

GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Käyttöopas

© 2016 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® ja VIRB® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ja Virtual Pacer™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin 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. Bluetooth® sanamerkki ja logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit 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.

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

M/N: A02990

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen	11
Painikkeet	1	Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen	11
Taustavalon käyttäminen	1	Maksimisykkeen asettaminen	11
Laitteen lataaminen	2	Älykkäät ominaisuudet	12
Laitteen latausvinkkejä	2	Bluetooth yhteysominaisuudet	12
Harjoittelu	3	Älypuhelimien yhteyshälytyksen ottaminen käyttöön	12
Lähteminen lenkille	3	Kadonneen älypuhelimien paikantaminen	12
Juoksutilan asettaminen	3	Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä	12
Sisäharjoittelu	4	Pariliitos älypuhelimien kanssa	12
Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen	4	Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella	12
Virtual Pacer™	4	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella	13
Intervalliharjoitukset	4	Puhelinilmoitukset	13
Intervalliharjoituksen luominen	5	Garmin Connect	14
Intervalliharjoituksen aloittaminen	5	Käyttäminen: Garmin Connect	14
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen	5	Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana	15
Hälytykset	5	Historia	15
Toistuvan hälytyksen asettaminen	5	Historiatietojen tarkasteleminen	15
Sykehälytysten määrittäminen	6	Juoksun poistaminen historiasta	15
Auto Pause® toiminnon käyttö	6	Omat ennätykset	15
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	6	Omien ennätysten tarkasteleminen	15
Kuvakkeet	7	Oman ennätyksen tyhjentäminen	15
Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön	7	Oman ennätyksen palauttaminen	16
Aktiivisuuden seuranta ja ominaisuudet	7	Garmin Move IQ™ tapahtumat	16
Automaattinen tavoite	8	Tietojen hallinta	16
Liikkumispalkki	8	Tiedostojen poistaminen	16
Tehominuutit	8	USB-kaapelin irrottaminen	16
Unen seuranta	9	Laitteen mukauttaminen	16
Sykeominaisuudet	9	Käyttäjäprofiilin määrittäminen	16
Laitteen käyttäminen ja syke	9	Kellotaulun vaihtaminen	16
Syketietojen tarkasteleminen	10	Toimintoprofiilit	17
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille	10	Suoritusprofiilin muuttaminen	17
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten	10	Tahdin tai nopeuden näyttäminen	17
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	11	Tietokenttien mukauttaminen	17
Tietoja sykealueista	11	Garmin Connect asetukset	17
Kuntoilutavoitteet	11	Aktiivisuuden seuranta-asetukset	17

Järjestelmäasetukset.....	18
Aika-asetukset.....	18
Aikavyöhykkeet.....	18
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	18
Häilytyksen määrittäminen.....	18
Häilytyksen poistaminen.....	18
Laitteen äänten määrittäminen.....	18
Taustavalon mukauttaminen suorituksia varten.....	19

ANT+ anturit..... 19

ANT+-anturien pariliitos.....	19
Jalka-anturi.....	19
Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia.....	19
Jalka-anturin kalibrointi.....	19

Laitteen tiedot..... 20

Tekniset tiedot.....	20
Vianmääritys.....	20
Tuotepäivitykset.....	20
Lisätietojen saaminen.....	20
Laitteen uudelleenkäynnistäminen..	20
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	20
Laitteen tietojen näyttäminen.....	21
Ohjelmiston päivittäminen.....	21
Akunkeston maksimoiminen.....	21
Satelliittisignaalien etsiminen.....	21
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	21
Laitte ei näytä oikeaa kellonaikaa.....	22
Milloin askelmäärä nollautuu?.....	22
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	22
Tehominuutit vilkkuvat.....	22
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärää.....	22
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	22
Voiko kardioprofiilia käyttää ulkona?.....	22
Tietojen lähettäminen tietokoneeseen.....	22

Liite..... 23

Tietokentät.....	23
Laitteen huoltaminen.....	23

Laitteen puhdistaminen.....	23
Sykealueelaskenta.....	24
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	24
Symbolien määrittäykset.....	25

Hakemisto..... 26

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		Voit valita suoritusprofiilin valitsemalla tämän. Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Voit valita korostetun valikkokohdan valitsemalla tämän. Voit näyttää lisätiedot valitsemalla tämän.
③		Voit selata tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämän. Avaa älypuhelimien musiikkiohjaimet pitämällä tätä painettuna.
④		Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit merkitä uuden kierroksen, kun kierrospainike on käytössä. Voit avata valikon valitsemalla tämän kellonaikanäytössä.

