

GARMIN[®]

Forerunner[®] 630



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™ ja tempe™ 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® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A02758, A02293

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Painikkeet.....	1
Tilakuvakkeet.....	1
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	1
Lähteminen lenkille.....	1
Harjoittelu	1
Aktiivisuuden seuranta.....	1
Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön.....	1
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	2
Automaattinen tavoite.....	2
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	2
Unen seuranta.....	2
Sisäharjoittelu.....	2
Harjoitukset.....	2
Harjoituksen hakeminen verkosta.....	2
Harjoituksen aloittaminen.....	2
Tietoja harjoituskalenterista.....	2
Intervalliharjoitukset.....	2
Intervalliharjoituksen luominen.....	2
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	3
Harjoituksen lopettaminen.....	3
Käyttäminen: Virtual Partner®.....	3
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	3
Harjoitustavoitteen peruuttaminen.....	3
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	3
Omat ennätykset.....	3
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	3
Oman ennätyksen palauttaminen.....	3
Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	3
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	3
Älykkäät ominaisuudet	4
Pariliitos älypuhelimien kanssa.....	4
Puhelinilmoitukset.....	4
Äänihälytysten toistaminen juoksun aikana.....	4
Widgetit.....	4
Bluetooth säädinwidget.....	4
Sääwidgetin tarkasteleminen.....	4
VIRB etäkäyttö.....	4
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	4
Älypuhelimien yhteishälytyksen ottaminen käyttöön.....	5
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	5
Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä.....	5
Connect IQ™ ominaisuudet.....	5
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	5
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	5
Wi-Fi yhteyden määrittäminen Forerunner laitteessa.....	5
Langattoman Wi-Fi tekniikan poistaminen käytöstä.....	5
Historia	5
Historiatietojen tarkasteleminen.....	5
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	6
Kaikkien tietojen näyttäminen.....	6
Historiatietojen poistaminen.....	6
Tietojen hallinta.....	6
Tiedostojen poistaminen.....	6
USB-kaapelin irrottaminen.....	6
Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille.....	6
Garmin Connect.....	6
Navigointi	6
Sijainnin tarkasteleminen ja tallentaminen.....	6
Sijainnin muokkaaminen.....	6
Sijainnin poistaminen.....	7
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	7
Navigoiminen takaisin alkuun.....	7
Navigoinnin lopettaminen.....	7
ANT+ anturit	7
ANT+ anturien pariliitos.....	7
Juoksun dynamiikka.....	7
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	7
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	8
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	8
Sykealueiden määrittäminen.....	8
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	8
Fysiologiset mittaukset.....	9
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	9
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	9
Palautumisohjaus.....	9
Palautussyke.....	9
Anaerobinen kynnyks.....	10
Suoritusason tarkasteleminen.....	10
Stressitason tarkasteleminen.....	10
Jalka-anturi.....	10
Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia.....	10
Jalka-anturin kalibrointi.....	10
Laitteen mukauttaminen	11
Käyttäjäprofiiliin määrittäminen.....	11
Toimintoprofiilit.....	11
Suoritusprofiiliin muuttaminen.....	11
Mukautetun suoritusprofiiliin luominen.....	11
Suoritusprofiiliin poistaminen.....	11
Toimintoasetukset.....	11
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	11
Hälytykset.....	11
Juokseminen metronomin kanssa.....	12
Käyttäminen: Auto Pause®.....	12
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	12
Kierroshälytysviestin mukauttaminen.....	12
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	12
GPS-asetuksen muuttaminen.....	12
UltraTrac tilan käyttäminen.....	12
Virransäästön aikakatkaisun asetukset.....	12
Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	12
Järjestelmäasetukset.....	12
Laitteen kielen vaihtaminen.....	12
Aika-asetukset.....	12
Taustavaloasetukset.....	13
Laitteen äänen määrittäminen.....	13
Mittayksiköiden muuttaminen.....	13
Muotoasetukset.....	13
Tiedontallennusasetukset.....	13
Laitteen tiedot	13
Laitteen lataaminen.....	13
Tekniset tiedot.....	13
Forerunner - tekniset tiedot.....	13
HRM-Run - tekniset tiedot.....	13
Laitteen huoltaminen.....	14
Laitteen puhdistaminen.....	14
Sykevyön huoltaminen.....	14
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot.....	14
Vianmääritys	14
Tuki ja päivitykset.....	14
Lisätietojen saaminen.....	14
Satelliittisignaalin etsiminen.....	14
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	14
Laitteen asetusten nollaaminen.....	15
Käyttäjä tietojen poistaminen.....	15
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	15
Laitteen tietojen näyttäminen.....	15
Ohjelmiston päivittäminen.....	15

