuorituksiin	12
Lepääminen allasuinnin aikana	12
Automaattinen lepo	13
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla	13
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana	13

Harjoittelu..... 14

Harjoitukset	14
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen	14
Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa	14
Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen	14
Harjoituksen aloittaminen	15
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen	15
Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteiden ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	15
Allasuintaharjoituksen seuraaminen	15
Tietoja harjoituskalenterista	16
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen	16
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat	16
Tämän päivän harjoituksen aloittaminen	16
Intervalliharjoitukset	17
Intervalliharjoituksen luominen	17
Intervalliharjoituksen aloittaminen	17
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen	17
Harjoitustavoitteen asettaminen	18
Harjoitustavoitteen peruuttaminen ..	18
Käyttäminen: Virtual Partner	18
PacePro harjoittelu	19
PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta	19
PacePro suunnitelman aloittaminen	20

PacePro suunnitelman lopettaminen.....	20
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	21
Omat ennätykset.....	21
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	21
Oman ennätyksen palauttaminen....	21
Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	21
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	22
Metronomin käyttäminen.....	22
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	22
Kuntoilutavoitteet.....	22
Tietoja sykealueista.....	22
Sykealueiden määrittäminen.....	23
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	23
Sykealuelaskenta.....	23
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen.....	24
Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen.....	24

Aktiivisuuden seuranta..... 24

Automaattinen tavoite.....	24
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	25
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	25
Unen seuranta.....	25
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	25
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	25
Tehominuutit.....	25
Tehominuuttien hankkiminen.....	25
Garmin Move IQ™ tapahtumat.....	26
Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	26
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	26

Älykkäät ominaisuudet..... 26

Bluetooth yhteysominaisuudet.....	26
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	27
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti.....	27
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen..	27
Widgetit.....	27

Widgetien tarkasteleminen.....	28
Tietoja Oma päivä -widgetistä.....	28
Sääwidgetin tarkasteleminen.....	28
Nesteytyksen seuranta.....	28
Kuukautiskierron seuranta.....	29
Connect IQ ominaisuudet.....	29
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	29
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	29
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	29
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	30
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet....	30
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen..	30
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	31
Avun pyytäminen.....	31
Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen.....	31

Sykeominaisuudet..... 31

Rannesykemittari.....	32
Kellon käyttäminen.....	32
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	32
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille.....	33
Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana.....	33
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	33
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	33
Juoksun dynamiikka.....	34
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	34
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	35
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	36
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	36
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	37
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	37
Suorituskykymittaukset.....	38
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	38

Sykkeiden tunnistaminen automaattisesti.....	39
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	39
Harjoittelun tila.....	39
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	40
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	40
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	41
Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä.....	41
Palautumisaika.....	41
Palautumisajan näyttäminen.....	41
Palautussyke.....	41
Harjoittelun kuormittavuus.....	42
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	42
Suoritusaso.....	42
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	43
Pulssioksimetri.....	43
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	44
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	44
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	44
Stressitasowidgetin käyttäminen.....	45
Body Battery.....	45
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	46
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	47
Terveystilastowidget.....	47

Musiikki..... 47

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	47
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	47
Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen.....	48
Spotify®.....	48

Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify.....	48
Oman äänisisällön lataaminen.....	48
Musiikin kuunteleminen.....	49
Musiikin toiston säätimet.....	49
Äänitilan vaihtaminen.....	50
Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta.....	50
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	50

Historia..... 50

Historiatietojen tarkasteleminen.....	50
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	51
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen.....	51
Historiatietojen poistaminen.....	51
Tietojen hallinta.....	51
Tiedostojen poistaminen.....	51
USB-kaapelin irrottaminen.....	51
Garmin Connect.....	52
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	52
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	53

Navigointi..... 53

Reitit.....	53
Reitin seuraaminen laitteella.....	53
Sijainnin tallentaminen.....	53
Tallennettujen sijaintien muokkaaminen.....	54
Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen.....	54
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	54
Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	55
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin..	55
Kartta.....	55
Kartan lisääminen suoritukseen.....	55
Kartan panorointi ja zoomaus.....	56
Kartta-asetukset.....	56

Langattomat anturit..... 56

Langattomien anturien pariliitos.....	56
Jalka-anturi.....	56

Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia.....	57
Jalka-anturin kalibrointi.....	57
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen.....	57
Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti.....	57
Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen.....	57
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	58
Tilannetietoisuus.....	58
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	58
tempe.....	58

Laitteen mukauttaminen..... 58

Suoritusluettelon mukauttaminen.....	58
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	59
Säädinvalikon mukauttaminen.....	59
Suoritusasetukset.....	60
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	61
Hälytykset.....	61
Ottaminen käyttöön: Auto	
Pause.....	62
Hälytyksen määrittäminen.....	62
Auto Lap.....	63
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	63
Istearvioinnin ottaminen käyttöön...	63
Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	64
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	64
GPS-asetuksen muuttaminen.....	64
GPS ja muut satelliittijärjestelmät.....	64
UltraTrac.....	65
Altaan koon määrittäminen.....	65
Virransäästön aikakatkaisun asetukset.....	65
Suorituksen tai sovelluksen poistaminen.....	65
Kellotauluasetukset.....	65
Kellotaulun mukauttaminen.....	66
Järjestelmäasetukset.....	66
Aika-asetukset.....	67

Taustavaloasetusten muuttaminen.....	67
Laitteen äänten määrittäminen.....	67
Mittayksiköiden muuttaminen.....	67
Tahdin tai nopeuden näyttäminen...	67
Laajennettu näyttötila.....	67
Kello.....	68
Ajan GPS-synkronointi.....	68
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	68
Hälytyksen määrittäminen.....	68
Herätyksen poistaminen.....	68
Laskuriajastimen käynnistäminen...	68
Sekuntikellon käyttäminen.....	69
VIRB etäkäyttö.....	69
VIRB actionkameran hallinta.....	69
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana.....	70

Laitteen tiedot..... 70

Laitteen tietojen näyttäminen.....	70
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	70
Laitteen lataaminen.....	71
Laitteen latausvinkkejä.....	71
Laitteen huoltaminen.....	71
Kellon puhdistaminen.....	72
Hihnojen vaihtaminen.....	72
Tekniset tiedot.....	73

Vianmääritys..... 73

Tuotepäivitykset.....	73
Määrittäminen: Garmin Express.....	73
Lisätietojen saaminen.....	74
Aktiivisuuden seuranta.....	74
Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	74
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	74
Laitteen kieli on väärä.....	74
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	74
Tehominuutit vilkkuvat.....	74
Satelliittisignaalien etsiminen.....	75
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	75
Laitteen uudelleen käynnistäminen.....	75
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	75

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	75
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	76
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	76
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	76
Akunkeston maksimoiminen.....	76
Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?.....	77
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	77
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	77

Liite..... 78

Tietokentät.....	78
Tietoja sykealueista.....	81
Sykealueelaskenta.....	81
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	82
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	83
Symbolien määritykset.....	85

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



① LIGHT	Käynnistä laite valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.
② START STOP	Valitsemalla tämän voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.
③ BACK	Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit tallentaa kierroksen suorituksen aikana.
④ DOWN	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Avaa musiikin hallinta painamalla tätä pitkään (<i>Musiikin toiston säätimet</i> , sivu 49).
⑤ UP	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

GPS-tila ja tilakuvakkeet

GPS-tilarengas ja kuvakkeet näkyvät tilapäisesti kunkin tietonäytön päällä. Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarengas muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Älypuhelin-yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Forerunner ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä Forerunner laite älypuhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 3](#)).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 30](#)).
- Määritä musiikki ([Musiikki, sivu 47](#)).
- Määritä Wi-Fi verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 30](#)).