Taustavalon käyttäminen

- Voit ottaa taustavalon käyttöön milloin tahansa valitsemalla .
HUOMAUTUS: hälytykset ja ilmoitukset aktivoivat taustavalon automaattisesti.
- Voit mukauttaa taustavalon toimintaa suoritusten aikana (*Taustavalon mukauttaminen suorituksia varten*, sivu 19).

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

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

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



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



Laitteen latausvinkkejä

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


Harjoittelu

Lähteminen lenkille


Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite toimitetaan osittain ladattuna. Laite tarvitsee ehkä ladata (*Laitteen lataaminen, sivu 2*) ennen suoritusta.

- 1 Valitse  ja valitse ulkoilusuoritusprofiili.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 4 Lähde juoksemaan.
Ajanotto tulee näkyviin. Valitsemalla **V** voit tarkastella useampia tietosivuja.




- 5 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit tarkastella juoksun yhteenvetoa.
 - Poista juoksulenkki valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

Juoksutilan asettaminen

- 1 Valitse  ja valitse juoksuprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset > Juoksutila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit juosta ulkona tai sisällä omaan tahtiisi (*Sisäharjoittelu, sivu 4*) ilman juoksutilan hälytyksiä.
HUOMAUTUS: tämä on oletusarvoinen juoksutila.
 - Valitse **Juoksu/kävely**, jos haluat asettaa juoksulenkille juoksu- ja kävelyintervalleja (*Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen, sivu 4*).
 - Valitse **Virtual Pacer**, jos haluat parantaa tahdinhallintaasi (*Juokseminen Virtual Pacer toiminnon kanssa, sivu 4*).
 - Valitsemalla **Intervallit** voit luoda matkaan tai aikaan perustuvan intervalliharjoituksen (*Intervalliharjoitukset, sivu 4*).
- 4 Lähde juoksemaan.


Sisäharjoittelu

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 vaihtoehto:
 - Valitse **Sisäjuoksu** tai **Cardio**.
 - Valitse **Kävely > Asetukset > Käytä sisätiloissa**.

Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen

HUOMAUTUS: määritä juoksu-/kävelyintervallit, ennen kuin aloitat suorituksen. Kun olet käynnistänyt ajastimen, et voi enää muuttaa asetuksia.

- 1 Valitse  ja valitse juoksuprofiili.
HUOMAUTUS: kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksuprofiileissa.
- 2 Valitse **Asetukset > Juoksutila > Juoksu/kävely**.
- 3 Määritä juoksuaika kullekin intervallille.
- 4 Määritä kävelyaika kullekin intervallille.
- 5 Lähde juoksemaan.


Joka kerta kun pääset intervallin loppuun, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18*). Kun otat juoksu-/kävelyintervallit käyttöön, niitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat ne käytöstä tai otat käyttöön jonkin muun juoksutilan.

Virtual Pacer™

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

Juokseminen Virtual Pacer toiminnon kanssa

HUOMAUTUS: määritä Virtual Pacer, ennen kuin aloitat juoksulenkin. Kun olet käynnistänyt ajastimen, et voi enää muuttaa asetuksia.

- 1 Valitse  ja valitse juoksuprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset > Juoksutila > Virtual Pacer**.
- 3 Anna tahtisi.
- 4 Lähde juoksemaan.


Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat tavoitetahdin. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18*). Kun otat Virtual Pacer ominaisuuden käyttöön, sitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat sen käytöstä tai otat käyttöön jonkin muun juoksutilan.

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

Intervalliharjoitukset ovat käytettävissä juoksu-, pyöräily- ja kardiosuoritusprofiileissa.


1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.

