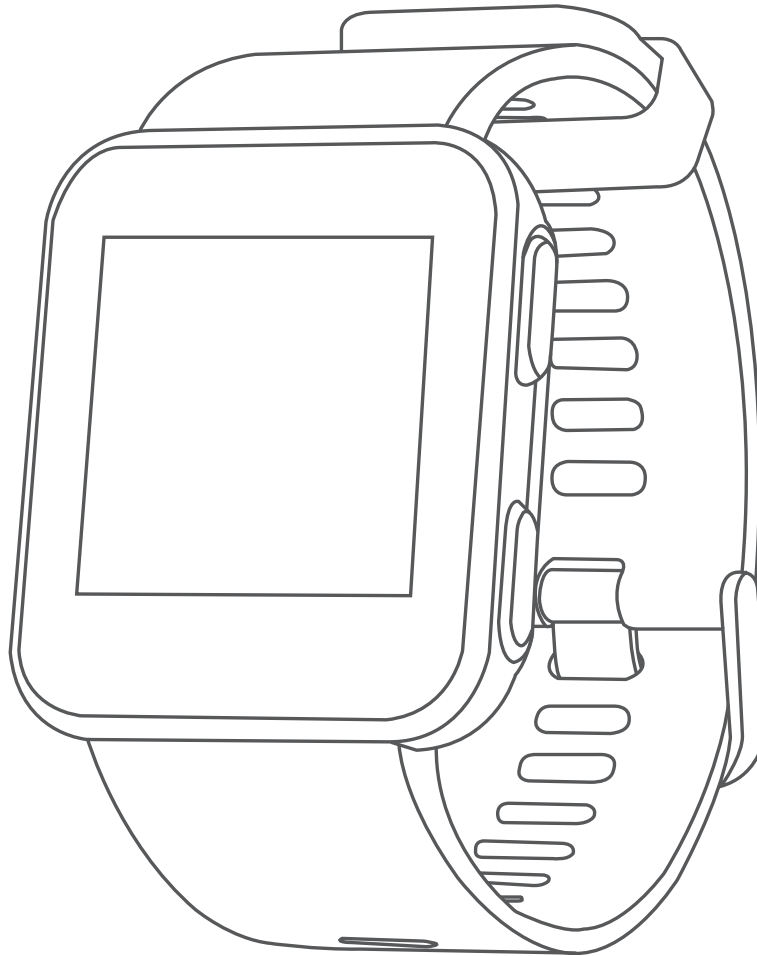


GARMIN®



FORERUNNER® 30

Käyttöopas

© 2017 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garminin 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®, yhtiön Garmin logo, 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 Garmin Move IQ™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garminin nimenomaista lupaa.

American Heart Association® on American Heart Association Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Yhtiöllä Garmin on lisenssi näiden merkkien käyttöön.

M/N: A02290

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Painikkeet	1
Taustavalon käyttäminen	1
Laitteen lataaminen	1
Laitteen latausvinkkejä	1
Harjoittelu	1
Lähteminen lenkille	1
Muut kuntoilusuoritukset	1
GPS-toiminnon poistaminen käytöstä	1
Auto Pause® toiminnon käyttö	2
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	2
Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön	2
Aktiivisuuden seuranta ja muita widgetejä	2
Kuvakkeet	2
Automaattinen tavoite	2
Liikkumispalkki	2
Tehominuutit	2
Unen seuranta	3
Sykeominaisuudet	3
Laitteen käyttäminen ja syke	3
Syketietojen tarkasteleminen	3
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten	3
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	3
Tietoja sykealueista	3
Kuntoilutavoitteet	3
Sykealueiden ja maksimisyykkeen mukauttaminen	3
Älykkäät ominaisuudet	3
Bluetooth yhteysominaisuudet	3
Pariliitos älypuheliin	4
Ilmoitusten hallinta	4
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella	4
Älä häiritse -tilan käyttäminen	4
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen	4
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana	4
Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä	4
Garmin Connect	4
Garmin Connect käyttö tietokoneessa	5
Historia	5
Historiatietojen tarkasteleminen	5
Omat ennätykset	5
Omien ennätysten tarkasteleminen	5
Oman ennätyksen tyhjentäminen	5
Oman ennätyksen palauttaminen	5
Tietojen hallinta	5
Tiedostojen poistaminen	5
USB-kaapelin irrottaminen	5
Laitteen mukauttaminen	5
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	5
Tahdin tai nopeuden näyttäminen	5
Järjestelmäasetukset	5
Aika-asetukset	5
Aikavyöhykkeet	5
Laitteen äänen määrittäminen	6
Hälytyksen määrittäminen	6
Garmin Connect asetukset	6
Garmin Connect tilin laiteasetukset	6
Tietokenttien mukauttaminen	6
Laitteen tiedot	6
Tekniset tiedot	6
Vianmääritys	6