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

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

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Käynnistä laite valitsemalla **LIGHT**.

Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

VIHJE: voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **UP**-painiketta pitkään ja valitsemalla  > **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos pariliität laitetta Garmin Connect sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet > Lisää laite**.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 3](#)).

- 1 Pidä **UP** painettuna.
- 2 Valitse  > **Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.
- 9 Valitse **Yksityisyys**.
- 10 Valitse yksityisyysasetus.
- 11 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 12 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.
- 13 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android™ älypuheliminta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana

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

Voit määrittää Garmin Connect sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopasteita ovat kierroksen numero ja kierrosaika, -tahti tai -nopeus sekä syketiedot. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect sovellus mykistää älypuhelimien ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuutta Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: jos sinulla on Forerunner 245 Music laite, voit ottaa ääniopasteet käyttöön laitteessa yhdistettyjen kuulokkeiden kautta käyttämättä yhdistettyä älypuhelimia ([Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana, sivu 13](#)).

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet**.
- 3 Valitse laite.
- 4 Valitse **Suoritusasetukset > Ääniopasteet**.

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 59](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse , jos haluat katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen Forerunner laitteessa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Puhelin > Hälytykset**.

Säädinvalikon tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 59](#)).

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



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

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata ennen suorituksen aloittamista ([Laitteen lataaminen, sivu 71](#)).

Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Valitse **START** ja valitse suoritus.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Valitse **START**.
- 4 Lähde juoksemaan.



HUOMAUTUS: avaa musiikin hallinta painamalla Forerunner 245 Music laitteessa DOWN-painiketta pitkään suorituksen aikana ([Musiikin toiston säätimet, sivu 49](#)).

- 5 Paina lenkin jälkeen **STOP**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.



HUOMAUTUS: lisätietoja juoksuasetuksista on kohdassa [Suorituksen lopettaminen, sivu 8](#).

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 9](#)). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 29](#)).

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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Halutessasi voit pariliittää valinnaisen langattoman anturin Forerunner-laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: suosikiksi lisätyt suoritukset näkyvät luettelossa ensimmäisenä ([Suoritusluettelon mukauttaminen, sivu 58](#)).

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse suoritus suosikeistasi.
- Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.

4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle.

5 Odota, kunnes **GPS** näkyy.

Laitte on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Laitte tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

HUOMAUTUS: avaa musiikin hallinta painamalla Forerunner 245 Music-laitteen **DOWN**-painiketta pitkään suorituksen aikana ([Musiikin toiston säätimet, sivu 49](#)).

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen, sivu 71](#)).
- Tallenna kierrokset painamalla **BACK**, aloita uusi sarja tai asento tai siirry seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietosivuja painamalla **UP** tai **DOWN**.

Suorituksen lopettaminen

1 Paina **STOP**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna** > ✓ > **Valmis**.

HUOMAUTUS: jos itsearviointi on käytössä, voit määrittää ponnistelusi suorituksen aikana (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 63*).

- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun** > **TracBack**.

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

- Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** > **Linnuntietä**.
- Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun.
- Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää** > **Kyllä**.

HUOMAUTUS: kun olet pysäyttänyt suorituksen, laite tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Suorituksen arvioiminen

Jotta voit arvioida suorituksen, ota ensin käyttöön itsearviointiasetus Forerunner kellossa (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 63*).

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen, sivu 8*).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla ».

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Suorituksen lisääminen

Laitteessa on esiladattuna monia yleisiä sisä- ja ulkolajeja. Voit lisätä niitä suoritusluettelosi.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Lisää**.

3 Valitse suoritus luettelosta.

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

5 Valitse sijainti suoritusluettelosta.

6 Paina **START**.

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 3 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietönäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 6 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritusasetukset, sivu 60](#)).

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

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

Pariliittämällä Forerunner laitteen yhteensopivaan kolmannen osapuolen sovellukseen voit lähettää tahti-, syke- ja askeltiheystietoja.

- 1 Valitse **START > Virt. juoksu**.
- 2 Avaa tabletissa, kannettavassa tai älypuhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 3 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla **STOP**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit päivittää kalibroinnin manuaalisesti aina, kun vaihdat juoksumattoja.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 7](#)) ja juokse vähintään 1,5 kilometriä (1 maili) juoksumatolla.
- 2 Paina lenkin jälkeen **STOP**-painiketta.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna > Kyllä**.
- 4 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja. Voit luoda ja etsiä voimaharjoituksia käyttämällä Garmin Connect sovellusta ja siirtää ne kelloosi.

1 Paina **START**.

2 Valitse **Voimaharjoittelu**.

Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.

3 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: jos kelloon ei ole ladattu voimaharjoituksia, voit valita **Vapaa > START** ja siirtyä vaiheeseen 6.

4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).

VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla **START**-painiketta.

5 Aloita sarjan ajanotto valitsemalla **START > Tee harjoitus > START**.

6 Aloita ensimmäinen sarja.

Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.

VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.

7 Lopeta sarja valitsemalla **BACK**.

Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.

8 Muokkaa tarvittaessa toistojen määrää.

VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.

9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla **BACK**.

10 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

11 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla **STOP**-painiketta.

12 Valitse **Lopeta harjoitus > Tallenna**.

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso laitetta toistojen aikana.

Käsittele laitetta kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.

- Keskity toistojen aikana asentoosi.

- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.

- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.

Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa laite on, palaa aloitusasentoon.

HUOMAUTUS: laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.

- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.

- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.

Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Ulkoilusuoritukset

Forerunner laite sisältää esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksun ja pyöräilyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia, kuten kävelyn tai soudun. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 9](#)).

Lähteminen ratajuoksuun

Ennen kuin aloitat ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Valitse **START > Ratajuoksu**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 10.
- 5 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse suoritusasetukset.
- 7 Valitse **Radan numero**.
- 8 Valitse ratanumero.
- 9 Palaa suorituksen ajanottoon valitsemalla **BACK** kaksi kertaa.
- 10 Valitse **START**.
- 11 Juokse radan ympäri.
Kun olet juossut kolme kierrosta, laite tallentaa radan mitat ja kalibroi radan matkan.
- 12 Valitse juoksun jälkeen **STOP > Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, kunnes GPS-tilan merkkivalo muuttuu vihreäksi, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla vähintään 3 kierrosta.
Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.
HUOMAUTUS: oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli 4 ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

Uinti

HUOMAUTUS

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

Allasuinti

Allasuintisuoritukseen voit tallentaa esimerkiksi uintimatkan ja -tahdin sekä vetojen määrän ja tyypin.

