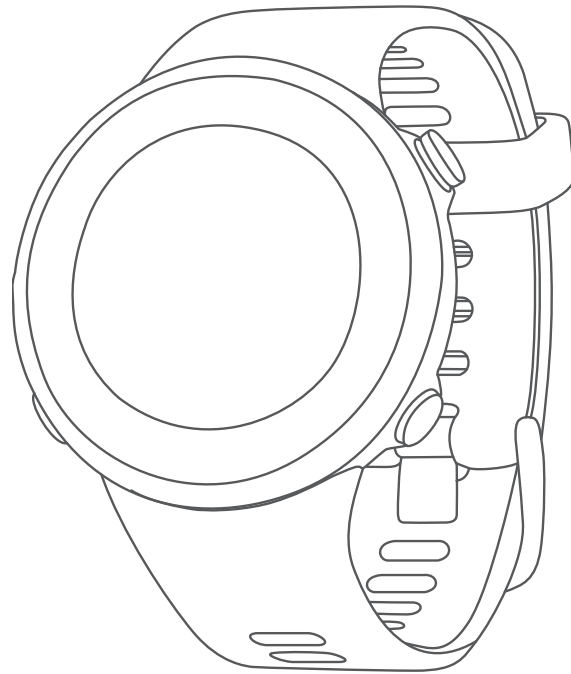


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Käyttöopas

© 2019 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® 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 tarjoaa Firstbeat. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Laitteen esittely.....	1
Tilakuvakkeet.....	2
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen.....	2
Säädinvalikon tarkasteleminen.....	3
Harjoittelu	4
Lähteminen lenkille.....	4
Suorituksen aloittaminen.....	5
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	5
Suorituksen lopettaminen.....	5
Suorituksen arvioiminen.....	5
Harjoitukset.....	5
Harjoituksen seuraaminen.....	6
Tietoja harjoituskalenterista.....	7
Adaptive Training Plan - harjoitusohjelmat.....	7
Intervalliharjoitukset.....	8
Juoksu- ja kävelyhälytysten käyttäminen.....	9
Sisäharjoittelu.....	9
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	10
Omat ennätykset.....	10
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	10
Oman ennätyksen palauttaminen....	10
Oman ennätyksen tyhjentäminen....	10
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	11
Aktiivisuuden seuranta	11
Automaattinen tavoite.....	11
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	11
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	11
Garmin Move IQ™ tapahtumat.....	12
Tehominuutit.....	12
Tehominuuttien hankkiminen.....	12
Unen seuranta.....	12
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	12
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	12
Älykkäät ominaisuudet	13
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	13
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti.....	13
Widgetit.....	14
Widgetien tarkasteleminen.....	14
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	15
Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta.....	15
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	15
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	15
Ilmoitusten hallinta.....	15
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä.....	15
Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	16
Suoritusten synkronointi.....	16
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	16
Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet....	17
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen..	17
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	17
Avun pyytäminen.....	17
Sykeominaisuudet	18
Rannesykemittari.....	18
Kellon käyttäminen.....	18
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärinä.....	18
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	19
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille.....	19
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	20
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	20
Tietoja sykealueista.....	20
Kuntoilutavoitteet.....	20
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	20
Maksimisykkeen asettaminen.....	20
Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen.....	21
Sykealue laskenta.....	21
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	21