Tuotepäivitykset	6
Lisätietojen saaminen	6
Laitteen uudelleenkäynnistäminen	6
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	6
Laitteen tietojen näyttäminen	6
Ohjelmiston päivittäminen	6
Akunkeston maksimoiminen	6
Satelliittisignaalien etsiminen	7
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	7
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	7
Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	7
Milloin askelmäärä nollautuu?	7
Askelmäärä ei näytä oikealta	7
Tehominuutit vilkkuvat	7
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	7
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä	7
Tietojen lähettäminen tietokoneeseen	7
Liite	7
Tietokentät	7
Laitteen huoltaminen	8
Laitteen puhdistaminen	8
Sykealuelaskenta	8
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	8
Symbolien määritykset	8
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. Voit selata tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämän.
②		Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Voit valita valikkokohdan valitsemalla tämän. Voit näyttää lisätiedot valitsemalla tämän.
③		Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit merkitä uuden kierroksen, kun kierrospainike on käytössä. Voit avata valikon valitsemalla tämän kellonaikannäytössä.

Taustavalon käyttäminen

- Sytytä taustavalo valitsemalla jokin painikkeista.
HUOMAUTUS: hälytykset ja ilmoitukset aktivoivat taustavalon automaattisesti.
- Käynnistä taustavalo kaksoisnapauttamalla kellotaulua.
- Käynnistä taustavalo kaksoisnapauttamalla kellotaulua.
- Ota käyttöön **Taustavalon ele** Garmin Connect™ asetuksista.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

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



- Liitä USB-kaapeli USB-latausporttiin.

- Lataa laitteen akku täyteen.

- Irrota laturi painamalla kohdasta ②.

Laitteen latausvinkkejä

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

Harjoittelu

Lähteminen lenkille

Ensimmäiseksi kuntoilusuorituksesi, jonka tallennat laitteella, suosittelemme juoksulenkkiä. Laite tarvitsee ehkä ladata (*Laitteen lataaminen*, sivu 1) ennen suoritusta.

- Valitse .
- Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- Aloita ajanotto valitsemalla .
- Lähde juoksemaan.
Ajanotto tulee näkyviin.



- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä (valinnainen) valitsemalla tai .
- Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .
- Valitse vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit tarkastella juoksun yhteenvetoa.
HUOMAUTUS: jos suorituksesi oli kävely, pyöräily tai jokin muu, laite käyttää Move IQ tekniikkaa suorituksen määrittämiseen.
 - Poista juoksulenkki valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

Muut kuntoilusuoritukset

Juoksemisen lisäksi laite voi tallentaa kävely-, pyöräily- ja kardiosuorituksia. Kardio-luokka sisältää kaikki muut suorituksesi, jotka eivät ole juoksua, kävelyä tai pyöräilyä. Kun käynnistät ajanoton, laite tunnistaa suoritustyyppin automaattisesti Move IQ tekniikalla. Jos harjoittelet sisätiloissa, voit käynnistää suorituksen ajanoton odottamatta GPS-toimintoa. Laite havaitsee, harjoitteletko sisätiloissa vai ulkona. Voit tarkastella suoritustietoja laitteesta. Voit tarkastella suoritustietojasi ja muokata suorituksen tyyppiä Garmin Connect tiililläsi.

GPS-toiminnon poistaminen käytöstä

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

1 Valitse .

2 Valitse .

Auto Pause® toiminnon käyttö

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

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

Valitse  > **Asetukset** > **Suoritusasetukset** > **Auto Pause**.

