

GARMIN®

Forerunner® 25



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Bluetooth® sanamerkki ja logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Mac® on Apple Computer Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Yhtiöllä Garmin on lisenssi näiden merkkien käyttöön.

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

Mallinumero: A02556

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Painikkeet	1
Tilakuvakkeet	1
Lähteminen lenkille	1
Garmin Connect	1
Käyttäminen: Garmin Connect	1
Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen	1
Bluetooth yhteysominaisuudet	1
Pariliitos älypuhelimien kanssa	2
Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä	2
Ilmoitusten tarkasteleminen	2
Ilmoitusten poistaminen käytöstä	2
Laitteen lataaminen	2
Harjoittelu	2
Juoksutilan asettaminen	2
Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen	2
Virtual Pacer™	2
Virtual Pacer työkalun kanssa juokseminen	2
Sykehälytysten määrittäminen	2
Sisäharjoittelu	3
Kierrosten merkitseminen	3
Juoksun keskeyttäminen automaattisesti	3
Tietokenttien muuttaminen	3
Tahdin tai nopeuden näyttäminen	3
Aktiivisuuden seuranta	3
Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön	3
Unen seuranta	4
Unen tarkkailun käyttäminen	4
ANT+ anturit	4
Valinnaisen sykevyön asettaminen paikalleen	4
Pariliitoksen muodostaminen sykevyön kanssa	4
Maksimisykkeen asettaminen	4
Tietoja sykealueista	4
Kuntoilutavoitteet	4
Jalka-anturi	5
Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia	5
Jalka-anturin kalibrointi	5
Historia	5
Historiatietojen tarkasteleminen	5
Juoksun poistaminen historiasta	5
Omat ennätykset	5
Omien ennätysten poistaminen	5
Tietojen hallinta	5
Tiedostojen poistaminen	5
USB-kaapelin irrottaminen	5
Laitteen mukauttaminen	5
Ilmoitusäänten asettaminen	5
Järjestelmäasetukset	5
Laitteen kielen vaihtaminen	6
Ajan asettaminen	6
Laitteen äänten määrittäminen	6
Mittayksiköiden muuttaminen	6
Hälytyksen asettaminen	6
Laitteen tiedot	6
Forerunner - tekniset tiedot	6
Sykevyön tekniset tiedot	6
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	6
Sykevyön pariston vaihtaminen	6
Vianmääritys	6
Lisätietojen saaminen	6
Ohjelmiston päivittäminen	6
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	7

Akunkeston maksimoiminen	7
Laitteen asetusten nollaaminen	7
Käyttäjätietojen poistaminen	7
Liite	7
Laitteen huoltaminen	7
Laitteen puhdistaminen	7
Sykevyön huoltaminen	7
Sykealueelaskenta	7
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	7
Hakemisto	9

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Painikkeet



Kohde	Kuvake	Kuvaus
①		Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään. Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon.
②		Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Voit valita korostetun valikkokohdan valitsemalla tämän.
③		Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä.
④		Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Painamalla painiketta voit merkitä uuden kierroksen, kun kierrospainike on käytössä. Valitsemalla tämän voit selata näyttöasetuksia.

Tilakuvakkeet

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

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

Lähteminen lenkille

Laite toimitetaan osittain ladattuna. Sinun on ehkä ladattava laite (*Laitteen lataaminen, sivu 2*) ennen juoksulenkkiä. Jos Forerunner-laitteen mukana toimitettiin ANT+®-anturi, laitteet on jo pariliitetty.

- 1 Aseta valinnainen sykevyö paikalleen (*Valinnaisen sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 4*).
- 2 Käynnistä laite painamalla painiketta pitkään.
- 3 Valitse .
- 4 Mene ulos ja odota, kun laite hakee GPS-signaalia
GPS-signaalien etsiminen saattaa kestää muutamia minutteja. Kun GPS on paikannettu, näkyy ja ajanottonäyttö avautuu.
- 5 Jos käytät sykemittaria, odota kun laite yhdistää siihen.
Kun laite tunnistaa sykevyön, näyttöön tulee ilmoitus ja näkyy.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 7 Lähde juoksemaan.

- 8 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .

9 Valitse vaihtoehto:

- Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
- Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Yhteenveto tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: voit nyt ladata juoksusi palveluun Garmin Connect™ (*Käyttäminen: Garmin Connect, sivu 1*).

- Poista juoksu valitsemalla **Hylkää**.