2 Valitse **Asetukset**.

HUOMAUTUS: jos käytät juoksuprofiilia, intervalliharjoitus on juoksutilassa.

3 Valitse **Intervallit > Muokkaa > Intervalli**.

4 Valitse **Matka, Aika** tai **Avoim**.

VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyypiksi Avoim. Kun valitset , laite tallentaa intervallin ja siirtyy seuraavaan intervalliin.

5 Anna tarvittaessa matka- tai aikaintervallin arvo.

6 Valitse **Lepo**.

7 Valitse **Matka, Aika** tai **Avoim**.

8 Anna tarvittaessa lepointervallin etäisyys- tai aika-arvo.

9 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

- Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
- Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Ota käyttöön**.
- Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Ota käyttöön**.

Joka kerta kun pääset intervallin loppuun, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18](#)).

Intervalliharjoituksen aloittaminen


1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.

2 Valitse **Asetukset**.

HUOMAUTUS: jos käytät juoksuprofiilia, intervalliharjoitus on juoksutilassa.




3 Valitse **Intervallit > Tee harjoitus**.

4 Valitse .

5 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla .

6 Seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervallin kesken milloin tahansa valitsemalla .
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa valitsemalla .
- Jos lisäsit jäähdyttelyn intervalliharjoitukseen, lopeta intervalliharjoitus valitsemalla .

Hälytykset

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori- ja syketavoitteeseen.

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.

2 Valitse **Asetukset > Hälytykset**.

3 Valitse **Aika, Matka** tai **Kalorit**.


4 Ota hälytys käyttöön.

5 Valitse tai kirjoita arvo.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18](#)).

Sykehälytysten määrittäminen

Voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen tai mukautetun sykealueen. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun sykkeesi on alle 150 lyöntiä minuutissa.


- 1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset > Hälytykset > SY-hälytys**.
- 3 Valitse 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. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18*).

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.

- 1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset > Auto Pause > Ota käyttöön**.

Auto Pause toiminto on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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








- 1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset > Kierrokset > Auto Lap > Ota käyttöön**.
- 3 Valitse tarvittaessa matka.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18*). Auto Lap toiminto on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.


Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä siten, että niissä näkyy tätä enemmän kierroksen tietoja.


Kuvakkeet

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

	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi kuluvana päivänä. Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite hakee syketietojasi. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että laite on lukittunut sykkeeseesi.
	Pariliitetystä älypuhelimesta saadut ilmoitukset.
	Päivän askelmäärä ja askeltavoite sekä edistymisesi tavoitetta kohti.
	Kuljettu matka kilometreinä tai maileina.
	Kuluvana päivänä kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aika, viikon tehominuuttitavoite ja edistymisesi tavoitetta kohti.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.


Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön

 toiminnon voi mukauttaa kierrospainikkeeksi ajoitettujen suoritusten ajaksi.

- 1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Kierrokset** > **Kierros-painike**.

Kierrospainike on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.

Aktiivisuuden seuranta ja ominaisuudet

Valitsemalla  voit tarkastella päivän aikana ottamiasi askeleita, sykettäsi ja muita näyttöjä. Jotkin ominaisuudet tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan älypuheliimeen.

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 kuluvana päivänä.

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

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.

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.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Automaattinen tavoite

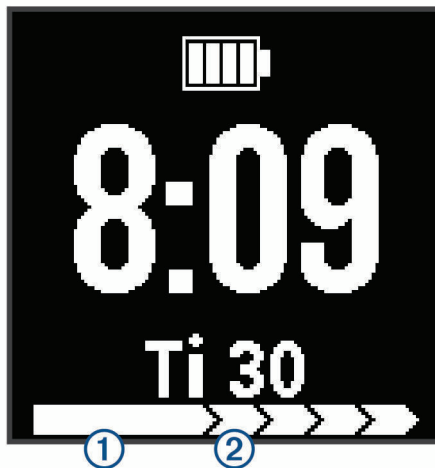
Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



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 tehominuuttitavoitteesi 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 askelmäärääsi minuutissa.