HUOMAUTUS: Auto Pause toiminto on käytettävissä, kun laite havaitsee juoksu- tai pyöräilysuorituksia.

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

Auto Lap® toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti 1 kilometrin tai mailin välein. Tällä toiminnolla voit helposti vertailla suorituskykyäsi juoksulenkin eri vaiheissa.

Valitse  > **Asetukset** > **Suoritusasetukset** > **Kierrokset** > **Auto Lap**.

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

Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä Garmin Connect tililläsi siten, että niissä näkyy lisätietoja kierroksesta.

Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön

 toiminnon voi mukauttaa kierrospainikkeeksi ajoitettujen suoritusten ajaksi.

Valitse  > **Asetukset** > **Suoritusasetukset** > **Kierrokset** > **Kierros-painike**.

Aktiivisuuden seuranta ja muita widgetejä

Valitsemalla  tai  voit tarkastella päivän aikana ottamiasi askeleita, sykettäsi ja muita widgetejä. Jotkin ominaisuudet tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan älypuheliin.

Kellonaika: näyttää nykyisen ajan ja päiväyksen. Aika ja päivämäärä asetetaan automaattisesti, kun laite löytää satelliittisignaaleja ja kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa. Liikkumispalkki osoittaa ajan, jolloin olet passiivisena.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräisen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.

Ilmoitukset: näyttää ilmoitukset älypuhelimien puhelusta ja tekstiviesteistä.

Aktiivisuuden seuranta: seuraa päivittäistä askelmäärää, tavoitteen saavuttamista ja kuljettua matkaa. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta. Voit mukauttaa tavoitteita Garmin Connect tilin kautta. Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa <http://garmin.com/ataccuracy>.

Kalorit: näyttää kuluvana päivänä kulutetun kalorimäärän, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.

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

Viimeisin suoritus: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta. Valitsemalla  voit tarkastella harjoitteluhistoriaa.

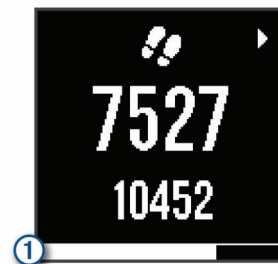
Kuvakkeet

Kuvakkeet edustavat laitteen eri ominaisuuksia. Joihinkin toimintoihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta. Vilkuva kuvake merkitsee, että laite hakee syketietoja. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että laite on lukittunut sykkeeseesi.
	Älypuhelin on yhteydessä laitteeseen.
	Pariliitetyistä älypuhelimista saadut ilmoitukset.
	Päivän askelmäärä ja askeltavoite sekä edistymisesi tavoitetta kohti.
	Hälytys on käytössä.
	Kuluvana päivänä kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aika, viikon tehominuuttitavoite ja edistymisesi tavoitetta kohti.

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.

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa ② aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteeseesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Forerunner laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä,

laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttelukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

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, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastojasi 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 4).

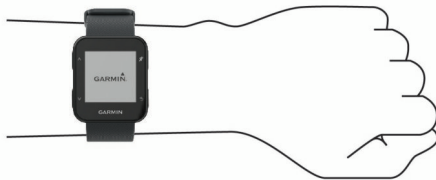
Sykeominaisuudet

Forerunner 30 laitteessa on rannesykemittari.

Laitteen käyttäminen ja syke

- Kiinnitä Forerunner laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kiinnitä laite tiukasti mutta mukavasti niin, että se ei pääse liikkumaan juostessasi tai kuntoilllessasi muuten.



HUOMAUTUS: sykeanturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa (*Vianmääritys*, sivu 6).
- Lisätietoja rannesykemittauksen tarkkuudesta on osoitteessa <http://garmin.com/ataccuracy>.

Syketietojen tarkasteleminen

Sykenäyttö näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräisen leposykkeesi viimeisimpien 7 päivän ajalta.

- 1 Valitse kellonaikasisivulta **V**.