Akunkeston maksimointi.....	15
Kosketusnäytön ja painikkeiden lukitseminen	15
Päivittäinen askelmäärä ei näy	15
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	15
Liite	15
Tietokentät	15
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	16
Sykealueelaskenta	17
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	17
Hakemisto	18

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Painikkeet



Kohde	Kuvake	Kuvaus
①		Valitsemalla tämän voit syyttää ja sammuttaa taustavalon. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②		Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit käyttää suoritusprofileja ja sovelluksia.
③		Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä.
④		Valitsemalla tämän voit avata valikon. VIHJE: valikkokohteet määräytyvät aktiivisen näytön ja laitteen käyttötarkoituksen mukaan.
⑤		Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Painamalla pitkään voit lukita laitteen painikkeet ja kosketusnäytön.

Tilakuvakkeet

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

	GPS-tila
	Bluetooth® tekniikan tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

HUOMAUTUS: kosketusnäyttö on optimoitu juoksua varten. Saat parhaat tulokset, kun laite on ranteessasi käyttäessäsi kosketusnäyttöä.

- Pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle voit selata widgetejä.
- Pyyhkäisemällä ajanottonäytöstä vasemmalle tai oikealle voit tarkastella tietonäyttöjä.
- Voit muuttaa tietonäytön tietokenttää koskettamalla sitä pitkään.
- Voit vahvistaa ilmoituksia ja hälytyksiä napauttamalla kosketusnäyttöä.

- Pyyhkäisemällä ylös tai alas voit selata valikkoja, vaihtoehtoja ja asetuksia.
- Valitsemalla ☑ voit sulkea ilmoituksen tai vahvistaa valinnan.
- Valitsemalla ⊗ voit peruuttaa asetuksen tai valinnan tallentamatta.
- Voit sulkea valikon pyyhkäisemällä oikealle.
- Tee kukin kosketusnäytön valinta erillisenä toimena.

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata (*Laitteen lataaminen*, sivu 13) ennen suoritusta.

- 1 Valitse ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 4 Lähdä juoksemaan.



- 5 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .
- 6 Valitse jokin vaihtoehto:
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.



- Poista juoksulenkki valitsemalla > ☑.
- Jatka juoksulenkkiä valitsemalla .

Harjoittelu

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön

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

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

- 1 Valitse > **Asetukset** > **Aktiivisuuden seuranta** > **Tila** > **Käytössä**.

Askelmäärä näkyy vasta, kun laite löytää satelliittisignaaleja ja asettaa ajan automaattisesti. Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

- 2 Voit avata aktiivisuuden seurantawidgetin pyyhkäisemällä kellonaikanäyttöä.

Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

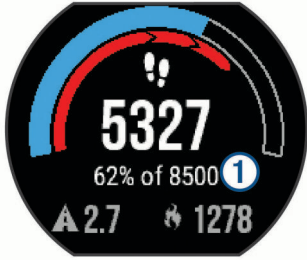
Aktiivisuuden seuranta on otettava käyttöön, jotta liikkumishälytystä voi käyttää.

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut paikallasi tunnin, näyttöön tulee teksti Liiku! ja punainen palkki tulee näkyviin. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 13).

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

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.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Laite on pariliitettävä älypuhelimeen, jotta Älä häiritse -tilaa voi käyttää (*Pariliitos älypuhelimien kanssa*, sivu 4).

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

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

Avaa säädinwidget pyyhkäisemällä kellonaikanäytössä oikealle ja valitse ☾.

Voit poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä säädinwidgetistä.

Unen seuranta

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

Sisäharjoittelu

Laite sisältää sisäharjoittelun suoritusprofiileja, joissa GPS ei ole käytössä. Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi.

HUOMAUTUS: kaikki GPS-asetuksen muutokset tallennetaan aktiiviseen profiiliin.

Valitse ≡ > Toimintoasetukset > GPS > Pois.

Kun GPS on pois käytöstä juoksuharjoituksessa, nopeus ja matka lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla.

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

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia Garmin Connect-sivustossa

tai valita sivustossa Garmin Connect-harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

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

Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect-tili (*Garmin Connect*, sivu 6).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.
- 5 Irrota laite.

Harjoituksen aloittaminen

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

- 1 Valitse ≡ > **Harjoitus** > **Omat harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Tee harjoitus**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki sen vaiheet, sen mahdollisen tavoitteen 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 harjoituskalenterissa päivämäärän mukaan. Kun valitset päivän harjoituskalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy laitteessa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect-sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Sivuston Garmin Connect-harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen tarvitaan Garmin Connect-tili (*Garmin Connect*, sivu 6).