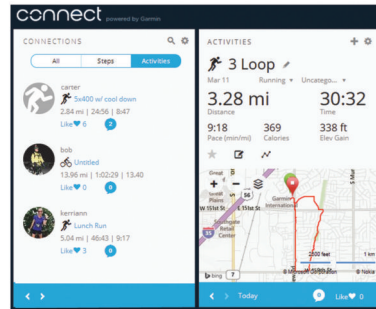
Garmin Connect

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

Toimintojen tallentaminen: kun olet tallentanut suorituksen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect-palveluun ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

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

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



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

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

Käyttäminen: Garmin Connect

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

Garmin Connect Mobile-sovelluksen käyttäminen

Ennen kuin tietosi voidaan synkronoida automaattisesti yhteensopivan mobiililaitteen kanssa, sinun on pariliitettävä Forerunner-laite suoraan Garmin Connect Mobile-sovelluksen kautta.

HUOMAUTUS: yhteensopivan Android™ tai iOS®-mobiililaitteen on tuettava Bluetooth 4.0-versiota, jotta sen voi pariliittää Forerunner-laitteeseen ja tietoja voi synkronoida.

- 1 Siirry mobiililaitteessa Garmin Connect Mobile-sovellukseen.
- 2 Pariliitä laite ja päivitä asetukset näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Bluetooth-yhteysominaisuudet

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

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

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

Yhteisösiivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösiivustossa, kun lataat suorituksen Garmin Connect mobiilisovellukseen.

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteesta.

Pariliitos älypuhelimien kanssa

- 1 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports/apps ja lataa älypuhelimieesi Garmin Connect mobiilisovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän Forerunner laitteesta.
- 3 Valitse Forerunner laitteesta **V** > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Liitä älypuhelin**.
- 4 Avaa Garmin Connect Mobile sovellus ja yhdistä laite näytön ohjeiden mukaisesti.
Saat ohjeet alkumäärityksen yhteydessä, ja ne ovat myös Garmin Connect Mobile sovelluksen ohjeessa.

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

Valitse **V** > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Pois käytöstä**.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun Forerunner laitteeseen tulee ilmoitus, näytä se valitsemalla **V**.

Ilmoitusten poistaminen käytöstä

Valitse Forerunner laitteesta **V** > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Älykkäät ilmoitukset** > **Pois käytöstä**.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

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

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



- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Harjoittelu

Juoksutilan asettaminen

- 1 Valitse **🏃** > **Juoksuasetukset** > **Juoksutila**.

- 2 Valitse jokin vaihtoehto:

- Valitse **Perus**, jos olet lähdössä juoksulenkeille ulos (*Lähteminen lenkille*, sivu 1) tai aiot juosta sisällä (*Sisäharjoittelu*, sivu 3).

HUOMAUTUS: tämä on oletusarvoinen juoksutila.

- Valitse **Juoksu/kävely**, jos haluat asettaa juoksulenkeille juoksu- ja kävelyintervalleja (*Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen*, sivu 2).
- Valitse **VirtualnPacer**, jos haluat parantaa suoritussykyäsi (*Virtual Pacer työkalun kanssa juokseminen*, sivu 2).
- Valitse **Aika** ja määritä aika, jos haluat pyrkiä tiettyyn aikataavoitteeseen.
- Valitse **Matka** ja määritä matka, jos haluat pyrkiä tiettyyn matkatavoitteeseen.
- Valitse **Kalorit** ja määritä kalorimäärä, jos haluat pyrkiä tiettyyn kaloritavoitteeseen.

- 3 Valitse **🏃**.

Kun saavutat aika-, matka- tai kaloritavoitteen, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 6).

Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen

HUOMAUTUS: sinun on määritettävä juoksu-/kävelyominaisuus ennen kuin aloitat suorituksen. Kun olet käynnistänyt ajastimen, et voi enää muuttaa asetuksia.

- 1 Valitse **🏃** > **Juoksuasetukset** > **Juoksutila** > **Juoksu/kävely**.
- 2 Määritä juoksuaika kullekin intervallille.
- 3 Määritä kävelyaika kullekin intervallille.
- 4 Lähe juoksemaan.

Kun otat juoksu-/kävelyominaisuuden käyttöön, sitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat sen käytöstä tai otat käyttöön jonkin muun juoksutilan.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer on työkalu, jonka avulla parannat suoritustasi, sillä se kannustaa sinua juoksemaan määrittämässäsi tahdissa.