- 2 Voit tarkastella syketietojasi kuluneiden 4 tunnin ajalta valitsemalla **f**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan rannesykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjaprofiilin määrittäminen*, sivu 5) ja maksimisykkeen

(*Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen*, sivu 3).

Ennuste saattaa näyttää ensin vääristä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.

- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy ensimmäinen maksimaalisen hapenottokyky arvio. Ilmoitus tulee näyttöön aina, kun maksimaalinen hapenottokyky paranee.

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.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. 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 kuntoilllessasi.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset*, sivu 8) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 8- osion taulukosta.

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

Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen

Voit mukauttaa sykealueita harjoitustavoitteidesi mukaan. 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 Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 2 Valitse **Käyttäjäasetukset > Sykealueet**.
- 3 Aseta maksimisykkeesi.

Älykkäät ominaisuudet

Bluetooth yhteysominaisuudet

Forerunner laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voit käyttää yhteensopivassa älypuhelimessa tai

mobiililaitteessa Garmin Connect sovelluksen kautta. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps.

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

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

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

Ilmoitukset: näyttää puhelu- ja tekstiviesti-ilmoitukset Forerunner laitteessa.

Pariliitos älypuhelimeen

Forerunner laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth asetuksista. Voit pariliittää Forerunner laitteesi älypuhelimeen alkumäärityksen aikana tai laitteen valikosta.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Valitse **≡ > Asetukset > 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 asetusvalikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.
 - Jos pariliität laitetta uuteen älypuhelimeen, poista laite vanhan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja seuraa näytön ohjeita uudessa älypuhelimessa.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät Apple® älypuhelinta, voit valita laitteessa näkyvät kohteet älypuhelimien ilmoitusasetuksista.
- Jos käytät Android™ älypuhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Älykkäät ilmoitukset**.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect Mobile sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (**Pariliitos älypuhelimeen, sivu 4**).

- 1 Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovelluksella.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect Mobile sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

HUOMAUTUS: laite siirtyy automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalin nukkuma-aikasi ajaksi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

Valitse **≡ > Älä häiritse**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

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

- 1 Valitse **≡ > Etsi puhelin**.

Forerunner laite alkaa etsiä pariliitettua mobiililaitetta. Forerunner laitteen näyttöön ilmestyvät Bluetooth signaalin voimakkuutta osoittavat palkit, ja mobiililaitteesta kuuluu hälytys.

- 2 Voit lopettaa haun valitsemalla **↵**.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

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

Voit määrittää Garmin Connect Mobile sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia ja harjoitushälytyksiä älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect Mobile sovellus mykistää älypuhelimien ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuutta Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

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

Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

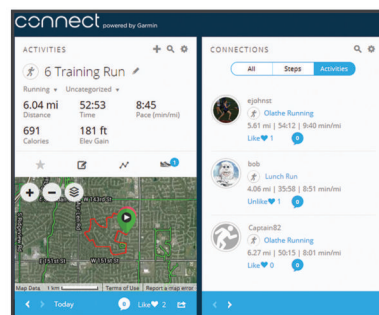
Valitse **≡ > Asetukset > Puhelin > Yhdistä**.

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä patikoinneista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/forerunner.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi 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.



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

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

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

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.

- 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.

Historia

Voit tarkastella viimeisimpiä seitsemää ajoitettua suoritusta 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: historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

Historiatietojen tarkasteleminen

- 1 Voit näyttää viimeisimmän suorituksesi valitsemalla **A**.
- 2 Valitse **✕** > **Suoritukset**.
- 3 Voit tarkastella tietyn suorituksen tietoja valitsemalla suorituksen.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Voit näyttää viimeisimmän suorituksesi valitsemalla **A**.
- 2 Valitse **✕** > **Ennätykset**.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Voit näyttää viimeisimmän suorituksesi valitsemalla **A**.
- 2 Valitse **✕** > **Ennätykset**.
- 3 Valitse ennätys.
- 4 Valitse vaihtoehto, kuten **Tyhjennä pisin juoksu** > **Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Voit näyttää viimeisimmän suorituksesi valitsemalla **A**.
- 2 Valitse **✕** > **Ennätykset**.
- 3 Valitse ennätys.
- 4 Valitse **Käytä edellistä** > **Käyt. ennät.**

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

USB-kaapelin irrottaminen

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

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehtoista:
 - Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
 - Valitse Apple tietokoneessa laite ja valitse **Arkisto** > **Anna levy**.
- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

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

- 1 Valitse **≡** > **Asetukset** > **Käyttäjaprofiili**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Tahdin tai nopeuden näyttäminen

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

- 1 Valitse **≡** > **Asetukset** > **Suoritusasetukset** > **Tahti/ nopeus**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Järjestelmäasetukset

Valitse **≡** > **Asetukset** > **Järjestelmä**.