- 1 Valitse **START > Allasuinti**.
Kun valitset allasuintisuorituksen ensimmäisen kerran, sinun on valittava altaan koko tai määritettävä mukautettu koko.
- 2 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 3 Valitse kunkin lepojakson alussa ja lopussa **BACK**.
- 4 Kun olet lopettanut harjoituksen, valitse **START > Tallenna**.
VIHJE: voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja uinnin aikana ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 61](#)).

Matkan tallentaminen

Forerunner laite mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein ([Altaan koon määrittäminen, sivu 65](#)).

VIHJE: jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.

VIHJE: voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.

VIHJE: kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 13](#)).

Uintitermejä

Pituus: matka altaan päästä päähän.

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

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

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

Vetotyypit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 61](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 13)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuuintisuorituksen.
Laite käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla UP-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Altaan koko.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana valitsemalla **BACK**.
Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.

Lepääminen allasuinnin aikana

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

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

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

Automaattinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, laite luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, laite aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa ([Suoritusasetukset, sivu 60](#)).

VIHJE: saat parhaat tulokset automaattista lepotoimintoa käyttäessäsi minimoimalla käsien liikkeet levon aikana.

Jos et halua käyttää automaattista lepotoimintoa, merkitse kunkin lepointervallin alku ja loppu manuaalisesti valitsemalla **BACK**.

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

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

1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön valitsemalla allasuintisuorituksen aikana **UP** tai **DOWN**.

2 Aloita harjoituksen ajanotto valitsemalla **BACK**.

3 Valitse harjoitusintervallin jälkeen **BACK**.

Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.

4 Valitse valmiin harjoituksen matka.

Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.

5 Valitse vaihtoehto:

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

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu Bluetooth-tekniikalla liitetystä kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopasteet toistetaan Garmin Connect -sovelluksen kautta pariliitetyssä älypuhelimessa. Ääniopastuksen aikana kello tai älypuhelin mykistää ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina kellotaulussa **UP** pitkään.

2 Valitse  > **Ääniopasteet**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
- Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät ajastimen (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
- Jos haluat kuulla opastuksia harjoituksen jokaisessa vaiheessa, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset**.
- Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehotetta valitsemalla **Äänet**.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

Harjoittelu

Harjoitukset

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

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

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 52](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 52](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Luo harjoitus**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Luo oma mukautettu harjoitus.
- 5 Valitse **Tallenna**.
- 6 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.

Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.

HUOMAUTUS: voit lähettää tämän harjoituksen kelloosi ([Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen, sivu 14](#)).

Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen laitteeseesi ([Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 14](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 3 Valitse harjoitus luettelosta.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoituksen aloittaminen

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Omat harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

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

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta laite voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset harjoittelun tilan ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Harjoittelun tila, sivu 39](#)).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu**.
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Valitse **START** ja vaihtoehto:
 - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Hylkää harjoitus valitsemalla **Ohita**.
 - Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla **Askeleet**.
 - Voit päivittää harjoituksen tavoiteasetuksen valitsemalla **Tavoitetyyppi**.
 - Voit poistaa käytöstä tulevat harjoitusilmoitukset valitsemalla **Poista keh. käyt.**

Harjoitusehdotus päivittyy automaattisesti harjoittelutapojen, palautumisajan ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutosten mukaan.

Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Saat päivittäiset harjoitusehdotukset harjoitteluhistoriasi, maksimaalisen hapenottokykyysi, unitietojesi ja palautumisaikasi perusteella.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse juoksusuoritus.
- 3 Tarvittaessa voit ohittaa harjoituksen valitsemalla **BACK**.
- 4 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 5 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Päivän ehdotus**.
- 6 Valitse **START**.
- 7 Valitse **Poista keh. käyt.** tai **Ota keh. käyt.**

Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Laite voi ohjata sinua uintiharjoituksen eri vaiheissa. Allasuintiharjoitus luodaan samalla tavalla kuin ohjeissa [Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 14](#) ja [Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen, sivu 14](#).

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Asetukset > Harjoitus**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Omat harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
 - Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tietoja harjoituskalenterista

Laitteen harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect sivustossa määrittämääsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenteriwidgetissä. Kun valitset päivän kalenterista, 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

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 52) ja sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan älypuhelimeseen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitusohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin® valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajawidget lisätään Forerunner laitteesi widgetsilmukkaan.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät Garmin valmentajan harjoitusohjelman laitteeseen, Garmin valmentajawidget ilmestyy widgetsilmukkaan.

- 1 Näytä Garmin valmentajawidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, laite näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.



- 2 Valitse **START**.
- 3 Voit katsoa harjoituksen vaiheet valitsemalla **Näytä** (valinnainen).
- 4 Valitse **Tee harjoitus**.
- 5 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 kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Muokkaa > Intervalli > Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.
- 6 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse ✓.
- 7 Valitse **BACK**.
- 8 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 9 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.
- 10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse ✓.
- 11 Valitse **BACK**.
- 12 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

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

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervalli- tai harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai harjoitusvaiheeseen valitsemalla **BACK**.
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla **BACK**.
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla **STOP**. Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikatavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 6 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Käyttäminen:Virtual Partner

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 7).
- 8 Näet, kuka johtaa, kun valitset **UP** tai **DOWN** ja vierität Virtual Partner näyttöön.



PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

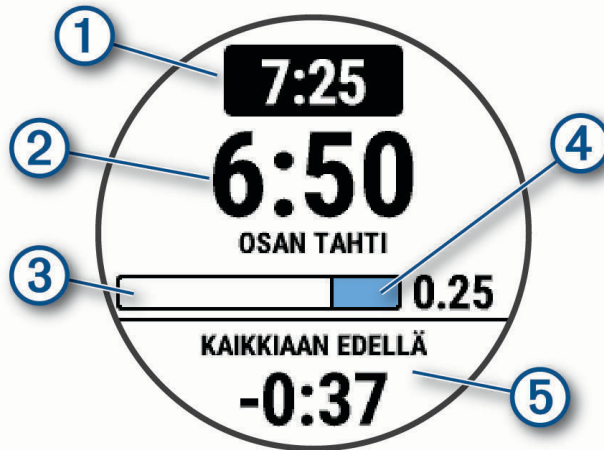
PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 52](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse  tai .
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoitus > PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
VIHJE: voit esikatsella osia valitsemalla **DOWN > Näytä osat**.
- 6 Aloita suunnitelma valitsemalla **START**.
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



①	Osan tavoitetahti
②	Osan nykyinen tahti
③	Osan edistyminen
④	Osan jäljellä oleva matka
⑤	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoiteajasta

PacePro suunnitelman lopettaminen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lopeta PacePro > Kyllä**.
Laite lopettaa PacePro suunnitelman. Suorituksen ajanotto jatkuu.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.
Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **START > Tallenna**.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.
Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Metronomin käyttäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde matkaan ([Lähteminen lenkille, sivu 6](#)).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **UP** kohtaa pitkään.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

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

Kuntoilutavoitteet

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelemisen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteesi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta, sivu 23](#)-osion taulukosta.

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

Tietoja sykealueista

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

Sykealueiden määrittäminen

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

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke > Maksimisyke**, ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana (*Sykkeiden tunnistaminen automaattisesti*, sivu 39).
- 4 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 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 alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 9 Voit lisätä lajisykkealueita samalla tavalla (valinnainen).