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	22	Sykehälytysten määrittäminen.....	32
Palautumisaika.....	22	Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	33
Palautumisajan näyttäminen.....	23	Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön.....	33
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen....	23	Auto Pause® toiminnon käyttö.....	33
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	23	Itsearviointin ottaminen käyttöön.....	33
Stressitasowidgetin käyttäminen.....	23	GPS-asetuksen muuttaminen.....	34
Body Battery.....	24	GPS ja muut satelliittijärjestelmät....	34
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	25	Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	34
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	26	Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	34
Historia.....	26	Kellotauluasetukset.....	34
Historiatietojen tarkasteleminen.....	26	Kellotaulun mukauttaminen.....	35
Historiatietojen poistaminen.....	26	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	35
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	26	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	35
Tietojen hallinta.....	26	Järjestelmäasetukset.....	35
Tiedostojen poistaminen.....	27	Aika-asetukset.....	35
USB-kaapelin irrottaminen.....	27	Aikavyöhykkeet.....	36
Garmin Connect.....	27	Taustavaloasetusten muuttaminen.....	36
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	28	Laitteen äänten määrittäminen.....	36
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	28	Tahdin tai nopeuden näyttäminen...	36
ANT+ anturit.....	29	Mittayksiköiden muuttaminen.....	36
ANT+ antureiden pariliitos.....	29	Kello.....	36
Jalka-anturi.....	29	Ajan asettaminen manuaalisesti.....	36
Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia.....	29	Hälytyksen määrittäminen.....	37
Jalka-anturin kalibrointi.....	29	Herätyksen poistaminen.....	37
Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen.....	30	Laskuriajastimen käynnistäminen...	37
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	30	Sekuntikellon käyttäminen.....	37
Laitteen mukauttaminen.....	31	Laitteen tiedot.....	38
Käyttäjaprofiilin määrittäminen.....	31	Laitteen tietojen näyttäminen.....	38
Suoritusasetukset.....	31	Laitteen lataaminen.....	38
Suoritusasetusten mukauttaminen..	31	Laitteen latausvinkkejä.....	38
Näytettävien suoritusten muuttaminen.....	31	Laitteen huoltaminen.....	39
Tietokenttien mukauttaminen.....	32	Kellon puhdistaminen.....	39
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	32	Hihnojen vaihtaminen.....	40
Hälytykset.....	32	Tekniset tiedot.....	40
Toistuvan hälytyksen asettaminen..	32	Vianmääritys.....	40
		Tuotepäivitykset.....	40
		Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	41
		Määrittäminen: Garmin Express.....	41

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	41
Lisätietojen saaminen.....	41
Aktiivisuuden seuranta.....	41
Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	41
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	41
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	42
Tehominuutit vilkkuvat.....	42
Satelliittisignaalien etsiminen.....	42
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	42
Laitteen uudelleenkäynnistäminen.....	42
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	43
Laitteen kieli on väärä.....	43
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	43
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	43
Voiko kardiosuoritusta käyttää ulkona?.....	43
Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille.....	43
Akunkeston maksimoiminen.....	44
Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?.....	44
Liite.....	45
Tietokentät.....	45
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	46
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	47

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



① LIGHT	Käynnistä laite valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.
② START STOP	Valitsemalla tämän voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.
③ BACK	Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit tallentaa kierroksen suorituksen aikana.
④ DOWN	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Avaa musiikin hallinta painamalla tätä pitkään (<i>Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta</i> , sivu 15).
⑤ UP	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

Tilakuvakkeet

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


GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Älypuhelin-yhteyden tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen



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

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

Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

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

- 4 Lisää laite Garmin Connect-tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

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

Säädinvalikon tarkasteleminen

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

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



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

Harjoittelu

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata ennen suorituksen aloittamista (*Laitteen lataaminen, sivu 38*).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Lähe juoksemaan.



- 6 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla **STOP**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon tai näyttää lisää tietoja valitsemalla **DOWN**.



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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Halutessasi voit pariliittää valinnaisen langattoman anturin Forerunner-laitteeseen (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 29*).

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: voit valita laitteessa näytettävät suoritukset Garmin Connect-tililläsi (*Näytettävien suoritusten muuttaminen, sivu 31*).

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

4 Odota, kunnes vihreä tilarengas tulee näkyviin.

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

5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Laitte tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

VIHJE: paina DOWN-painiketta pitkään suorituksen aikana, kun haluat avata musiikin hallinnan (*Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta, sivu 15*).

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen (*Laitteen lataaminen, sivu 38*).
- Voit tallentaa kierroksia valitsemalla **BACK**.
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Suorituksen lopettaminen

1 Valitse **STOP**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen valitsemalla **Tallenna**.

HUOMAUTUS: jos itsearviointi on käytössä, voit määrittää ponnistelusi suorituksen aikana (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 33*).

- Voit hylätä suorituksen valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

Suorituksen arvioiminen

Jotta voit arvioida suorituksen, ota ensin käyttöön itsearviointiasetus Forerunner-laitteessa (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 33*).

Voit tallentaa tuntemuksesi juoksu- tai pyöräily-suorituksen aikana.

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna**.

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla **»»**.

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect-sovelluksessa.

Harjoitukset

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

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

Harjoituksen seuraaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

HUOMAUTUS: tarvitset Garmin Connect tilin, jotta voit ladata ja käyttää harjoitusohjelmaa tai harjoitusta ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 2](#)).