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

Unen seuranta

Laite seuraa liikkeitäsi nukkuessasi. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

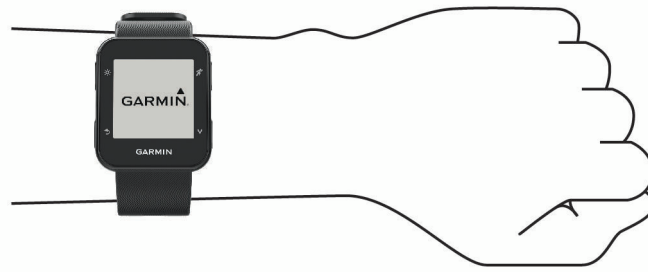
Sykeominaisuudet

Forerunner 35 laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva ANT+® sykemittarien kanssa. Tässä osassa mainittuihin toimintoihin tarvitaan sykemittari.

Laitteen käyttäminen ja syke

- Kiinnitä Forerunner laite ranneluun yläpuolelle.

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




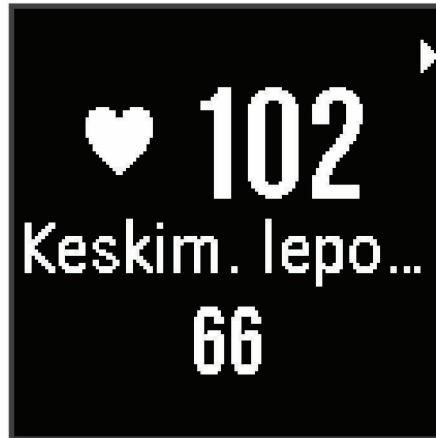
HUOMAUTUS: sykeanturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa ([Vianmääritys, sivu 20](#)).

Syketietojen tarkasteleminen

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

- 1 Valitse kellonaikisivulta .






- 2 Voit tarkastella syketietojasi kuluneiden 4 tunnin ajalta valitsemalla .

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Saat sykenäkymän näkyviin valitsemalla .
- 2 Paina -painiketta kahdesti.
- 3 Valitse **Lähetä SYKE**.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietojasi, ja  tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykenäyttöä, kun lähetät syketietoja.

- 4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

VIHJE: lopeta syketietojen lähetys valitsemalla jokin painike ja valitsemalla Kyllä.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen (*ANT+-anturien pariliitos, sivu 19*).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 16*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen, sivu 11*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. 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.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 24](#)) 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 24](#)-osion taulukosta.

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

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 16](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Tarkastele sykkeesi kehityssuuntia Garmin Connect tilisi avulla.

Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen

Voit mukauttaa sykealueita harjoitustavoitteidesi mukaan. Laite arvioi maksimisykkeesi ja määrittää oletusarvoiset sykealueet alkumäärittämisen 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.

Maksimisykkeen asettaminen

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

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

Älykkäät ominaisuudet

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

Yhteisösivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösivustossa, kun lataat suorituksen Garmin Connect mobiilisovellukseen.

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Älypuhelimien yhteishälytyksen ottaminen käyttöön

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

Valitse  > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Yhteishälytys** > **Ota käyttöön**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen


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

1 Valitse  > **Etsi puhelin**.

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

2 Voit lopettaa haun valitsemalla .

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

- Valitse Forerunner laitteessa  > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Pois käytöstä**.
- Älypuhelimien käyttöoppaassa on lisätietoja langattoman Bluetooth tekniikan poistamisesta käytöstä.

Pariliitos älypuhelimien kanssa

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

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

Lisätietoja pariliitoksesta ja määrittämisestä on osoitteessa www.garminconnect.com/forerunner.

2 Luo tili sähköpostiosoitteellasi ja yhdistä Forerunner laite tiliisi noudattamalla näyttöön tulevia ohjeita.

3 Valitse Forerunner laitteessa  > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Pariliitä älypuhelin**.

Kun pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimien kanssa automaattisesti.

Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella

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

1 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän älypuhelimesta.

2 Valitse  > **Synkronoi**.

3 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

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 älypuhelimen kanssa, sivu 12*).

Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella, sivu 12*).