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 22).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

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
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

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ja palautumispalaute ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 40).

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 66](#)).

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

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Aktiivisuuden seuranta** > **Liikuntakannustin** > **Käytössä**.

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 25](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon ([Garmin Connect, sivu 52](#)).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisaika -asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalisti nukkumisajaksesi ([Järjestelmäasetukset, sivu 66](#)).

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 59](#)).

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

Tehominuutit

Esimerkiksi 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). 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.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Garmin Move IQ™ tapahtumat

Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti vähintään 10 minuuttia kestävien suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen. Voit tarkastella tapahtuman tyyppiä ja kestoja Garmin Connect aikajanallasi, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi, pikakuivassasi eivätkä uutissyötteessäsi. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään ja valitse  > **Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä.

Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 66*).

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Laitte näyttää päivän askeltavoitteen ja viikon tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että kävelet tai juokset. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Move IQ: voit määrittää laitteen käynnistymään automaattisesti ja tallentamaan ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen, kun Move IQ ominaisuus havaitsee tuttuja liikkeitä.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Aktiivisuuden seuranta** > **Tila** > **Ei käytössä**.

Älykkäät ominaisuudet

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

Bluetooth anturit: voit yhdistää Bluetooth yhteensopivia antureita, kuten sykemittarin.

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

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Forerunner laitteeseen ja on kantoalueella.

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

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet: voit lähettää viestejä ja hälytyksiä kavereille ja perheenjäsenille sekä pyytää apua Garmin Connect sovelluksessa määritetyiltä hätäyhteyshenkilöiltä. Lisätietoja on kohdassa (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 30*).

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteeseen.

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

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 3](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 27](#)).

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 59](#)).

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

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 59](#)).

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

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

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

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 59](#)).

Body Battery™: kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Laitteen käyttö: näyttää nykyisen ohjelmistoversion ja laitteen käyttötilastot.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitus suunnitelman Garmin Connect tililläsi.

Terveystilastot: näyttää nykyisten terveystilastojesi dynaamisen yhteenvedon. Mittauksiin sisältyvät esimerkiksi syke, Body Battery taso ja stressi.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

Nesteytys: voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.

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

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

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

Viime juoksu: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta juoksusta.

Valot: voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia™ valon Forerunner laitteeseen.

Kuukautiskierron seuranta: näyttää nykyisen kiertosi. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Musiikin hallinta: älypuhelimien tai laitteen musiikkisoittimen hallinta.

Oma päivä: näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi ajoitetut suoritukset, tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit.

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

Suorituskyky: näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi.

Pulssioksimetri: voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.

RCT-kameran säätimet: voit ottaa manuaalisesti valokuvan, tallentaa videoleikkeen ja mukauttaa asetuksia (*Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 58*).

Hengitys: nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

Stressi: näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna widgeteja, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth-yhteyden yhteensopivaan älypuhelimeen.

- Näytä widgetit valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
Käytettävissä olevat widgetit: syke ja aktiivisuuden seuranta. Suorituskykywidget edellyttää useita suorituksia, jotka sisältävät sykätiedot, sekä juoksulenkkejä ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **START**.

Tietoja Oma päivä -widgetistä

Oma päivä -widget on kuva päivän suorituksista. Se on dynaaminen yhteenvedo, joka päivittyy koko päivän ajan. Tietoja ovat esimerkiksi viimeisin tallennettu laji, viikon tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit. Voit näyttää lisää tilastoja valitsemalla **START**.

Sääwidgetin tarkasteleminen

Säätietoja varten tarvitaan Bluetooth-yhteys yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Näytä sääwidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit näyttää tuntikohtaiset säätiedot valitsemalla **START**.
- 3 Voit näyttää päiväkohtaiset säätiedot valitsemalla **DOWN**.

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joihin tallennat jonkin suorituksen. Hikoilu harjoituksen aikana poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit ladata nesteytyksen seurantawidgetin Connect IQ-sovelluksella.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Näytä nesteytyswidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Valitse **START**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **+** kutakin nauttimaasi nesteannosta kohti.
 - Valitse astia, jonka tilavuuden mukaan haluat lisätä nesteytystäsi.

VIHJE: Garmin Connect-tililläsi voit mukauttaa nesteytysasetuksia, kuten mittayksiköitä ja päivätavoitetta.

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ 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 tyyppejä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Forerunner laite älypuheliin ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 3](#)).

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 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 apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Wi-Fi on käytettävissä ainoastaan Forerunner 245 Music laitteessa.

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

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen automaattisesti, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään langattomasti laitteeseen.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Laite on yhdistettävä älypuhelimien Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express™ sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

Laite on yhdistettävä kohteeseen Wi-Fi, jotta laitteen voi synkronoida kolmannen osapuolen musiikkipalvelun kanssa. Yhdistämällä laitteen Wi-Fi verkkoon voit myös lisätä suurten tiedostojen latausnopeutta.

- 1 Siirry Wi-Fi verkon kantoalueelle.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 3 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 4 Valitse **Yleinen > Wi-Fi-verkot > Lisää verkko**.
- 5 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Forerunner kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Forerunner kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Live Event Sharing: voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Turvallisuus** > **Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Forerunner kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimesi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 30](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen

Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen avulla voit lähettää kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä esimerkiksi kokonaisajasta ja viime kierroksen ajasta. Ennen tapahtumaa voit mukauttaa vastaanottajaluetteloa ja viestin sisältöä Garmin Connect sovelluksella.

Sykeominaisuudet

Forerunner laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva ANT+® sykemittarien kanssa. Voit tarkastella ranteesta mitattuja syketietoja sykewidgetissä. Kun käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että ANT+ syketiedot, laite käyttää ANT+ syketietoja.

Rannesyke mittari

Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesyke mittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 32](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 44](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

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

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

Voit lähettää syketietoja Forerunner laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Paina sykewidgetissä **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Lähetä syke**.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietojasi, ja  tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykewidgetiä, kun lähetät syketietoja sykewidgetistä.

3 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.

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää Forerunner laitteen lähettämään syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Paina sykewidgetissä pitkään **UP**.

2 Valitse **Asetukset > Lähetä suor. aikana**.

3 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 7](#)).

Forerunner laite alkaa lähettää syketietojasi taustalla.

HUOMAUTUS: laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

VIHJE: voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen ([Suorituksen lopettaminen, sivu 8](#)).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

1 Paina sykewidgetissä **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.

3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.

4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnsarvon.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteen pulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetriwidgetistä.

1 Paina sykewidgetissä **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Tila > Ei käytössä**.

Juoksun dynamiikka

Käyttämällä anturia yhteensopivan laitteen kanssa saat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi. Anturin kiihtyvyyssmittari mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee niiden perusteella kuusi juoksun metriikkaa.

HUOMAUTUS: juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin-laitteissa.