1 Valitse **START**.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Asetukset > Harjoitukset**.

HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto näkyy ainoastaan silloin, kun olet ladannut laitteeseesi harjoituksia valittua suoritusta varten.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Intervallit**, jos haluat tehdä intervalliharjoituksen tai muokata sitä.
- Valitse **Omat harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
- Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 27](#)).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Luo harjoitus**.

3 Valitse suoritus.

4 Luo oma mukautettu harjoitus.

5 Valitse **Tallenna**.

6 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.

Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.

HUOMAUTUS: voit lähettää harjoituksen laitteeseen ([Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen, sivu 6](#)).

Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen laitteeseesi ([Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 6](#)).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset**.

3 Valitse harjoitus luettelosta.

4 Valitse .

5 Valitse yhteensopiva laite.

6 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoituksen aloittaminen

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

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Asetukset > Harjoitukset > Omat harjoitukset**.

4 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

5 Valitse **Tee harjoitus**.

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

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

Tietoja harjoituskalenterista

Laitteen harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect sivustossa määrittämäsi harjoituskalenteria tai aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenteriwidgetissä. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy laitteessa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriisi ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.



- 1 Paina **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Harjoitukset > Harjoituskalenteri**.
Ajoitetut harjoituksesi tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.
- 4 Valitse harjoitus.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tarkastella harjoitusvaiheita valitsemalla **Näytä**.
 - Aloita harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

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

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 27](#)) ja sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan älypuhelimeseen.

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

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

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

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

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



- 2 Valitse **START**.
- 3 Voit katsoa harjoituksen vaiheet valitsemalla **Näytä** (valinnainen).
- 4 Valitse **Tee harjoitus**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja rataharjoituksissa ja juostessasi tietyn pituisia matkoja.

Intervalliharjoituksen luominen

Intervalliharjoitukset ovat käytettävissä juoksu- ja pyöräily-suorituksissa.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Harjoitukset > Intervallit > Muokkaa > Intervalli > Tyyppi**.
HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto näkyy ainoastaan silloin, kun olet ladannut laitteeseesi harjoituksia valittua suoritusta varten.
- 4 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.
- 5 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse ✓.
- 6 Valitse **BACK**.
- 7 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 8 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.
- 9 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä lepo-intervallin matka- tai aika-arvo ja valitse ✓.
- 10 Valitse **BACK**.
- 11 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Harjoitukset > Intervallit > Tee harjoitus**.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla **BACK**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

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

Juoksu- ja kävelyhälytysten käyttäminen

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse juoksusuoritus.
HUOMAUTUS: kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksusuorituksissa.
- 3 Valitse **Asetukset**.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Yhteyshälytykset > Lisää uusi > Juoksu/kävely**.
- 6 Määritä juoksuaika kullekin hälytykselle.
- 7 Määritä kävelyaika kullekin hälytykselle.
- 8 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 36*). Kun otat juoksu-/kävelyhälytykset käyttöön, niitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat ne käytöstä tai otat käyttöön jonkin muun juoksu-tilan.

Sisäharjoittelu

Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi. Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > GPS > Ei käytössä**.

HUOMAUTUS: jos valitset toiminnon, joka tehdään tavallisesti sisätiloissa, GPS poistetaan automaattisesti käytöstä.

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

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

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

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

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

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

Aktiivisuuden seuranta

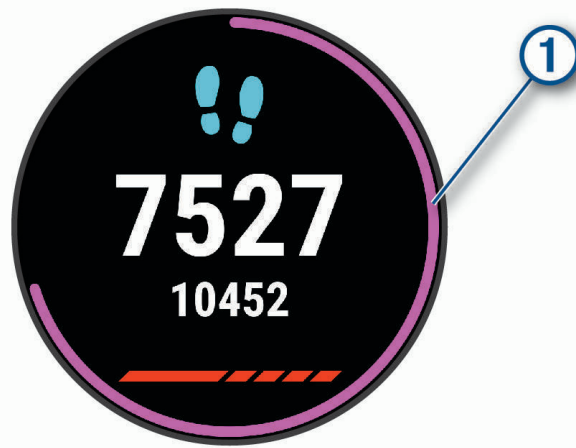
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 36*).

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

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

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

Garmin Move IQ™ tapahtumat

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

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). 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 askelmääräsi 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 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 unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 12](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon ([Garmin Connect, sivu 27](#)).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisaika-asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalin nukahtamisaikasi ajaksi ([Järjestelmäasetukset, sivu 35](#)).