Voit etsiä Garmin Connect-tililtä harjoitusohjelman, ajoittaa harjoitukset ja lähettää ne laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma Garmin Connect-tililläsi.
- 3 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 4 Valitse ☐ ja 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. Kun valitset ⌚, laite tallentaa intervallin ja siirtyy lepointervalliin.

Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Valitse ≡ > **Harjoitus** > **Intervallit** > **Muokkaa** > **Intervalli** > **Tyyppi**.
- 2 Valitse **Etäisyys**, **Aika** tai **Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyyppiä Avoin.
- 3 Valitse **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse ☑.
- 4 Valitse **Lepo** > **Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys**, **Aika** tai **Avoin**.
- 6 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse ☑.

- 7 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 ≡ > **Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus**.
 - 2 Valitse ⚙️.
 - 3 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla ↻.
 - 4 Seuraa näytön ohjeita.
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen milloin tahansa valitsemalla ↻.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa valitsemalla ⏸️.
- Voit pysäyttää harjoituksen milloin tahansa valitsemalla ≡ > **Peruuta harjoitus**.

Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin tai nopeuden, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi.

- 1 Valitse ≡ > **Asetukset > Toimintoasetukset > Tietönäkymät > Virtual Partner > Tila > Käytössä**.
- 2 Valitse **Aseta tahti** tai **Aseta nopeus**.
Voit käyttää juoksutapana tahtia tai nopeutta.
- 3 Lähde juoksemaan.
- 4 Vieritä Virtual Partner näyttöön, jossa näet, kumpi johtaa.



- 5 Tarvittaessa voit koskettaa Virtual Partner palkkia ① pitkään ja muuttaa Virtual Partner tahtia tai nopeutta juoksun aikana.

Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Tätä toimintoa voi käyttää yhden lajin profiileissa juoksu, pyöräily ja muu (ei uinnissa). Laitte näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Valitse ≡ > **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikatavoite.
Voit määrittää aikatavoitteen manuaalisesti, käyttää ennustetta (perustuu arvionon maksimaalisesta hapenottokyvystä) tai käyttää oman ennätyksen aikaa.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitteenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuajaksi. Arvioitu loppu-aika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 3 Aloita ajanotto valitsemalla ⚙️.
- 4 Avaa Virtual Partner näyttö tarvittaessa pyyhkäisemällä.
- 5 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ⚙️ > **Tallenna**.
Avautuvasta yhteenvetonäytöstä näet suoritukseesi suhteessa tavoitteeseen.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Voit avata tavoitteenäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä.
- 2 Paina ≡-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Peruuta tavoite** > ⓧ.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan. Tätä toimintoa voi käyttää yhden lajin profiileissa juoksu, pyöräily ja muu (ei uinnissa). Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

- 1 Valitse ≡ > **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladattut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 3 Valitse suoritus.
Arvioitu loppuajaksi ilmestyy Virtual Partner näyttöön.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla ⚙️.
- 5 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ⚙️ > **Tallenna**.
Avautuvasta yhteenvetonäytöstä näet suoritukseesi suhteessa aiemmin tallennettuun tai ladattuun suoritukseen.

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 Valitse ≡ > **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse ennätys.
- 4 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Valitse ≡ > **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse palautettava ennätys.
- 4 Valitse **Edellinen** > ⓧ.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Valitse ≡ > **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse poistettava ennätys.
- 4 Valitse **Tyhjennä ennätys** > ⓧ.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Valitse ≡ > **Omat tilastot > Ennätykset**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset** > ☹️.
Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimien kanssa

Yhdistä Forerunner laite älypuhelimeen, jotta voit viimeistellä määrittäminen ja käyttää laitteen täysiä ominaisuuksia.

- 1 Lataa osoitteesta www.garmin.com/intosports/apps älypuhelimeesi Garmin Connect Mobile sovellus.
- 2 Valitse Forerunner laitteessa ≡ > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Yhdistä mobiililaitte**.
- 3 Avaa Garmin Connect Mobile sovellus.
- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect Mobile sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile sovellukseen, valitse asetuksista **Garmin-laitteet** > + ja seuraa näytön ohjeita.

Puhelinilmoitukset

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

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

- 1 Valitse ≡ > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Älykkäät ilmoitukset**.
- 2 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 3 Valitse **Pois**, **Näytä vain puhelut** tai **Näytä kaikki**.
- 4 Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 5 Valitse **Pois**, **Näytä vain puhelut** tai **Näytä kaikki**.