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

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

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

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

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

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

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

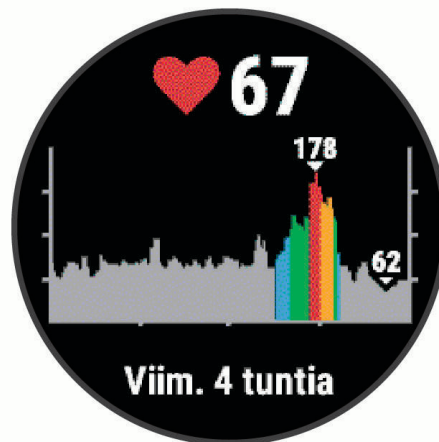
Sykewidgetin tarkasteleminen

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

- 1 Näytä sykewidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 59).

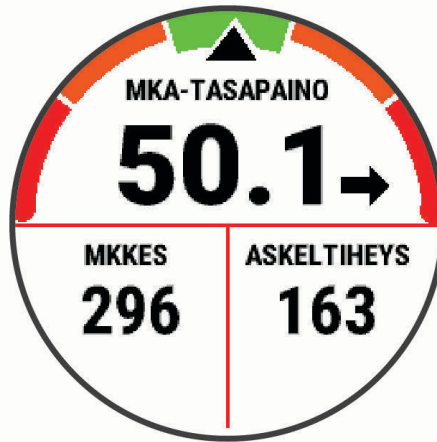
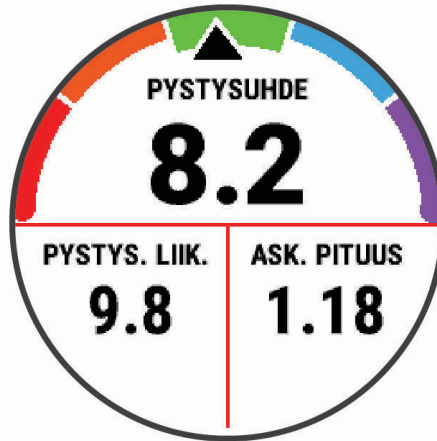
- 2 Valitsemalla **START** voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi 7 viime päivän ajalta.



Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Pro™, HRM-Run™ tai HRM-Tri™ lisävaruste tai Running Dynamics Pod paikalleen ja pariliitettävä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

- 1 Valitse **START** ja valitse juoksusuoritus.
- 2 Valitse **START**.
- 3 Lähde juoksemaan.
- 4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkanäytöissä.



- 5 Tarvittaessa voit koskettaa **UP**-painiketta pitkään ja muuttaa juoksun dynamiikkatietojen näyttämistä.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

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

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

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

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

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

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

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

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

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

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

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

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Run lisävaruste. Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja Forerunner laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Pro lisävarustetta, pariliitä se Forerunner laitteeseen ANT+ tekniikalla, älä Bluetooth tekniikalla.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

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

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/runningscience.



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

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

maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laite säättää maksimaalisen hapenottokyvyn arvoja lämmön ja korkeuden mukaan esimerkiksi, kun totutteleet kuumaan ympäristöön tai korkeaan paikkaan.

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

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

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

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi kesikuntatasoosi.

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Voit estää osan näistä ilmoituksista poistamalla käytöstä suoritustaso-ominaisuuden.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Fysiologiset mittaukset** > **Suoritustaso**.

Sykkeen tunnistaminen automaattisesti

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana.

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

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

2 Valitse  > **Fysiologiset mittaukset** > **Automaattinen tunnistus** > **Maksimisyke**.

HUOMAUTUS: voit määrittää maksimisykkeesi manuaalisesti käyttäjäprofiilissasi ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 23).

Suoritusten ja suorituskymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia, omia ennätyksiä ja suorituskymittauksia muista Garmin laitteista Forerunner laitteeseesi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Forerunner laitteella.

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

2 Valitse  > **Fysiologiset mittaukset** > **TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset, omat ennätykset ja suorituskymittaukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät Forerunner laitteeseesi.

Harjoittelun tila

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskyykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

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

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskyykyäsi. Sisällytä harjoitteluusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

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

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

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

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

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

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

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään kahta maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivittyy aina, kun olet juossut ulkona ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan. Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisen juokсутyyppin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 41](#)).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse ulkona vähintään kahdesti viikossa siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.

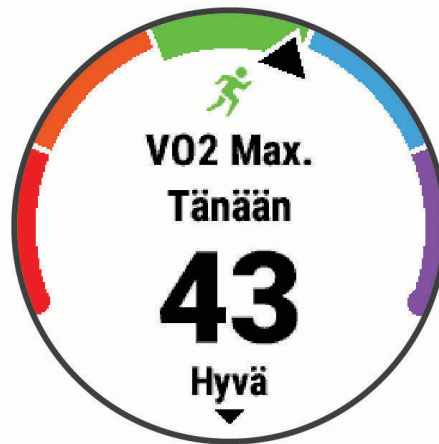
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.

- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi tällä laitteella tai ota käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuus, jotta laite oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 39](#)).

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 kunnon kasvaessa. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyyttä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi.



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 82) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 56).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 22) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 23). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisen juoksutyyppin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä](#), sivu 41).

- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: voit näyttää lisätietoja valitsemalla **START**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä

Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisen juoksutyyppin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 40).

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset** > **Polkujuoksu**.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tallenna maks. hapenottokyky** > **Ei käytössä**.

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 kovaan harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 22) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 23).

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

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

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

Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittauksia 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 perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveystilan merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

Harjoittelun kuormittavuus

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

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 22](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 23](#)).

Laite näyttää kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 40](#)) ja harjoitushistoriasi perusteella. Laite hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

VIHJE: jos käytät useaa Garmin laitetta, voit ottaa käyttöön Physio TrueUp ominaisuuden, jonka ansiosta laite voi synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista laitteista ([Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi, sivu 39](#)).

1 Näytä suorituskymmit valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

2 Voit selata suorituskymmittauksia valitsemalla **START**.

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

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

Suoritustaso

Suoritustasotoiminto analysoi juoksusuorituksen aikana tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos pistemäärä on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksukerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksukykyäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 40](#)).

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

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

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

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

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

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

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

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

Pulssioksimetri

Forerunner laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Laite määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näytetään laitteella SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 44](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrin lukeman laitteellasi koska tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja laitteen sijainnista ranteessa.

1 Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.

2 Näytä pulssioksimetriwidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

3 Valitse **START**.

4 Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

5 Pysy paikallasi.

Laitte näyttää happisaturaatiosi prosentteina.



HUOMAUTUS: voit muuttaa pulssioksimetrin asetuksia Garmin Connect tililläsi.

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen alhaisia SpO2-lukemia.

1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Pulssioks. unen aik. > Käytössä**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

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

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasowidgetin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

2 Valitse **START**.

- Jos stressitasosi on matala tai keskitasoinen, näyttöön tulee kaavio, jossa näkyy räsitusaste viimeisten neljän tunnin ajalta.

VIHJE: voit aloittaa rentoutuksen kaaviosta valitsemalla **DOWN > START** ja määrittämällä keston minuutteina.

- Jos stressitasosi on korkea, näyttöön tulee kehoitus aloittaa rentoutus.

3 Valitse vaihtoehto:

- Katso stressitasokaavio.

HUOMAUTUS: siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.