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

Älykkäät ominaisuudet

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

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

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

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisoitinta.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet: voit lähettää viestejä ja hälytyksiä kavereille ja perheenjäsenille sekä pyytää apua Garmin Connect sovelluksessa määritetyiltä hätäyhteyshenkilöiltä. Lisätietoja on kohdassa [Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 17](#).


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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteeseen.

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

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

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 32*).

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

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitussuunnitelman Garmin Connect tilissäsi.

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

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

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

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

Viime juoksu: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta juoksusta.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

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

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

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

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

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

- Näytä widgetit valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**. Käytettävissä olevat widgetit: syke ja aktiivisuuden seuranta.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **START**.

Tietoja Oma päivä -widgetistä

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

Terveystilastowidget

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


Sääwidgetin tarkasteleminen

Säätilastoja varten tarvitaan Bluetooth yhteys yhteensopivaan älypuhelimeen.

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

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen




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

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

Forerunner laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelimia. Puhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Forerunner laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuhelimia.


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

Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- 2 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla  voit toistaa ja tauottaa nykyistä kappaletta.
 - Siirry seuraavaan kappaleeseen valitsemalla .
 - Valitsemalla  voit avata musiikin hallinnan, kuten äänenvoimakkuuden ja edellisen kappaleen.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 2](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Puhelin** > **Ilmoitukset** > **Tila** > **Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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


Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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


Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse , jos haluat poistaa Bluetooth älypuhelin yhteyden käytöstä Forerunner laitteesta.
Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

Suoritusten synkronointi

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



- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili** > **Physio TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät Forerunner laitteeseesi.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

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

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

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus ja hätätoiminto ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

Forerunner laitteessa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

HUOMAUTUS

Jos haluat käyttää kyseisiä ominaisuuksia, sinun on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikan avulla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja tapahtumantunnistuksesta ja hätätoiminnosta on osoitteessa garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi automaattisella viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Forerunner laite havaitsee ulkona kävely-, juoksu- tai pyöräilysuorituksen aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi hätäyhteyshenkilöillesi.



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.

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


HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android älypuhelimeseen.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

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

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain ulkona tapahtuville kävely-, juoksu- ja pyöräilysuorituksille.

Kun Forerunner laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti tekstiviestin ja sähköpostin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi. Näyttöön tulee ilmoitus, että yhteyshenkilölle ilmoitetaan, kun 30 sekuntia on kulunut. Voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Avun pyytäminen

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 17*).

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

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

Sykeominaisuudet

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

Rannesykemittari

Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä*, sivu 18.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- 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.

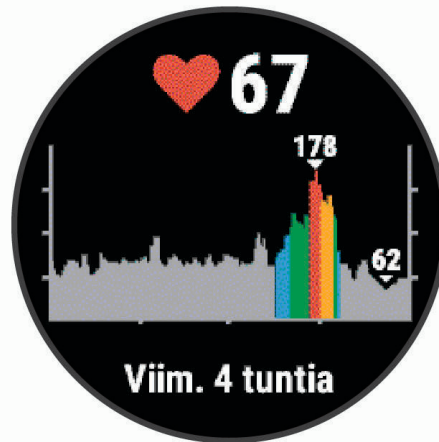
Sykewidgetin tarkasteleminen

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

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

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 32).

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



Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

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

- 2 Valitse **Asetukset > Lähetä syke**.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja, ja (☞♥) tulee näyttöön.

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

- 3 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

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

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä pitkään **UP**.

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

- 3 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 5).

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja taustalla.

HUOMAUTUS: laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

- 4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

VIHJE: voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

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

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Paina sykewidgetissä **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina sykewidgetissä **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tila > Ei käytössä**.

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 21-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 ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen](#), sivu 31).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Tarkastele sykkeesi kehityssuuntia Garmin Connect tilisi avulla.



Maksimisykkeen asettaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  **> Käyttäjaprofiili > Maksimisyke**.
- 3 Aseta maksimisykkeesi.

Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet**.
- 3 Valitse laite.
- 4 Valitse **Käyttäjäasetukset > Sykealueet > Juoksualueet**.
- 5 Anna kunkin alueen sykearvosii.
- 6 Aseta maksimisykkeesi.
- 7 Valitse **Tallenna**.

Sykealuelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoii 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 epämuukava 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 hapenottokyvyyn arvioii määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 29*).