Virtual Pacer työkalun kanssa juokseminen

HUOMAUTUS: sinun täytyy määrittää Virtual Pacer ennen suorituksen aloittamista. Kun olet käynnistänyt ajastimen, et voi enää muuttaa asetuksia.

- 1 Valitse **🏃** > **Juoksuasetukset** > **Juoksutila** > **VirtualnPacer**.
- 2 Anna tahtisi.
- 3 Lähe matkaan (*Lähteminen lenkille*, sivu 1).

Kun otat Virtual Pacer ominaisuuden käyttöön, sitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat sen käytöstä tai otat käyttöön jonkin muun juoksutilan.

Sykehälytysten määrittäminen

Jos sinulla on valinnainen sykemittari, voit määrittää sen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen tai mukautetun sykealueen. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun sykkeesi on alle 150 lyöntiä minuutissa.

- 1 Valitse **🏃** > **Juoksuasetukset** > **SY-hälytys**.

2 Valitse jokin vaihtoehto:

- Voit käyttää olemassa olevaa sykealuetta valitsemalla sykealueen.
- Voit mukauttaa maksimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Korkea > Ota käyttöön** ja määrittämällä arvon.
- Voit mukauttaa minimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Matala > Ota käyttöön** ja määrittämällä arvon.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen tai mukautetun arvon. Lisäksi laitteesta kuuluu merkkiäni, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 5*).

Sisäharjoittelu

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

1 Valitse > Juoksuasetukset > Käytä sisätiloissa.

Laite siirtyy ajanottotilaan.

2 Käynnistä ajanotto valitsemalla **Aloita**.

3 Lähde juoksemaan.

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

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää laitteen käyttämään Auto Lap® ominaisuutta, joka merkitsee kierroksen automaattisesti aina kilometrin tai mailin välein. Kierroksia voi merkitä myös manuaalisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

1 Valitse **V** > Asetukset > Juoksuasetukset > Kierrokset.

2 Valitse jokin vaihtoehto:

- Valitse **Auto Lap** > **Ota käyttöön**, jos haluat käyttää Auto Lap ominaisuutta.

HUOMAUTUS: tämä on oletusarvoinen juoksuasetus.

- Valitse **Kierros-painike** > **Ota käyttöön**, jos haluat käyttää -painiketta kierroksen merkitsemiseen suorituksen aikana.

3 Lähde matkaan (*Lähteminen lenkille, sivu 1*).

Juoksun keskeyttäminen automaattisesti

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

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

Valitse **V** > Asetukset > Juoksuasetukset > Auto Pause > **Ota käyttöön**.

Tietokenttien muuttaminen

Voit muuttaa tietokenttien yhdistelmiä sivuilla, jotka tulevat näkyviin, kun ajanotto on käynnissä.

1 Valitse **V** > Asetukset > Juoksuasetukset > Tietokentät.

2 Valitse **Sivu 1**.

3 Valitse ensimmäisellä sivulla näytettävä tietokenttien yhdistelmä.

4 Valitse .

5 Valitse **Sivu 2**.

6 Valitse toisella sivulla näytettävä tietokenttien yhdistelmä.

Tahdin tai nopeuden näyttäminen

Voit muuttaa tapaa, jolla tahti ja nopeus näytetään niiden tietokentissä.

1 Valitse **V** > Asetukset > Juoksuasetukset > Tahti/Nopeus.

2 Valitse jokin vaihtoehto:

- Näytä juoksutahti valitsemalla **Tahti**.
- Näytä juoksunopeus valitsemalla **Nopeus**.

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön

Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, askeltavoitteen, kuljetun matkan ja kulutetut kalorit sekä unitilastot.

Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

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

Valitse **V** > Asetukset > Aktiivisuuden seuranta > **Ota käyttöön**.

Askelmäärä näkyy vasta, kun laite on hakenut GPS-signaaleja ja asettanut ajan automaattisesti. GPS-signaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

Päivän askeleet näkyvät kellonajan alapuolella. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

VIHJE: selaa aktiivisuuden seurannan tietoja valitsemalla kellonaikanäytöstä .

Tietoja askeltavoitteesta

Ota aktiivisuuden seuranta käyttöön, jotta voit käyttää askeltavoitetta.

Laite luo päivittäisen askeltavoitteen automaattisesti edellispäivän askelmäärän perusteella. Voit asettaa oman askeltavoitteen Garmin Connect palvelussa. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen .



Askelavoitteen piilottaminen

Voit piilottaa askeltavoitteen näytöstä.

Valitse **V** > Asetukset > Aktiivisuuden seuranta > Tavoite > **Piilota**.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Aktiivisuuden seuranta on otettava käyttöön, jotta liikkumishälytyksestä voi käyttää (*Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön, sivu 3*).

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut paikallasi tunnin, näyttöön tulee teksti Liiku! ja liikkumispalkki  tulee näkyviin. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki, jos hälytysäänet ovat käytössä (*Laitteen äänen määrittäminen, sivu 6*). Liikkumispalkki pitenee aina 15 minuutin liikkumattomuuden välein.



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

Unen seuranta

Lepotilassa laite seuraa untasi. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, liikejaksot ja levollisen unen jaksot.

Unen tarkkailun käyttäminen

Käytä laitetta, jotta voit käyttää unen tarkkailua.

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
 - 2 Lataa unen tarkkailutiedot Garmin Connect sivustoon (*Käyttäminen: Garmin Connect, sivu 1*).
- Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

ANT+ anturit

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

Valinnaisen sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiehtymisiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä moduulin keskikohtaan, joka koskettaa ihoa. Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin. Älä käytä aurinkovoidetta.

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

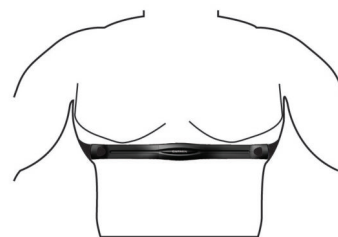
- 1 Pujota yksi hihnan kieleke ① sykevyön aukon ② läpi.



- 2 Paina kieleke alas.
- 3 Kostuta moduulin taustapuolen elektrodit ③, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 4 Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.



Garmin® logon pitäisi olla oikeinpäin.

- 5 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä. Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

Pariliitoksen muodostaminen sykevyön kanssa

Kun yhdistät laitteeseen sykevyön ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja vyö. Ensimmäisen pariliitoksen muodostamisen jälkeen laite yhdistää automaattisesti anturiin, kun lähdet juoksulenkillä ja anturi on aktiivinen ja alueella.

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty.

- 1 Aseta sykevyö paikalleen (*Valinnaisen sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 4*).
 - 2 Valitse .
 - 3 Tuo laite enintään 1 cm:n päähän sykevyön keskikohdasta ja odota, kun laite yhdistää anturiin.
- Kun laite tunnistaa sykevyön, näyttöön tulee ilmoitus ja ♥ näkyy.

Maksimisykkeen asettaminen

Laite arvioi maksimisykkeesi ja määrittää oletusarvoiset sykealueet alkumäärityksen käyttäjäprofiilitietojen avulla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi. Määritä maksimisykkeesi (jos tiedät sen), jotta laite laskee kaloritiedot mahdollisimman tarkasti.

- 1 Valitse **V** > **Asetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Maksimisyke**.
- 2 Aseta maksimisykkeesi.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, sivu 7*-osion taulukosta.

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

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 sykevö).

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

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 .
- 3 Poista GPS käytöstä tarvittaessa (*Sisäharjoittelu, sivu 3*).
- 4 Aktivoi jalka-anturi ottamalla muutama askel.
- 5 Tuo laite anturin lähelle ja odota, kun laite muodostaa pariliitoksen anturin kanssa.
Kun laite tunnistaa jalka-anturin, näyttöön tulee ilmoitus. Ensimmäisen pariliitoksen muodostamisen jälkeen laite yhdistää automaattisesti anturiin, kun lähdet juoksulenkillä ja anturi on aktiivinen ja alueella.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **Aloita**.
- 7 Lähde juoksemaan.
- 8 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .

Jalka-anturin kalibrointi

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

Historia

Voit tarkastella viimeisimpiä seitsemää juoksukertaa ja seitsemän päivän aktiivisuustietoja Forerunner-laitteessa. Voit ladata ja tarkastella rajoittamatonta määrää juoksukertoja ja aktiivisuustietoja palvelussa Garmin Connect. Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

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

Historiatietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **V** > **Historia**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Juoksut** voit näyttää tallennettujen juoksujen päiväyksen, kellonajan, matkan, tahdin, kulutetut kalorit ja kierrostiedot.
HUOMAUTUS: jos käytät valinnaista sykemittaria, voit näyttää myös tallennettujen juoksujen keskisykkeen ja sykealueen.
 - Valitsemalla **Päivittäiset askeleet** voit näyttää kunkin tallennetun päivän askelmäärän ja -tavoitteen, kuljetun matkan ja kulutetut kalorit.
 - Valitsemalla **Ennätykset** voit näyttää eri matkojen oman ennätysajan ja -matkan.