HUOMAUTUS: voit muuttaa ilmoitusääniä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- Kun ilmoitus näkyy Forerunner laitteessa, näytä se napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Valitsemalla näytössä olevan painikkeen voit kuitata ilmoituksen tai näyttää lisää vaihtoehtoja.
- Voit näyttää kaikki ilmoitukset ilmoituswidgetissä pyyhkäisemällä kellonaikanäytössä.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät Apple® laitetta, voit valita laitteessa näkyvät kohteet älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista.
- Jos käytät Android™ laitetta, valitse laitteessa näkyvät kohteet Garmin Connect Mobile sovelluksen sovellusasetuksista.

Äänihälytysten toistaminen juoksun aikana

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

Voit määrittää Garmin Connect Mobile sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia älypuhelimessa juoksun aikana. Äänihälytyksiä ovat kierroksen numero ja kierrosaika, -tahti tai -nopeus sekä sykätiedot. Äänihälytyksen aikana Garmin Connect Mobile sovellus mykistää älypuhelimien ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuuksia Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

- 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetuksista **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse tarvittaessa **Laitteasetukset**.
- 4 Valitse **Äänihälytykset**.

Widgetit

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

Ilmoitukset: hälyttävät saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.




sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Aktiivisuuden seuranta: seuraa päivittäistä askelmäärää, askeltavoitetta, kuljettua matkaa, kulutettuja kaloreita ja unitilastoja.

Säätimet: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Bluetooth yhteyden ja sen ominaisuudet, kuten Älä häiritse, Etsi puhelin ja Manuaalinen synkronointi.

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

Bluetooth säädinwidget

	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan.
	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan.
Synkronoi	Synkronoi tiedot Garmin Connect Mobile sovelluksella.
	Aktivoi Etsi puhelin -toiminnon. Se lähettää kutsun älypuhelimeen, joka on pariliitetty ja Forerunner laitteen toiminta-alueella.

Sääwidgetin tarkasteleminen


- 1 Avaa sääwidget pyyhkäisemällä kellonaikanäytössä oikealle.
- 2 Voit näyttää tunti- ja päiväkohtaiset säätiedot napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 3 Voit näyttää päiväkohtaiset säätiedot vierittämällä alaspäin.

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta. Osoitteesta www.garmin.com/VIRB voit ostaa VIRB actionkameran.

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Forerunner laitteeseen (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 7).
- 3 Valitse Forerunner laitteessa VIRB lisävaruste.
Kun VIRB lisävaruste on pariliitetty, VIRB näyttö lisätään aktiivisen profiilin tietonäyttöihin.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ajastimen aloitus/lopetus** voit hallita kameraa ajastimella .
Videotallennus alkaa ja loppuu automaattisesti Forerunner laitteen ajastimella.
 - Valitsemalla **Manuaalinen** voit hallita kameraa VIRB widgetillä.

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

Connect mobiilisovelluksen kautta. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti. Voit päivittää ohjelmiston näytön ohjeiden mukaisesti, kun seuraavan kerran käynnistät laitteen.

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

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

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.


Älypuhelimien yhteyshälytyksen ottaminen käyttöön

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

Valitse  > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Yhteyshälytys** > **Käytössä**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen


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

1 Avaa säädinwidget pyyhkäisemällä kellonaikanäyttöä ja valitse .

Forerunner laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelinta. Forerunner laitteen näyttöön ilmestyvät Bluetooth signaalin voimakkuutta osoittavat palkit, ja älypuhelimesta kuuluu hälytys.

2 Voit lopettaa haun valitsemalla .

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

Avaa säädinwidget pyyhkäisemällä kellonaikanäytössä oikealle ja valitse .

✖ näkyy harmaana, kun Bluetooth tekniikka ei ole käytössä.

Connect IQ™ ominaisuudet

Voit lisätä kellon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin® ja muilta palveluntarjoajilta Garmin Connect Mobile sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Widgetit: näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

Sovellukset: voit lisätä kellon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata Connect IQ ominaisuuksia Garmin Connect Mobile sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Forerunner laite älypuheliimeen.

1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetuksista **Connect IQ -kauppa**.

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 www.garminconnect.com.

3 Valitse laitteen widgetissä **Connect IQ -kauppa**.

4 Valitse Connect IQ ominaisuus.

5 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Forerunner sisältää Wi-Fi yhteysominaisuuksia. Garmin Connect Mobile sovellusta ei tarvita, jos käytät Wi-Fi yhteyttä.