- Aloita rentoutus valitsemalla **Kyllä** ja määritä kesto minuutteina.
- Ohita rentoutus valitsemalla **Ei** ja näytä stressitasokaavio.

Body Battery

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 47](#)).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

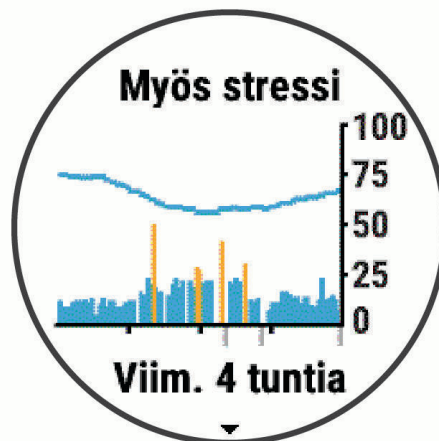
Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

- 1 Näytä Body Battery widget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 59).



- 2 Valitse **START**, jotta voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näytetään Body Battery ja stressitaso. Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.



- 3 Valitsemalla **DOWN** näet Body Battery tiedot keskiyöstä lähtien.



Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Terveystilastowidget

Terveystilastot-widgetistä näet terveystietosi yhdellä silmäyksellä. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Se näyttää tietoja esimerkiksi sykkeestä, stressitasosta ja Body Battery tasosta. Voit näyttää lisää tilastoja valitsemalla START.

Musiikki

HUOMAUTUS: tämä osa koskee kolmea musiikin toistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

Forerunner 245 Music laitteeseen voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta, jotta sitä voi kuunnella, kun älypuhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella laitteeseen tallennettua äänisisältöä, tarvitset Bluetooth tekniikkaa tukevat kuulokkeet.

Voit myös hallita pariliitetyn älypuhelimien musiikin toistoa laitteella.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata yhteensopivaan kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on muodostettava palveluun yhteys Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - yhdistä asennettuun palveluun valitsemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita
 - yhdistä uuteen palveluun valitsemalla **Hae musiikkisovelluksia**, hakemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 30](#)).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **UP** painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa **BACK**-painiketta, kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa, ja valitse **Kyllä**.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Spotify

Spotify on digitaalinen musiikkipalvelu, jossa voit kuunnella miljoonia kappaleita.

VIHJE: Spotify integrointi edellyttää, että asennat Spotify sovelluksen matkapuhelimeen. Edellyttää yhteensopivia mobiililaitteita ja mahdollisuuksien mukaan Premium-tilausta. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/.

Tuote sisältää Spotify ohjelmistoja, joita koskevat kolmannen osapuolen käyttöoikeudet ovat nähtävissä täällä: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Ota Spotify mukaan kaikille matkoille. Kuuntele lempikappaleitasi ja -artistejasi tai anna Spotify palvelun hoitaa viihdepuoli.

Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify

Jotta voit ladata äänisisältöä Spotify palvelusta, yhdistä Wi-Fi verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 30*).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **UP** pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut > Spotify**.
- 4 Valitse **Lisää musiikkia ja podcasteja**.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun jäljellä oleva virta ei riitä.

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia laitteeseen, asenna tietokoneeseen Garmin Express sovellus (www.garmin.com/express).

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Forerunner 245 Music -laitteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/musicfiles.

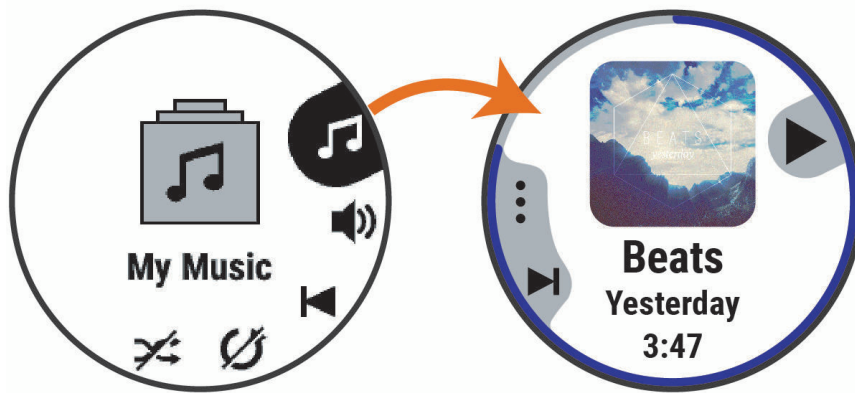
- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse laite ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja selata äänitiedostot sisältävään kansioon. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki-** tai **iTunes-kirjasto-**luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla Forerunner 245 Music luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä Bluetooth kuulokkeet ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen](#), sivu 50).
- 3 Pidä **UP** painettuna.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen](#), sivu 48).
 - Voit hallita musiikin toistoa älypuhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen.
- 5 Avaa musiikin toiston säätimet valitsemalla **:**.

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: osa musiikin toiston säätimistä on käytettävissä ainoastaan Forerunner 245 Music laitteessa.



Hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita joidenkin kolmannen osapuolen palveluntarjoajien sisältöä.
:	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
🔊	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
▶	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
▶ 	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
◀	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
↺	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
↻	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Musiikki** > **Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa musiikin hallinta painamalla missä tahansa Forerunner 245 Music laitteen näytössä **DOWN**-painiketta pitkään.
 - Avaa musiikinhallintawidget valitsemalla Forerunner 245 laitteessa **DOWN**.
HUOMAUTUS: musiikinhallintawidget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 59](#)).
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut** > **Ohjaa puhelinta**.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Voit kuunnella Forerunner 245 Music laitteeseen ladattua musiikkia, kun yhdistät kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Pidä **UP** painettuna.
- 4 Valitse  > **Musiikki** > **Kuulokkeet** > **Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Historia

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

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

Historiatietojen tarkasteleminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia** > **Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** ([Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 43](#)).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** ([Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 51](#)).
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit tarkastella kunkin voimaharjoitusarjan aikaa ja toistoja valitsemalla **Sarjat**.
 - Voit tarkastella kunkin uinti-intervallin aikaa ja matkaa valitsemalla **Intervallit**.
 - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Syke**.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

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: Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

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.

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 luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupastaggarmin.com/connectapp tai osoitteessa www.garminconnect.com.

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

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

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



Harjoittelun suunnitleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Laite synkronoi tiedot ajoittain Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän älypuhelimesta.
- 2 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 3 Valitse .
- 4 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Navigointi

Laitteen GPS-navigointitoimintojen avulla voit näyttää kulkureittisi kartassa, tallentaa paikkoja ja etsiä reitin kotiin.

Reitit

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit noudattaa tallennettua reittiä, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Reitin seuraaminen laitteella

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP** pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

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

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 59).

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

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

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.

5 Valitse tallennettu sijainti.

6 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen

Voit poistaa kaikki tallennetut sijainnit kerralla.

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit > Poista kaikki**.

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

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

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

2 Valitse vaihtoehto:

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



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

Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

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

- 1 Valitse **START**.
- 2 Paina **UP** pitkään.
- 3 Valitse **Navigointi > Suoritukset**.
- 4 Valitse viimeksi tallennettu suoritus.
- 5 Valitse **Palaa alkuun**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.
- 7 Näytä kompassi (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 5 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 6 Liiku eteenpäin.
Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Kartta

📍 osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpään, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus](#), sivu 56)
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset](#), sivu 56)

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **⚙️ > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Kartan panorointi ja zoomaus

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

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään ja valitse  > **Kartta**.