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

Puhelinilmoitukset

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

Ilmoitusten ottaminen käyttöön

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

2 Valitse **Suorituksen aikana** > **Hälytykset**.

HUOMAUTUS: Suorituksen aikana merkitsee, että tallennat ajoitettua suoritusta.

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

4 Valitse **Ei suorituksen aikana** > **Hälytykset**.

HUOMAUTUS: Ei suorituksen aikana merkitsee normaalia kellon käyttöä.

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


Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Ilmoitusten poistaminen käytöstä

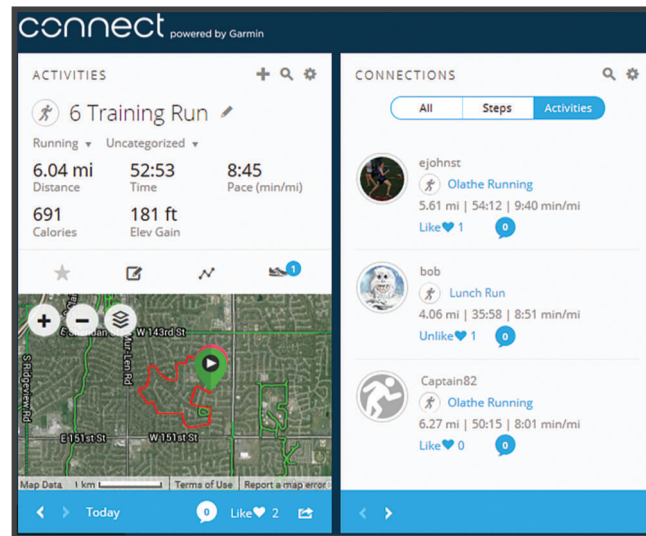
Valitse  > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Älykkäät ilmoitukset** > **Pois käytöstä**.

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.

Käyttäminen: Garmin Connect

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

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Synkronoi tietosi säännöllisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Garmin Express™ sovellus synkronoi tietosi.
- 2 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

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

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


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

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 Valitse  > **Historia**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Suoritukset** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
 - Valitsemalla **Ennätykset** voit näyttää eri matkojen oman ennätysajan ja -matkan.

Juoksun poistaminen historiasta



HUOMAUTUS: juoksun tai suorituksen poistaminen laitteen historiasta ei poista sitä Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Valitse  > **Historia > Suoritukset**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 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 tarkasteleminen

- 1 Valitse  > **Historia > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Näet omat ennätykset valitsemalla .


Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Valitse  > **Historia > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 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 Valitse  > **Historia** > **Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse ennätys.
- 4 Valitse **Käytä edellistä** > **Käytä ennätystä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

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 kestoa Garmin Connect aikajanallasi, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi, pikakuvissasi eivätkä uutissyötteessäsi. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

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 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.

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja maksimisykeasetuksesi ([Maksimisykkeen asettaminen, sivu 11](#)). Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

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

Kellotaulun vaihtaminen

Voit käyttää digitaalista tai analogista kellotaulua.

Valitse  > **Asetukset** > **Kellotaulu**.

Toimintoprofiilit

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

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


Suoritusprofiilin muuttaminen

Laitteessa on oletusarvoisia suoritusprofiileja. Voit muokata kaikkia tallennettuja profiileja.

Valitse  ja valitse suoritusprofiili.


Tahdin tai nopeuden näyttäminen

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

- 1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Tahti/Nopeus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Tietokenttien mukauttaminen

Voit mukauttaa tietokenttiä harjoitustavoitteidesi tai käyttämiesi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietokenttiä siten, että niissä näkyy kierrostahtisi ja sykealueesi.

- 1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Tietokentät**.
- 3 Valitse sivu.
- 4 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

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 **Laitteasetukset**.
- Valitse Garmin Connect sivustossa laitewidgetistä **Laitteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi ([Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella](#), sivu 12).

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

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

Pois käytöstä: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä.

Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänten määrittäminen](#), sivu 18).

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa käytöstä tavoitehälytykset ajoitetun suorituksen aikana.

Järjestelmäasetukset

Valitse  > Asetukset > Järjestelmä.

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: säättää kellonaika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 18*).

Äänet: asettaa laitteen äänet, kuten näppäin- ja hälytysäänet (*Laitteen äänien määrittäminen, sivu 18*).