HUOMAUTUS: laitteen on oltava yhteydessä langattomaan verkkoon, jotta näitä ominaisuuksia voi käyttää.

Suoritusten lataukset sivustoon Garmin Connect: toiminto lähettää suorituksen automaattisesti sivustoon Garmin Connect heti, kun tallennus on lopetettu.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: Garmin Connect palvelusta aiemmin valitut suoritukset ja harjoitusohjelmat lähetetään laitteeseen langattomasti.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti. Voit päivittää ohjelmiston näytön ohjeiden mukaisesti, kun seuraavan kerran käynnistät laitteen.

Wi-Fi yhteyden määrittäminen Forerunner laitteessa

Ennen kuin voit ladata suorituksen langattomasti, laitteessa on oltava tallennettuna suoritus ja ajanoton on oltava pysäytettynä.

1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start ja lataa Garmin Express™ sovellus.

2 Lisää laite Garmin Express sovelluksessa näytön ohjeiden mukaisesti.


3 Valitse Garmin Express sovelluksessa **Työkalut**.

4 Määritä Wi-Fi verkko näytön ohjeiden mukaisesti.

VIHJE: voit rekisteröidä laitteen samalla.

Laite yrittää ladata tallennetun suorituksen Garmin Connect tilillesi kunkin suorituksen jälkeen.

Langattoman Wi-Fi tekniikan poistaminen käytöstä

• Valitse Forerunner laitteessa  > **Asetukset** > **Wi-Fi** > **Autom. lataus** > **Pois**.

• Poista langaton Wi-Fi tekniikka käytöstä mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskinopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen ANT+® tunnistimen tiedot.

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

Historiatietojen tarkasteleminen

1 Valitse  > **Historia** > **Toiminnot**.

2 Tarkastele tallennettuja suorituksia vierittämällä ylös tai alas.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse jokin vaihtoehto:

- Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
- Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kustakin kierroksesta.

- Valitsemalla **Aika alueella** voit näyttää aikasi kullakin sykealueella.
- Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Ennen kuin voit tarkastella sykealuetietoja, sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan sykemittariin, tehtävä suoritus ja tallennettava se.

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Valitse ≡ > **Historia** > **Toiminnot**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Aika alueella**.

Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatieitoja.

- 1 Valitse ≡ > **Historia** > **Yhteensä**.
- 2 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Valitse ≡ > **Historia** > **Asetukset**.
 - 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki toiminnot historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.
- HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja toimintoja.
- 3 Vahvista valintasi.

Tietojen hallinta

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

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

USB-kaapelin irrottaminen

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

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

Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille

Voit ladata kaikki suoritus tiedosi Garmin Connect tilillesi kattavaa analyysia varten. Näet kartan suorituksestasi ja voit jakaa suorituksiasi kavereiden kanssa.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

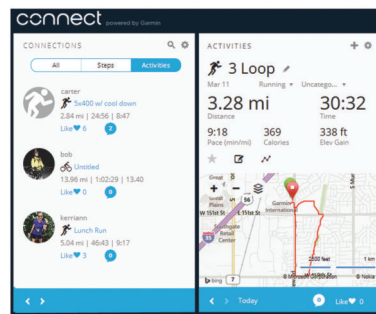
Garmin Connect

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

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 suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

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



Harjoittelun suunnitteleminen: 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 voitte seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisösivustoissa.

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

Connect IQ kaupan avaaminen: voit ladata sovelluksia, kellotauluja, tietokenttiä ja widgeteitä.

Navigointi

Sijainnin tarkasteleminen ja tallentaminen

Laitteen on etsittävä satelliitteja, jotta voit tarkastella sijaintitietoja.

Sijainti on piste, joka tallennetaan laitteeseen. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit tallentaa nykyisen sijaintisi.

- 1 Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
- 2 Valitse ≡ > **Sijainnit** > **Nyky sijainti**.
Laite näyttää nykyisen sijainnin korkeuden ja koordinaatit.
- 3 Valitse tarvittaessa **Tallenna sijainti**.

Sijainnin muokkaaminen

Voit muokata tallennetun sijainnin nimeä.

- 1 Valitse ≡ > **Sijainnit** > **Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Nimi**.

- 4 Muokkaa nimeä ja valitse ☺.

Sijainnin poistaminen

- 1 Valitse ≡ > **Sijainnit** > **Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Poista** > ☺.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse ≡ > **Sijainnit** > **Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Mene**.
Kompassi tulee näyttöön. Nuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
- 4 Aloita ajanotto ja tallenna suoritus valitsemalla 🏃.