Saat tarkimman arvioii määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 31*) ja maksimisykkeen (*Maksimisykkeen asettaminen, sivu 20*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

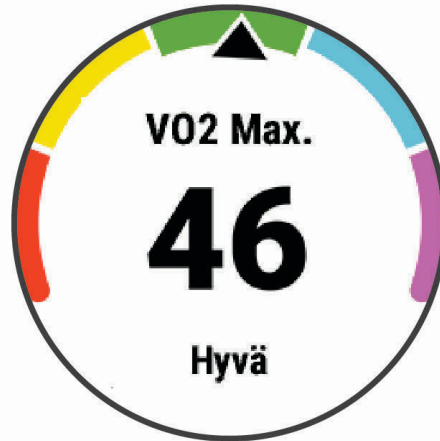
- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy ensimmäinen maksimaalisen hapenottokykyii arvio. Ilmoitus tulee näyttöön aina, kun maksimaalinen hapenottokykyii 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. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

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



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Keltainen	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 46](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

HUOMAUTUS: toiminto on käytettävissä ainoastaan Forerunner 45 Plus laitteessa.

HUOMAUTUS: palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten.

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 31*) ja maksimisykkeen (*Maksimisykkeen asettaminen, sivu 20*).

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

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

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

HUOMAUTUS: toiminto on käytettävissä ainoastaan Forerunner 45 Plus laitteessa.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 31*) ja maksimisykkeen (*Maksimisykkeen asettaminen, sivu 20*).

Laite näyttää kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 22*) ja harjoitushistoriasi perusteella. Laite hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

VIHJE: jos käytät useaa Garmin laitetta, voit ottaa käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuuden, jonka ansiosta laite voi synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista laitteista (*Suoritusten synkronointi, sivu 16*).

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

2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

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

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

Sykevaihtelu ja stressitaso

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. Forerunner laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat juoksijan suorituskykyyn. Stressitason asteikko on 1–100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

Stressitasowidgetin käyttäminen

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

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

2 Valitse **START**.

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

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

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

3 Valitse vaihtoehto:

- Katso stressitasokaavio.

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

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

Body Battery

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

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 26).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

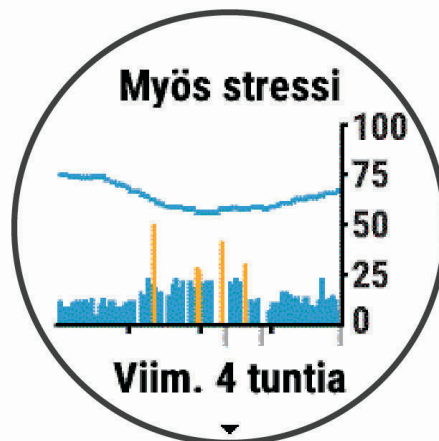
Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

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

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 32).



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



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



Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepäät ja nukut hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Historia

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

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

Historiatietojen tarkasteleminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

Laitteen historiawidgetistä voit käyttää suoritustietoja nopeasti ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 32).

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse **Tämä viikko** tai **Edelliset viikot**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Valitsemalla **DOWN** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.

Historiatietojen poistaminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

Tietojen hallinta

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

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

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

USB-kaapelin irrottaminen

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

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

Garmin Connect

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

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

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



Harjoittelun suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.


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

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

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

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

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

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express™ sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi.


- 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 **Add Device**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

ANT+ anturit

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

ANT+ antureiden pariliitos

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

- 1 Asenna anturi tai aseta sykevyö paikalleen. Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 3 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse  > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

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

Jalka-anturi

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

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

Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkillä, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner laite (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 29*).

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

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

Jalka-anturin kalibrointi

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

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 29*).

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


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

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

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 29*).


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

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

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 29*).

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

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

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen


Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 29*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 47*).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 5*).

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää pituus-, paino-, syntymävuosi-, sukupuoli- ja maksimisykeasetuksesi ([Maksimisykkeen asettaminen, sivu 20](#)). Laitte laskee harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

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

Suoritusasetukset

Suoritusasetukset 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 suoritusta ja muutat asetuksia, kuten tietokenttiä tai hälytyksiä, muutokset tallennetaan automaattisesti suorituksen osaksi.