Taustavalon suorituksen aikana: määrittää taustavalon toiminnan suorituksen aikana (*Taustavalon mukauttaminen suorituksia varten, sivu 19*).

Yksikkö: määrittää laitteessa käytetyt mittayksiköt.

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa Garmin Express sovelluksella tai Garmin Connect Mobile sovelluksella ladatut ohjelmistopäivitykset (*Ohjelmiston päivittäminen, sivu 21*).

Palauta oletukset: voit tyhjentää käyttäjätiedot ja suoritushistorian (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 20*).

Tietoja: näyttää laitteen, ohjelmiston ja säädösten tiedot (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 21*).

Aika-asetukset

Valitse  > Asetukset > Järjestelmä > Aika.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aseta aika: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn mobiililaitteen tai GPS-sijainnin perusteella.

Aikavyöhykkeet

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

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten äänet, 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 > Ota käyttöön.

VIHJE: voit poistua Älä häiritse -tilasta valitsemalla  > Älä häiritse > Pois käytöstä.

Hälytyksen määrittäminen

1 Valitse  > Hälytys > Lisää uusi.

2 Valitse **Aika** ja anna aika.

3 Valitse **Äänet** ja valitse vaihtoehto.

4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.

Hälytyksen poistaminen

1 Valitse  > Hälytys.

2 Valitse hälytys.

3 Valitse **Poista** > Kyllä.


Laitteen äänien määrittäminen

Laitteen ääniä ovat näppäinäänet, hälytysäänet ja värinä.

Valitse  > Asetukset > Järjestelmä > Äänet.

Taustavalon mukauttaminen suorituksia varten

Voit mukauttaa taustavalon toimintaa ajoitettujen suoritusten aikana.



- 1 Valitse  > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Taustavalo suorituksen aikana**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen** voit sytyttää taustavalon automaattisesti hälytysten, viestien ja painikepainallusten yhteydessä.
HUOMAUTUS: taustavalo sammuu automaattisesti.
 - Valitsemalla **Pysyy päällä** voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon manuaalisesti.

ANT+ anturit

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

ANT+-anturien pariliitos

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

- 1 Valitse  ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Asenna anturi tai aseta sykevyö paikalleen.
- 3 Tuo laite enintään 1 cm:n päähän anturista ja odota, kun laite yhdistää anturiin.
Kun laite tunnistaa anturin, näyttöön tulee ilmoitus. Voit mukauttaa tietokentän näyttämään anturin tiedot.
- 4 Valitsemalla  > **Asetukset** > **Tunnistimet** voit hallita ANT+ antureita tarvittaessa.

Jalka-anturi

Laite on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus laitteessa. Pariston käyttöaika on jäljellä noin viisi tuntia.

Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkillä, sinun on pariliitettava jalka-anturi ja Forerunner laite (*ANT+-anturien pariliitos, sivu 19*).

Sisätiloissa juostessasi voit käyttää jalka-anturia tahdin, matkan ja juoksurytmien tallentamiseen. Kun juokset ulkona käyttäen jalka-anturia, voit lisäksi tallentaa juoksurytmien rinnalla GPS-tahtia ja -matkaa.

- 1 Asenna jalka-anturi sen ohjeiden mukaisesti.
- 2 Valitse juoksusuoritus.
- 3 Lähdä juoksemaan.

Jalka-anturin kalibrointi

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

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 9 päivää kellotilassa, mukaan lukien älykkäät ilmoitukset, aktiivisuuden seuranta ja rannesykemittaus Enintään 13 h GPS-harjoittelutilassa
Käyttölämpötila	-20–50 °C (-4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteykskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteykskäytäntö Langaton Bluetooth tekniikka
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

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 toimintohistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

Valitse  > Asetukset > Järjestelmä > Palauta oletukset > Kyllä.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistotietoja ja säädöstietoja.

- 1 Valitse  > Asetukset > Järjestelmä > Tietoja.
- 2 Valitse .

Ohjelmiston päivittäminen

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

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

Akunkeston maksimoiminen

- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä (*Ilmoitusten poistaminen käytöstä, sivu 13*).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 12*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 17*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 10*).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Garmin Connect asetukset, sivu 17*).