Navigoiminen takaisin alkuun

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa suorituksen vaiheessa. Jos esimerkiksi juokset itsellesi vieraassa kaupungissa etkä ole varma, miten pääset takaisin polun päähän tai hotelliin, voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen.

Valitse vaihtoehto:

- Jos ajanotto on edelleen käynnissä, valitse ≡ > **Palaa alkuun**.
- Jos olet pysäyttänyt ajanoton etkä ole tallentanut suoritusta, valitse ≡ > **Palaa alkuun**.
- Jos olet pysäyttänyt ajanoton ja tallentanut suorituksen, valitse ≡ > **Sijainnit** > **Palaa alkuun**. Laite navigoi takaisin viimeisimmän tallennetun suorituksen lähtöpisteeseen.

Kompassi tulee näyttöön. Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen. Jos ajanotto ei ole käynnissä, voit aloittaa sen uudelleen, jotta laite ei siirry aikakatkaisun kautta kellotilaan.

Navigoinnin lopettaminen

Valitse ≡ > **Lopeta navigointi** > ☺.

ANT+ anturit

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

ANT+ anturien pariliitos

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

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin ANT+ anturi, laitteet on jo pariliitetty.

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

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner laitetta, joka on pariliitetty HRM-Run™ lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista

palautetta juoksuavastasi. Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

HRM-Run lisävarusteen moduulissa on kiihtyvyyttämittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metrikoita.

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

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

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.

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

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

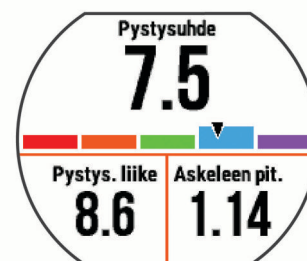
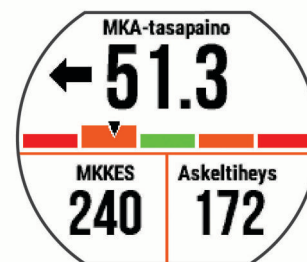
Pystysuhde: Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksupata on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Run lisävaruste tai HRM-Tri™ lisävaruste paikalleen ja pariliitettava se laitteeseen (**ANT+ anturien pariliitos, sivu 7**).

Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty ja Forerunner on määritetty näyttämään juoksun dynamiikkatietoja.

- 1 Valitse 🏃 ja valitse juoksun suoritusprofiili.
- 2 Valitse 🏃.
- 3 Lähdä juoksemaan.
- 4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkanäytöissä.



- 5 Tarvittaessa voit koskettaa tietokenttää pitkään ja muuttaa juoksun dynamiikkatietojen näyttämistä.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen keston tasapainon värimittari on erilainen (*Maakosketuksen keston tasapainotiedot, sivu 8*).

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

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue	Pystysuhde	Maakosketuksen keston alue
Violetti	>95	>183 askelta/min	<6,4 cm	<6,1 %	<218 ms
Sininen	70–95	174–183 askelta/min	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Punainen	<5	<153 askelta/min	>11,5 cm	>10,1 %	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

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


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

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

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

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että HRM-Run lisävaruste on käytössäsi.
Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .
- Pariliitä HRM-Run lisävaruste ja Forerunner 630 uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että sykevyö on oikein päin.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto näkyy ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit määrittää sykearvot ja asettaa kunkin alueen arvot manuaalisesti.

1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Käyttäjäprofiili** > **Sykealueet**.

2 Valitse **Maksimisyke**.

Voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana valitsemalla Autom. tunnistus tai määrittää maksimisykkeesi manuaalisesti.

3 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.

Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä (*Anaerobinen kynnyks, sivu 10*).

4 Valitse **Leposyke** ja anna leposykkeesi.

5 Valitse **Alueet** > **Perusta**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykevarannosta (maksimisyke miinus leposyke).
- Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykettä.

7 Valitse sykealue ja määritä arvo kullekin alueelle.

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 11*).
- Käytä juostessasi usein yhteensopivaa sykemittaria.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Fysiologiset mittaukset

Näihin fysiologisiin mittauksiin tarvitaan yhteensopiva sykemittari. Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituslenkkejäsi ja kilpailusuorituksiasi.

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksitehosi vähitellen.

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi.

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

Palautumisohjaus: palautumisohjaus näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen.