Juoksun poistaminen historiasta

HUOMAUTUS: juoksun poistaminen laitteen historiasta ei poista sitä kohteesta Garmin Connect.

- 1 Valitse **V** > **Historia**.
- 2 Valitse **Juoksut**.

- 3 Valitse lenkki.
- 4 Valitse  > **Hylkää** > **Kyllä**.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten poistaminen

- 1 Valitse **V** > **Historia** > **Ennätykset**.
- 2 Valitse poistettava ennätys.
- 3 Valitse **Tyhjennä?** > **Kyllä**.

Tietojen hallinta

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

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin** asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

USB-kaapelin irrottaminen

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

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

Laitteen mukauttaminen

Ilmoitusäänten asettaminen

- 1 Valitse **V** > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Älykkäät ilmoitukset** > **Äänet**.
- 2 Valitse **Aina käytössä**, **Käytössä juoksun aikana** tai **Pois**.

Järjestelmäasetukset

Valitse **V** > **Asetukset** > **Järjestelmä**.

Tekstin kieli: asettaa laitteen näyttökielen (*Laitteen kielen vaihtaminen, sivu 6*).

Aika: Säättää kellonaika-asetuksia (*Ajan asettaminen, sivu 6*).

Äänet: Asettaa laitteen äänet, kuten näppäin- ja hälytysäänet (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 6*).

Yksikkö: Määrittää laitteen mittayksikön (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 6*).

Ohjelmistopäivitys: Voit asentaa Garmin Express™ (*Ohjelmiston päivittäminen, sivu 6*).

Tietoja: Näyttää laite-, ohjelmisto- ja käyttöoikeustiedot.

Laitteen kielen vaihtaminen

Valitse **V** > **Järjestelmä** > **Asetukset** > **Tekstin kieli**.

Ajan asettaminen

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun laite etsii satelliittisignaaleja. Voit asettaa ajan myös manuaalisesti.

- 1 Valitse **V** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Aika**.
- 2 Voit valita 12 tai 24 tunnin kellon valitsemalla **Ajan esitys**.
- 3 Valitse **Aseta aika**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto:
 - Salli laitteen määrittää aika automaattisesti, kun se vastaanottaa satelliittisignaaleja, valitsemalla **Automaattinen**.
 - Valitse **Manuaalinen** ja määritä aika.

Laitteen äänten määrittäminen

Voit määrittää käyttöön laitteen näppäin- ja hälytysäänet.

- 1 Valitse **V** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Äänet**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto:
 - Ota näppäinäänet käyttöön valitsemalla **Näppäinäänet** > **Ota käyttöön**.
 - Ota hälytysäänet käyttöön valitsemalla **Hälytysäänet** > **Ota käyttöön**.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa mittayksiköitä.

- 1 Valitse **V** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 2 Valitse mittayksikkö.

Hälytyksen asettaminen

- 1 Valitse **V** > **Asetukset** > **Hälytys**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos hälytys on jo asetettu ja haluat muuttaa sen aikaa, valitse **Muokkaa hälytystä**.
 - Jos hälytystä ei ole vielä asetettu, valitse **Ota käyttöön**.
- 3 Määritä aika ja hyväksy valitsemalla **✓**.

Laitteen tiedot

Forerunner - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto (pienikokoinen)	Enintään 8 viikkoa virransäästötilassa ja käytettäessä aktiivisuuden seurantaa Enintään 8 tuntia aktiivisessa tilassa
Akunkesto (pienikokoinen)	Enintään 10 viikkoa virransäästötilassa ja käytettäessä aktiivisuuden seurantaa Enintään 10 tuntia aktiivisessa tilassa
Käyttölämpötila	-15–60 °C (5–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Langaton Bluetooth Smart tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Sykevyön tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	Noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)

Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö
Vesitiiviys	1 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

Älä koskaan laita akkuja suuhun. Jos joku on nielassut akun, ota yhteys lääkäriin tai paikalliseen myrkytyskeskukseen.

Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HUOMIO

Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätahuollosta.

Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Etsi sykevyön takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



- 2 Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään (nuoli osoittaa kohtaa **OPEN**).
- 3 Irrota kansi ja paristo.
- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 6 Käännä kansi takaisin kiinni myötäpäivään kolikon avulla (nuoli osoittaa kohtaa **CLOSE**).

Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, sinun on ehkä pariliitettävä sykevyö laitteen kanssa uudelleen.

Vianmääritys

Lisätietojen saaminen

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

Ohjelmiston päivittäminen

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta, kun Garmin Express sovellus lataa ohjelmistoa.
VIHJE: jos ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella ei onnistu, sinun on ehkä ladattava suoritushistoriasi Garmin Connect sovellukseen ja poistettava

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

² Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

se sen jälkeen laitteesta. Sen jälkeen päivityksen pitäisi mahtua laitteen muistiin.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

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

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

Akunkeston maksimoiminen

- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä (*Ilmoitusten poistaminen käytöstä, sivu 2*).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 2*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta, sivu 3*).

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

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

- 1 Paina painiketta  15 sekunnin ajan.

Laite sammuu.

- 2 Käynnistä laite painamalla painiketta  yhden sekunnin ajan.

Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja historian.

- 1 Paina  painiketta pitkään.

- 2 Sammuta laite valitsemalla **Kyllä**.

- 3 Paina  ja  painiketta pitkään samanaikaisesti.

- 4 Kun painat näppäimiä, käynnistä laite painamalla  painiketta pitkään.

- 5 Kun kuulet ensimmäisen äänen, vapauta .

- 6 Kun kuulet toisen äänen, vapauta **V**.

Liite

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

Huuhtelee laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholeille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.

- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna käsin ajoittain käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyy- keestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso- aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardio- vaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava 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

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

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

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

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannais- tai teoksia.

Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Hakemisto

A

aika **6**
ajastin **1, 5**
akku
 lataaminen **2**
 maksimoiminen **2, 7**
aktiivisuuden seuranta **3**
alueet
 nopeus **3**
 syke **4**
ANT+ anturit **4**
asetukset **5, 6**
Auto Lap **3**
Auto Pause **3**

B

Bluetooth tekniikka **1, 2**

G

Garmin Connect **1, 2**
 tietojen tallentaminen **1**
GPS **1**
 lopettaminen **3**
 signaali **7**

H

harjoitus **1**
 sivut **1**
 tilat **2**
harjoituskerrat **5**
historia **5**
 lähettäminen tietokoneeseen **1**
 poistaminen **5**
 tarkasteleminen **5**
hälytykset **2**
hälytys **6**

I

ilmoitukset **2, 5**
intervallit **2**

J

jalka-anturi **1, 5**
järjestelmäasetukset **5**

K

kellotila **7**
kieli **6**
kierrokset **1, 3**
kuvakkeet **1**
kävelyintervallit **2**
käyttäjätiedot, poistaminen **5**

L

laitteen asetusten nollaaminen **7**
laitteen puhdistaminen **7**
lataaminen **2**
lisävarusteet **4, 6**

M

mittayksiköt **6**

N

nopeus, alueet **3**

O

ohjelmisto, päivittäminen **6**
ohjelmiston käyttöoikeussopimus **7**
omat ennätykset **5**
 poistaminen **5**

P

painikkeet **1, 7**
pariliitos, älypuhelin **2**
paristo, vaihtaminen **6**
pariston vaihtaminen **6**
poistaminen
 historia **5**
 kaikki käyttäjätiedot **5**

omat ennätykset **5**
päivitykset, ohjelmisto **6**

S

satelliittisignaalit **7**
sisäharjoittelu **3**
sovellukset **1**
 älypuhelin **2**
suoritusten tallentaminen **1**
syke **1**
 alueet **4, 7**
 hälytykset **2**
 mittari **1, 4, 6, 7**

T

tahti **2, 3**
taustavalo **1**
tekniset tiedot **6**
tiedot
 siirtäminen **1**
 tallentaminen **1**
tietojen tallentaminen **1**
tietokentät **1, 3**

U

unitila **4**
USB **6**
 irrottaminen **5**

V

vianmääritys **6, 7**
Virtual Pacer **2**
värinä **6**

Ä

älypuhelin **2**
 pariliitos **2**
 sovellukset **1**
äänet **5, 6**