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: säätää kellonaika-asetuksia (*Aika-asetukset*, sivu 5).

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

Yksikkö: määrittää laitteessa käytetyt mittayksiköt.

Palauta oletukset: voit tyhjentää käyttäjätiedot ja suoritushistorian (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 6).

Aika-asetukset

Valitse **≡** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit älypuhelimien kanssa, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Laitteen äänten määrittäminen

Laitteen ääniä ovat näppäinäänet, hälytysäänet ja värinä.

Valitse **≡ > Asetukset > Järjestelmä > Äänet**.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Valitse **≡ > Hälytys**.
- 2 Ota hälytys käyttöön valitsemalla **☑**.
- 3 Valitse **Muokkaa aikaa** ja anna aika.

Garmin Connect asetukset

Voit muuttaa laitteen asetuksia Garmin Connect tilin kautta käyttämällä joko Garmin Connect Mobile sovellusta tai Garmin Connect sivustoa. Jotkin asetukset ovat käytettävissä vain Garmin Connect tilin kautta, eikä niitä voi muuttaa laitteessa.

- Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksessa laitteesi kuva ja valitse **Laiteasetukset**.
- Valitse Garmin Connect sivustossa laitewidgetistä **Laiteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi.

Garmin Connect tilin laiteasetukset

Näytä laiteasetukset valitsemalla Garmin Connect tililtäsi laite.

Ulkoasu: voit mukauttaa kellotaulua ja laitteessa näkyviä widgetejä.

Äänimerkit ja hälytykset: voit mukauttaa näppäinääniä, hälytysääniä ja värinä.

Suoritusasetukset: voit mukauttaa harjoittelutoimintoja, hälytyksiä ja mukautettuja tietonäyttöjä.

Aktiivisuuden seuranta: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurantaominaisuuksia, kuten liikkumishälytyksen. Voit määrittää askeltavoitteen ja tehominuuttivoitteen manuaalisesti.

Käyttäjäasetukset: voit mukauttaa käyttäjäprofiiliin asetuksia, nukkumisaikoja ja sykealueita.

Yleiset: voit mukauttaa taustavaloa, aikamuotoa, kieltä ja mittayksikköä. Voit myös poistaa rannesykemittauksen käytöstä.

Tietokenttien mukauttaminen

Voit mukauttaa tietonäyttöjä ja -kenttiä harjoitustavoitteidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietokenttiä siten, että niissä näkyy kierrostahti ja sykealueesi.

- 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 2 Valitse **Suoritusasetukset > Tietokentät**.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää kellotilassa, mukaan lukien älykkäät ilmoitukset, aktiivisuuden seuranta ja rannesykemittaus Enintään 8 h GPS-harjoittelutilassa
Käyttölämpötila	–20–50 °C (–4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus/ yhteyshäily	Langaton Bluetooth tekniikka, 2,4 GHz (–4 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

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

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

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

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

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

- 1 Paina **⏻** 15 sekunnin ajan.

Laite sammuu.

- 2 Käynnistä laite painamalla **⏻** yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintahistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistotietoja ja säädöstietoja.

- 1 Valitse **≡ > Asetukset > Tietoja**.

- 2 Valitse **V**.

Ohjelmiston päivittäminen

HUOMAUTUS: näin päivität laitteen ohjelmiston tietokoneen avulla. Voit päivittää laitteen ohjelmiston automaattisesti älypuhelimien Garmin Connect Mobile sovelluksella (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella*, sivu 4).