Stressitaso: stressitasolla mitataan sykkeen vaihtelua, kun seisoit paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1 - 100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

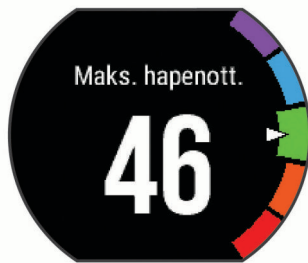
Suoritus taso: Suoritus taso on reaaliaikainen arvio juostuasi 6 - 20 minuutin ajan. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suorituksenaikaista kuntoasi loppulenkkin ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasosi.

Anaerobinen kynnys: anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Laite mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella.

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 kunnan kasvaessa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Technologies Ltd. Voit näyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion juoksua varten käyttämällä Garmin laitetta pariliitetyn yhteensopivan sykemittarin kanssa.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtuullinen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 17](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan sykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiiliin määrittäminen, sivu 11](#)) ja maksimisykkeen

([Sykealueiden määrittäminen, sivu 8](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksitehosi vähitellen.

- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 3 Valitse **≡ > Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky**.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Tähän toimintoon tarvitaan sykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiiliin määrittäminen, sivu 11](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 8](#)). Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 9](#)) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

Valitse **≡ > Omat tilastot > Kilpailuennuste**.

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

Palautumisohjaus

Sykemittarin sisältävällä Garmin laitteella voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen. Palautumisohjaustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat.

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

Palautumisohjauksen ottaminen käyttöön

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiiliin määrittäminen, sivu 11](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 8](#)).

- 1 Valitse **≡ > Omat tilastot > Palautumisohjaus > Tila > Käytössä**.
- 2 Lähde juoksemaan.
Näet suoritus tasonsi 6 - 20 minuutin kuluessa ([Suoritus tason tarkasteleminen, sivu 10](#)).
- 3 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.



Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi sykemittaria, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusyökkkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusuoksu lenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäädytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydän terveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi. Voit tallentaa tai hylätä suorituksen, kun tämä arvo on tullut näyttöön.

Anaerobinen kynnyks

Anaerobinen kynnyks on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksun yhteydessä se on arvioitu ponnistuksen tai tahdin taso. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokoneiden juoksijoiden kynnyks on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnyks on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 8).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 7). Lisäksi tarvitset arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä aiemmalta juoksukerralta ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 9).

VIHJE: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

- 1 Valitse ulkojuoksuprofiili.
Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.
- 2 Valitse **≡ > Omat tilastot > Maitohappokynnyks > Tee ohjattu testi**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.



Suoritustason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella suoritustasoasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 7).

Kun juokset, suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Juoksun ensimmäisten 6 - 20 minuutin aikana kello näyttää suoritustasopisteesi. Jos pistemäärä on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi juoksun aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksukerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksukykyä ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 9).

- 1 Lisää **Suorituksenaikainen kunto** tietonäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 11).
- 2 Lähde juoksemaan.
Näet suoritustasoasi 6 - 20 minuutin kuluessa.



- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitasoasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 7).

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.

VIHJE: Garmin suosittelee, että mittaat stressitason päivittäin suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa.

- 1 Valitse **Sovellukset > Kuormituspisteet > Mittaa**.
- 2 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.



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 valmiutilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

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

Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkille, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner laite ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 7).

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 **Sisäjuoksu**-suoritusprofiili.
- 3 Lähde juoksemaan.

Jalka-anturin kalibrointi

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

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

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

1 Valitse ≡ > **Omat tilastot** > **Käyttäjaprofiili**.

2 Valitse jokin vaihtoehto.

Toimintoprofiilit

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

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

Suoritusprofiilin muuttaminen

Laitteessa on oletusarvoisia suoritusprofileja. Voit muokata kaikkia tallennettuja suoritusprofileja.

VIHJE: oletusarvoiset suoritusprofiilit käyttävät tiettyä tehosteväriä kussakin lajissa.

1 Valitse ≡ > **Asetukset** > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Käytä profiilia**.

4 Valitse tarvittaessa **Väri** ja valitse profiiliin tehosteväri.

5 Valitse tarvittaessa **Nimi** ja kirjoita profiiliin uusi nimi.

Mukautetun suoritusprofiilin luominen

1 Valitse ≡ > **Asetukset** > **Toimintoprofiilit** > **Lisää uusi**.

2 Valitse laji.

3 Valitse tehosteväri.

4 Valitse profiiliin nimi tai kirjoita mukautettu nimi.

Päällekkäiset profiilinit sisältävät numeron, kuten Juoksu(2).

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Käytä oletusta** voit luoda mukautetun profiiliin järjestelmän oletusasetusten pohjalta.
- Valitsemalla nykyisen profiiliin kopion voit luoda mukautetun profiiliin tallennetun profiiliin pohjalta.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Muuta asetuksia** voit mukauttaa tiettyjä profiiliin asetuksia.
- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun profiiliin ja ottaa sen käyttöön.