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi asetuksia ja tietokenttiä tiettyä suoritusta varten.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset**.
- 4 Valitse vaihtoehto:



HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Jos haluat tehdä tai näyttää harjoituksen tai muokata sitä, valitse **Harjoitukset** ([Harjoituksen seuraaminen, sivu 6](#)).
- Jos haluat mukauttaa tietonäyttöjä ja -kenttiä, valitse **Tietonäkymät** ([Tietokenttien mukauttaminen, sivu 32](#)).
- Jos haluat mukauttaa harjoitushälytyksiä, valitse **Yhteyshälytykset** ([Hälytykset, sivu 32](#)).
- Jos haluat määrittää, miten kierrokset käynnistyvät, valitse **Kierrokset** ([Kierrosten merkitseminen matkan mukaan, sivu 33](#)).
- Jos haluat muuttaa suorituksen ajanoton automaattista taukoasetusta, valitse **Auto Pause** ([Auto Pause® toiminnon käyttö, sivu 33](#)).
- Valitsemalla **GPS** voi poistaa GPS-toiminnon käytöstä ([Sisäharjoittelu, sivu 9](#)) tai muuttaa satelliittiasetusta ([GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 34](#)).
- Valitsemalla **Itsearviointi** voit määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritusasteen ([Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 33](#)).

Kaikki muutokset tallennetaan suoritukseen.

Näytettävien suoritusten muuttaminen

Laitteessa on oletussuorituksia, kuten Juoksu ja Pyöräily. Voit valita lisää laitteessa näytettäviä suorituksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet**.
- 3 Valitse laite.
- 4 Valitse **Suoritusasetukset > Näytettävät suoritukset > Muokkaa**.
- 5 Valitse laitteessa näytettävät suoritukset.
- 6 Valitse **Valmis**.

Voit näyttää päivitettyt suoritukset synkronoimalla laitteen Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 13](#)).


Tietokenttien mukauttaminen

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

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

Widgetsilmukan mukauttaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 5 Valitse **Lisää widgetejä**.
- 6 Valitse widget.
Widget lisätään widgetsilmukkaan.

Hälytykset

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

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 kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Yhteyshälytykset > Lisää uusi**.
- 4 Valitse **Aika, Etäisyys** tai **Kalorit**.
- 5 Ota hälytys käyttöön.
- 6 Valitse tai kirjoita arvo.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 36*).

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 kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Yhteyshälytykset > Lisää uusi > Syke**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit käyttää olemassa olevaa sykealuetta valitsemalla sykealueen.
 - Voit mukauttaa maksimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Korkea** ja määrittämällä arvon.
 - Voit mukauttaa minimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Matala** 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 36*).

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > 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 36*). Auto Lap toiminto on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.

Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä näyttämään lisätietoja kierroksista (*Tietokenttien mukauttaminen, sivu 32*).

Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön

BACK toiminnon voi mukauttaa kierrospainikkeeksi ajoitettujen suoritusten ajaksi.

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

Kierrospainike on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.

Auto Pause[®] toiminnon käyttö

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää suorituksen 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 kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Auto Pause > Pysäytettynä**.

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

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana (*Suorituksen arvioiminen, sivu 5*). Voit tarkastella arviointitietoja Garmin Connect tililläsi.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 3 Valitse **Asetukset > Itsearviointi**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit arvioida vasta jäsenneilyn harjoituksen tai intervallin jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
 - Voit arvioida joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

GPS-asetuksen muuttaminen

Laite etsii satelliitteja oletusarvoisesti GPS-toiminnolla. Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > GPS**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
 - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät, sivu 34*).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

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

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

GPS: yhdysvaltojen luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GLONASS: venäjän luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GALILEO: euroopan avaruusjärjestön luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

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

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä.

Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 36*).

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

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

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

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

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun ja korostusvärin. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ™ kaupasta.

Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitsemalla **Korostusväri** voit vaihtaa korostusväriä (valinnainen).
- 6 Valitse **Käytä**.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Forerunner laite älypuheliimeen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 2*).

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse laite tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Järjestelmäasetukset

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

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: määrittää aika-asetukset (*Aika-asetukset, sivu 35*).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia (*Taustavaloasetusten muuttaminen, sivu 36*).

Äänet: asettaa laitteen äänet, kuten näppäin- ja hälytysäänet sekä värinän (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 36*).

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalisti nukkuma-ajaksesi valitsemalla **Nukkumisaika**. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tililläsi (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 12*).

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 36*).