- 1 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express ja lataa sovellus.
- 2 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Älä irrota laitetta tietokoneesta, kun Garmin Express sovellus lataa ohjelmistoa.

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

Akunkeston maksimoiminen

- Poista GPS käytöstä (*GPS-toiminnon poistaminen käytöstä*, sivu 1).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä*, sivu 4).

- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä, sivu 7*).
- Poista rannesykemittaus käytöstä (*Garmin Connect tilin laiteasetukset, sivu 6*).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.

Satelliittisignaalien etsiminen

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

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
- Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
 - Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

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 Garmin Connect sovelluksesta ja yritä pariliitosta uudelleen.
Jos käytät Apple laitetta, poista laite myös älypuhelimien Bluetooth asetuksista.
- 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**.
- Select  > **Asetukset > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen, kun laite löytää GPS-signaaleja. Käynnistä ulkoilusuuoritus, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Valitse .
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Milloin askelmäärä nollautuu?

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Siirry osoitteeseen <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Käytä laitetta eri ranteessa kuin tavallisesti.

- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet, kuten taputukset tai hampaiden harjaamisen, askeliksi.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
 - Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
 - Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
 - Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
 - Odota, kunnes kuvake  näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
 - Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhteile laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Valitse  > **Asetukset > Aktiivis. seuranta**.

Tietojen lähettäminen tietokoneeseen

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

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

Liite

Tietokentät

Voit mukauttaa tietokenttiä ja -näyttöjä Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Juoksurytmi: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosmatka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Syke: syke lyönteinä minuutissa.

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

Tahti: nykyinen tahti.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

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

Älä irrota hihnoja.

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyk- 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 palau- tustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, opti- maalinen kardiovas- kulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpi- dettävissä 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	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Symbolien määrittelykset

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.
--	--

Hakemisto

A

aika 5, 7
asetukset 5
aikavyöhykkeet 5
ajastin 1, 5
akku
lataaminen 1
maksimoiminen 6
aktiivisuuden seuranta 2, 7
alueet
aika 5
nopeus 5
syke 3
asetukset 5, 6
laite 6
Auto Lap 2
Auto Pause 2

B

Bluetooth tekniikka 3, 4

G

Garmin Connect 3, 4, 6, 7
tietojen tallentaminen 5
Garmin Connect Mobile 4
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen 6
Garmin Move IQ 1
GPS
lopettaminen 1
signaali 7

H

harjoittelu 3
harjoitus 1
historia 5
lähettäminen tietokoneeseen 4, 5, 7
tarkasteleminen 5
häilytykset 4, 6

I

ilmoitukset 2, 4

J

järjestelmäasetukset 5

K

kello 5, 6
kellotila 6
kierrokset 1, 2
kuvakkeet 2
käyttäjäprofiili 5
käyttäjätiedot, poistaminen 5

L

laitteen asetusten nollaaminen 6
laitteen mukauttaminen 6
laitteen puhdistaminen 8
laitteen tunnus 6
lataaminen 1
lepotila 3, 4
lisävarusteet 6

M

Maksimaalinen hapenottokyky 3, 8

N

nopeus, alueet 5

O

ohjelmisto
käyttöoikeus 6
päivittäminen 4, 6
versio 6
omat ennätykset 5
poistaminen 5

P

painikkeet 1, 2, 8
pariliitos, älypuhelin 7

poistaminen
kaikki käyttäjätiedot 5
omat ennätykset 5
profiilit
käyttäjä 5
suoritus 1
puhelin 4
päivitykset, ohjelmisto 4, 6

S

satelliittisignaali 7
sisäharjoittelu 1
sovellukset 3
suoritusten tallentaminen 1
syke 2, 3
alueet 3, 8
mittari 3, 7

T

tahti 5
taustavalo 1
tavoitteet 2
tehominuutit 2, 7
tekniset tiedot 6
tiedot 2
siirtäminen 4, 5, 7
tallentaminen 4, 5, 7
tietojen tallentaminen 4
tietokentät 5–7

U

USB 6
yhteyden katkaiseminen 5

V

vianmääritys 1, 6, 7
värinä 6

Ä

älypuhelin
pariliitos 7
sovellukset 3, 4
äänet 6