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

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 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.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen, kun laite löytää GPS-signaaleja. Käynnistä ulkoilusuoritus, 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.

- Käytä laitetta toisessa 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 väärinä

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



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

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Valitse  > Asetukset > Aktiivisuuden seuranta.

Voiko kardioprofiilia käyttää ulkona?

Voit ottaa GPS-toiminnon käyttöön ja käyttää kardioprofiilia ulkosuorituksessa.

- 1 Valitse  > Cardio > Asetukset > Käytä ulkona.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla .

GPS on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.

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

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Aika: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Askeltiheys: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Kier.aika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierroksen matka: 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.

Poljinn.: pyöräily Poljinkammen kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Syke: syke lyönteinä minuutissa.

Sykealue: 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.

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.

Älä irrota hihnoja.

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun laite on liitetty laturiin. Korrosio 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	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoinen 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 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

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.

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.

Hakemisto

A

aika **18, 22**
asetukset **18**
hälytykset **5**
aikavyöhykkeet **18**
ajastin **3, 15**
akku
lataaminen **2**
maksimoiminen **12, 21**
aktiivisuuden seuranta **7, 8, 17, 22**
alueet
aika **18**
nopeus **17**
syke **11**
ANT+ anturien pariliitos **19**
ANT+ anturit **19**
pariliitos **19**
asetukset **17–20**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**

B

Bluetooth tekniikka **12, 13, 15**

E

etäisyys, hälytykset **5**

G

Garmin Connect **12–14, 17, 22**
tietojen tallentaminen **14**
Garmin Connect Mobile **15**
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen **20**
GPS **22**
lopettaminen **4**
signaali **21**

H

harjoitus **3, 5, 12**
tilat **3**
historia **12, 15**
lähettäminen tietokoneeseen **14, 22**
näkyvä **15**
poistaminen **15**
hälytykset **5, 6, 18**

I

ilmoitukset **7, 13**
intervallit **4**
harjoitukset **4, 5**

J

jalka-anturi **19**
järjestelmäasetukset **18**

K

kalori, hälytykset **5**
kello **18**
kellotaulut **16**
kellotila **21**
kierrokset **1, 7**
kuvakkeet **7**
kävelyintervallit **4**
käyttäjäprofiili **16**
käyttäjätiedot, poistaminen **16**

L

laitteen asetusten nollaaminen **20**
laitteen mukauttaminen **17**
laitteen puhdistaminen **23**
laitteen tunnus **21**
lataaminen **2**
lepotila **18**
lisävarusteet **19, 20**

M

Maksimaalinen hapenottookyky **10, 11, 24**

N

nopeus, alueet **17**

O

ohjelmisto
käyttöoikeus **21**
päivittäminen **13, 20, 21**
versio **21**
omat ennätykset **15, 16**
poistaminen **15**

P

painikkeet **1, 7, 23**
pariliitos, ANT+ anturit **10**
poistaminen
historia **15**
kaikki käyttäjätiedot **16**
omat ennätykset **15**
profiilit **17**
käyttäjä **16**
suoritus **3**
päivitykset, ohjelmisto **13, 21**

S

satelliittisignaalit **21**
sisäharjoittelu **4, 19**
sovellukset **12**
suoritusten tallentaminen **3**
syke **7, 9, 10**
alueet **11, 24**
anturien pariliitos **10**
hälytykset **6**
mittari **10, 22**

T

tahti **4, 17**
taustavalo **1, 19**
tavoitteet **7**
tehominuutit **9, 22**
tekniset tiedot **20**
tiedot **7**
siirtäminen **12, 14, 22**
tallentaminen **14, 22**
tietojen tallentaminen **14**
tietokentät **17, 23**

U

ulkoharjoittelu **22**
unitila **9**
USB **21**
tiedostojen siirtäminen **14**
yhteyden katkaiseminen **16**

V

vianmääritys **2, 20, 22**
Virtual Pacer **4**
värinä **18**

Ä

älypuhelin **12**
sovellukset **12, 15**
äänet **18**