Muoto: määrittää laitteen näyttämään **Tahti/nopeus valinnat** juoksua, pyöräilyä tai muita suorituksia varten. Tämä asetus vaikuttaa useisiin harjoitusvaihtoehtoihin, historiaan ja hälytyksiin (*Tahdin tai nopeuden näyttäminen, sivu 36*). Voit muuttaa myös **Viikon alku** -asetusta.

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa ohjelmistopäivityksiä, joita olet ladannut Garmin Express tai Garmin Connect sovelluksella (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 41*).

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 43*).

Aika-asetukset

Paina UP-painiketta pitkään ja valitse  > **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.

Taustavaloasetusten muuttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Taustavalo**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Painikkeet** voit syyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Yhteyshälytykset** voit syyttää taustavalon hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaus** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.


Laitteen äänen määrittäminen

Voit määrittää käyttöön laitteen näppäin- ja hälytysäänet tai värinähälytykset.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Äänet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näppäinäänet** voit ottaa näppäinäänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.
 - Valitsemalla **Hälytysäänet** voit ottaa käyttöön hälytysäänten asetukset.
 - Valitsemalla **Värinä** voit ottaa laitteen värinähälytykset käyttöön tai poistaa ne käytöstä.
 - Valitsemalla **Näppäinvärinä** voit ottaa käyttöön näppäinpainallusten värinähälytykset.


Tahdin tai nopeuden näyttäminen

Voit muuttaa suorituksen yhteenvedossa ja historiassa näkyviä tietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Muoto** > **Tahti/nopeus valinnat**.
- 3 Valitse suoritus.


Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan mittayksiköitä.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 3 Valitse **Mailia** tai **Kilometriä**.

Kello

Ajan asettaminen manuaalisesti

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

Hälytyksen määrittäminen

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

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

Herätyksen poistaminen

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

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotto**.
- 3 Anna aika.
- 4 Tarvittaessa voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.
- 5 Valitse tarvittaessa **Äänet** ja ilmoitustapa.
- 6 Valitse **Käynnistä ajanotto**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Sekuntikello**.
- 3 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.
- 4 Käynnistä kierroksen ajastin uudelleen valitsemalla **BACK** ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

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

Laitteen tiedot

Laitteen tietojen näyttäminen

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

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

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 39*).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



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

Laitteen latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta (*Laitteen lataaminen, sivu 38*).
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.

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

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

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

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

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi kello kuivaksi.

Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Forerunner hihnoihin.

1 Löysää ruuvit ruuvitaltalla.



2 Irrota ruuvit.

3 Irrota hihnat varovasti.

4 Kohdista uudet hihnat paikoilleen.

5 Kiinnitä ruuvit takaisin ruuvitaltalla.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 7 päivää kellotilassa, kun käytössä ovat älykkäät ilmoitukset, aktiivisuuden seuranta ja rannesykemittaus Enintään 13 h GPS-tilassa
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen +6 dBm)
Vesitiiviyys	Uinti, 5 ATM ¹

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Älypuhelimen pariliittäminen laitteeseen, sivu 2*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 13*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä laitetta aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Määrittäminen: Garmin Express

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

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

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

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 28*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 13*).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

1 Mene ulos aukealle paikalle.

Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.

2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

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

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

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

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


1 Paina **LIGHT** 15 sekunnin ajan.

Laite sammuu.

2 Käynnistä laite painamalla **LIGHT** yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki suoritustiedot valitsemalla **Nollaa asetukset**.
 - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki**.

Laitteen kieli on väärä

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon toiseksi viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.
- 4 Valitse kieli.




Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Forerunner laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

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

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



Voiko kardiosuoritusta käyttää ulkona?

Voit käyttää kardiosuoritusta ja ottaa GPS-toiminnon käyttöön ulkokäyttöä varten.

- 1 Valitse **START** > **Cardio** > **Asetukset** > **GPS**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

GPS on käytössä valitussa suorituksessa, kunnes poistat sen käytöstä.

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

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

Akunkeston maksimoiminen


Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 36).
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth älypuhelin-yhteyden poistaminen käytöstä*, sivu 15).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset*, sivu 34).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 35).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 15).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille*, sivu 19).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 20).

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

Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?

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

- 1 Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Kosketa **UP** pitkään.
- 4 Valitse  > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

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

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierrosmäärä. Laitte on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

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

Tahti: nykyinen tahti.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