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

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

Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 3 Pidä **UP** painettuna.
- 4 Valitse  > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty laitteeseesi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä.

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 juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkillä, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner laite ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

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 Lähe juoksemaan.

Jalka-anturin kalibrointi

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

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

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

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

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

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

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

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

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

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

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

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 83*).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 7*).

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Forerunner laitetta älykkäiden Varia pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: Forerunner ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 76*).

Varia kameran säädinten käyttäminen

HUOMAUTUS

Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettava kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).

- 1 Lisää **RCT-KAMERA**-vilkaisu kelloosi (*Widgetit, sivu 27*).
- 2 Valitse **RCT-KAMERA**-vilkaisussa vaihtoehto:
 - ota valokuva valitsemalla 
 - tallenna leike valitsemalla .

tempe

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

Laitteen mukauttaminen

Suoritusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus, jotta voit esimerkiksi mukauttaa asetuksia, asettaa suorituksen suosikiksi tai muuttaa näyttöjärjestystä.
 - Valitsemalla **Lisää** voit lisätä suorituksia tai luoda mukautettuja suorituksia.

Widgetsilmukan mukauttaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Widgetit**.
- 3 Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä widgetin vilkaisut valitsemalla **Widgetin vilkaisut**.
HUOMAUTUS: widgetin vilkaisuissa näet usean widgetin yhteenvetotiedot samassa näytössä.
- 4 Valitse **Muokkaa**.
- 5 Valitse widget.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 7 Valitse **Lisää widgetejä**.
- 8 Valitse widget.
Widget lisätään widgetsilmukkaan.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 5](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää säätimiä**.
 - Valitse **Järjestä säätimet uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
 - Tarvittaessa voit poistaa pikavalinnan säädinvalikosta valitsemalla **Poista säätimiä**.

Suoritusasetukset

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

Valitse **START**, valitse suoritus, paina UP-painiketta pitkään ja valitse suoritusasetukset.

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

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Auto Lap: määrittää Auto Lap toiminnon asetukset (*Kierrosten merkitseminen matkan mukaan, sivu 63*).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle (*Ottaminen käyttöön: Auto Pause, sivu 62*).

Automaattinen lepo: määrittää laitteen tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin (*Automaattinen lepo, sivu 13*).

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritusnäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 64*).

Automaattinen sarja: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 61*).

Muokkaa painoa: käyttäjä voi lisätä toistojen laskemiseen käytetyn painon ja muokata sitä.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan. GPS + GLONASS- ja GPS + GALILEO -järjestelmät parantavat suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttavat paikannusta (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät, sivu 64*). Näiden vaihtoehtojen käyttäminen voi kuluttaa akun virtaa enemmän kuin pelkän GPS-vaihtoehtojen käyttäminen. UltraTrac vaihtoehtojen käyttäminen tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac, sivu 65*).

Kierros-painike: voit tallentaa kierroksen, sarjan tai levon suorituksen aikana (*Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 64*).

Metronomi: toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (*Metronomin käyttäminen, sivu 22*).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuinnin varten.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 65*).

Tallenna maks. hapenottokyky: ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polkujuoksu- ja uimasuorituksissa (*Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 41*).

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritusasteen (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 63*).

Vedon tunnistus: määrittää laitteen havaitsemaan uintivetosi automaattisesti allasuinnin aikana.

Värihälytykset: ottaa käyttöön hälytykset, jotka kehottavat hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa kentässä näkyviä tietoja valitsemalla **Tietokentät**.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Hälytykset

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

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun olet kulkenut tietyn matkan.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää askeltiheyden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisyykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista, sivu 22 ja Sykealueelaskenta, sivu 23 .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

Ottaminen käyttöön: Auto Pause

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

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Pause**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Hälytykset**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
- Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.

7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.

8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.

9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon.

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

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Lap**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiänet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 66](#)).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 61](#)).

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.

6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana ([Suorituksen arvioiminen, sivu 8](#)). Voit tarkastella arviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Itsearviointi**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit arvioida vasta jäsenneilyn harjoituksen tai intervallin jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit arvioida joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Kierros-painike**.

Lap-painikkeen tilaksi vaihtuu nykyisen asetuksen mukaan Käytössä tai Ei käytössä.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

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

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Ota käyttöön GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Normaali (vain GPS)**.
 - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **UltraTrac** voit tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac*, sivu 65).

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 64).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

Kun käytät GPS:ää ja toista satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akun virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Laitteesi voi käyttää näitä GNSS (Global Navigation Satellite Systems) -järjestelmiä.

GPS: yhdysvaltojen luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GLONASS: venäjän luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GALILEO: euroopan avaruusjärjestön luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

UltraTrac

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

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti**.
- 2 Paina **UP** pitkään.
- 3 Valitse **Asetukset > Altaan koko**.
- 4 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

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

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

Pidennetty: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin.

Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

Suorituksen tai sovelluksen poistaminen

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

Kellotauluasetukset

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

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 29).

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

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

Järjestelmäasetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse  > **Järjestelmä**.

Kieli: määrittää laitteen näytökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset](#), sivu 67).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen](#), sivu 67).

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

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

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

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 67).

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 75).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

Aika-asetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse  > **Järjestelmä** > **Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

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

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

Taustavaloasetusten muuttaminen

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

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

3 Valitse **Suorituksen aikana** tai **Ei suorituksen aikana**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Näppäim. ja hälyt.** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten ja hälytysten yhteydessä.
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Laitteen äänen määrittäminen

Voit määrittää käyttöön laitteen näppäin- ja hälytysäänet tai värinähälytykset.

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

2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Äänet**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Näppäinäänet** voit ottaa näppäinäänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.
- Valitsemalla **Hälytysäänet** voit ottaa käyttöön hälytysäänten asetukset.
- Valitsemalla **Värinä** voit ottaa laitteen värinähälytykset käyttöön tai poistaa ne käytöstä.
- Valitsemalla **Näppäinvärinä** voit ottaa käyttöön näppäinpainallusten värinähälytykset.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

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

2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.

3 Valitse mittatyyppi.

4 Valitse mittayksikkö.

Tahdin tai nopeuden näyttäminen

Voit muuttaa suorituksen yhteenvedossa ja historiassa näkyviä tietoja.

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

2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Muoto** > **Tahti/nopeus valinnat**.

3 Valitse suoritus.

Laajennettu näyttötila

Laajennetussa näyttötilassa voit näyttää Forerunner laitteen tietonäyttöä yhteensopivassa Edge laitteessa ajon tai triathlonin aikana. Lisätietoja on Edge käyttöoppaassa.

Kello

Ajan GPS-synkronointi

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Aika** > **GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 75*).

Ajan asettaminen manuaalisesti

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Aika** > **Aseta aika** > **Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **UP** -symbolia pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello** > **Lisää hälytys**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä hälytysaika.
- 4 Valitse **Toisto** ja määritä, milloin hälytys toistuu (valinnainen).
- 5 Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa (valinnainen).
- 6 Voit sytyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo** > **Käytössä**.
- 7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus (valinnainen).

Herätyksen poistaminen

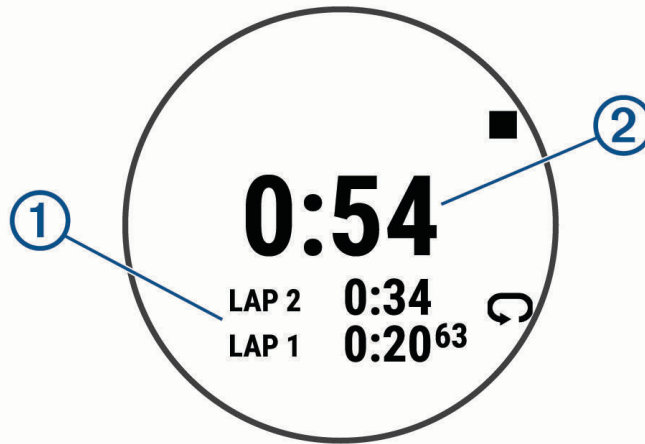
- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello**.
- 3 Valitse herätys.
- 4 Valitse **Poista**.

Laskurijastimen käynnistäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotto**.
HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 59*).
- 3 Anna aika.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit tallentaa laskurijastimen valitsemalla  > **Tallenna ajastin**.
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla  > **Käynnistä uudelleen** > **Käytössä**.
 - Valitse  > **Äänet** ja valitse ilmoitustapa.
- 5 Valitse .

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Sekuntikello**.
HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 59*).
- 3 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.
- 4 Käynnistä kierroksen ajastin uudelleen valitsemalla **BACK** ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Lopeta kumpikin ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Valitse **:**.
- 7 Tallenna tallennettu aika suoritukseksi historiatietoihisi (valinnainen).

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta.

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 kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).
VIRB widget lisätään widgetsilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
 - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **⚙️**.

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

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 kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 56).
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla  > **Tallennustapa** > **AjanotAlku/lopp**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla  > **Tallennustapa** > **Manuaalinen**.
 - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Laitteen tiedot

Laitteen tietojen näyttäminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **UP** pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Tietoja**.

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 laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 71*).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta (*Laitteen lataaminen, sivu 71*).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää enintään kaksi tuntia.
- 2 Irrota laturi laitteesta, kun akku on täynnä.

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, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

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

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

Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Hihnojen vaihtaminen

Laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää laitteeseen.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko laitteen toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Forerunner 245 laitteen akunkesto, kellotila	Enintään 7 päivää käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Forerunner 245 laitteen akunkesto, suoritus-tila	Enintään 24 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittaria
Forerunner 245 Music laitteen akunkesto, kellotila	Enintään 7 päivää käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Forerunner 245 Music laitteen akunkesto, kellotila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 8 tuntia käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia, rannesykemittaria ja musiikin toistoa
Forerunner 245 Music laitteen akunkesto, suoritustila	Enintään 24 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittaria
Forerunner 245 Music laitteen akunkesto, suoritustila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 6 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittaria ja musiikin toistoa
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music laitteen mediatiedostojen tallennustila	3,5 Gt (noin 500 kappaletta)
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Forerunner 245 laitteen radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz (nimellinen 2 dBm) • Langaton ANT+ yhteyskäytäntö • Bluetooth 4.2 tekniikka
Forerunner 245 Music laitteen radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz • (nimellinen 2 dBm) Langaton ANT+ yhteyskäytäntö • (nimellinen 10 dBm) Bluetooth 4.2 tekniikka • (nimellinen 13,6 dBm) Langaton Wi-Fi tekniikka

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

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

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

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetrititoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Laitteen kieli on väärä

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

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

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 53*).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 27*).
- 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.
Synkronointi voi kestää useita minuutteja.
HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Satelliittisignaalien etsiminen

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

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 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 sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.
- 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 **LIGHT** 15 sekunnin ajan.
Laite sammuu.
- 2 Käynnistä laite painamalla **LIGHT** yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
 - Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 3*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 27*).

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

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-kaapelilla.

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Forerunner laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Ota laitteessa käyttöön Bluetooth tekniikka ja siirrä laite pariliitostilaan painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla .

Akun keston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua ([Taustavaloasetusten muuttaminen, sivu 67](#)).
 - Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth yhteysominaisuudet, sivu 26](#)).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa ([Suorituksen lopettaminen, sivu 8](#)).
 - Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 26](#)).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta ([Kellotaulun mukauttaminen, sivu 66](#)).
 - Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää ([Ilmoitusten hallinta, sivu 3](#)).
 - Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 33](#)).
 - Poista rannesykemittari käytöstä ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 33](#)).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Poista käytöstä pulssioksimetri ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 33](#)).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac GPS tilaa ([UltraTrac, sivu 65](#)).
 - Valitse **Älykäs** tallennusväli ([Järjestelmäasetukset, sivu 66](#)).

Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?

Voit pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti laitteen asetuksista. Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen langattomalla ANT+ tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.

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

3 Pidä **UP** painettuna.

4 Valitse  > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on pariliitetty laitteen kanssa, näyttöön tulee ilmoitus. Anturin tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Laite on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin laitteeseen ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 61](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Forerunner 245 Music laitetta, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth tekniikalla, signaali on voimakkain, kun laitteen ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin Forerunner 245 Music laite.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

% **sykereservistä**: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

24 tunnin keskiarvo: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

24 tunnin minimi: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

Aerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

Aika alueella: kullakin sykealueella kulunut aika.

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

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Arvioitu kokonaismatka: arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

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

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

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

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

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

GPS: gPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Int. maksimi-% maksimista: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskim. %M: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Intervallin keskim. %SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

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

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kaikkiaan edellä/jäljessä: juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistista.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Keski-% sykereservistä: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 12](#)).

Keskimääräinen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskipystysuhde: pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Keskisyke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskisykkeen % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Kierr. maak. kesto: nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Kierr. pystys. liikehinnat: nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehinnat.

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

Kierroksen askeleen pituus: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

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

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen vedot: melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

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.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Maakosketuksen kesto: millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.

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

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

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

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

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

Nopeuden edut: nopeus, jolla lähestyt määränpäätä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Osan matka: juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.

Osan matkaa jäljellä: juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.

Osan tahti: juoksu. Nykyisen osan tahti.

Osan tavoitetahti: juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

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

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

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkamman kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Pystys. liikehd. kesk.: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuunt. liikehd.: juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.

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

Seuraavan osan matka: juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.

Seuraavan osan tavoitetahti: juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.

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

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

STRESSI: nykyinen stressitasosi.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

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

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

Syke % maksimista: prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

Tahti: nykyinen tahti.

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

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

UINTIAIKA: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vedot: melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

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

Vetotahti: uinti. Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen %SYV: viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

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 syke: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maks.: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen vedot: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

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

Tietoja sykealueista

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

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
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

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

Miehet	Prosentti-piste	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	Prosentti-piste	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.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös Internetissä olevilla laskimilla.

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