Uusi profiili muuttuu aktiiviseksi profiiliksi.

Suoritusprofiilin poistaminen

1 Valitse ≡ > **Asetukset** > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

HUOMAUTUS: aktiivista profiilia ei voi poistaa.

3 Valitse **Poista profiili** > ☑.

Toimintoasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa laitetta harjoittelutarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä ja ottaa käyttöön hälytyksiä sekä harjoitusominaisuuksia.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa tietonäyttöjä harjoitustavoitteidesi tai käyttämiesi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa jotakin tietonäyttöä siten, että siinä näkyy kierrostahtisi tai sykealueesi.

1 Valitse ≡ > **Toimintoasetukset** > **Tietonäkyvät**.

2 Valitse näyttö.

3 Ota tietonäyttö käyttöön tarvittaessa valitsemalla **Tila** > **Käytössä**.

Jotkin näytöt voi ainoastaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä.

4 Muuta tietokenttien määrää tarvittaessa.

5 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Hälytykset

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

Aluehälytysten asettaminen

Aluehälytys ilmoittaa aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Jos esimerkiksi käytät valinnaista sykemittaria, voit määrittää laitteen hälyttämään, kun syke on alueen 2 alapuolella tai alueen 5 yläpuolella (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 8*).

1 Valitse ≡ > **Toimintoasetukset** > **Hälytykset** > **Lisää uusi**.

2 Valitse hälytyksen tyyppi.

Lisävarusteiden ja toimintoprofiiliin mukaan käytössä voi olla syke-, tahti-, nopeus- ja poljinnopeus-/juoksuatkihälytyksiä.

3 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

4 Valitse alue tai määritä arvo kullekin hälytykselle.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänen määrittäminen, sivu 13*).

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 ≡ > **Toimintoasetukset** > **Hälytykset** > **Lisää uusi**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Mukautettu**, valitse viesti ja valitse hälytyksen tyyppi.
- Valitse **Aika, Etäisyys** tai **Kalorit**.

3 Määritä arvo.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänen määrittäminen, sivu 13*).

Kävelytaukohälytysten asettaminen

Joissakin juoksuohjelmissa käytetään ajoitettuja kävelytaukoja säännöllisin väliajoin. Esimerkiksi pitkän juoksuharjoituksen aikana voit määrittää laitteen hälyttämään, kun olet juossut 4 minuuttia, minkä jälkeen kävelet 1 minuutin ja toistat saman. Voit käyttää Auto Lap® toimintoa, kun käytät juoksu-/kävelyhälytyksiä.

HUOMAUTUS: kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksuprofiileissa.

1 Valitse ≡ > **Toimintoasetukset** > **Hälytykset** > **Lisää uusi**.

2 Valitse **Juoksu/kävely**.

3 Anna juoksuintervallin aika.

4 Anna kävelyintervallin aika.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänen määrittäminen, sivu 13*).

Hälytyksen muokkaaminen

1 Valitse ≡ > **Toimintoasetukset** > **Hälytykset**.

2 Valitse hälytys.

3 Muokkaa hälytyksen arvoja tai asetuksia.

Juokseminen metronomin kanssa

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

HUOMAUTUS: metronomi ei ole käytettävissä pyöräilyprofileissa.

- 1 Valitse > **Toimintoasetukset** > **Metronomi** > **Tila** > **Käytössä**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Iskua/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronomin ääntä.
- 3 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 4 Palaa ajanottonäyttöön valitsemalla .
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 6 Lähde juoksemaan.
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 7 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön pyyhkäisemällä.
- 8 Tarvittaessa voit koskettaa kosketusnäyttöä pitkään ja muuttaa metronomin asetuksia.

Käyttäminen: Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos toiminto sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysädyttävä.

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

- 1 Valitse > **Toimintoasetukset** > **Auto Pause**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
 - Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Valitse > **Toimintoasetukset** > **Kierrokset** > **Automaattinen matka**.
- 2 Valitse matka.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 13).

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

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

- 1 Valitse > **Toimintoasetukset** > **Kierrokset** > **Kierroshälytys**.
- 2 Muuta tietokenttää valitsemalla se.
- 3 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Valitse > **Toimintoasetukset** > **Automaattinen vieritys**.
- 2 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Laitte etsii satelliitteja oletusarvoisesti GPS-toiminnolla. Voit parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa GPS-paikannusta käyttämällä sekä GPS- että GLONASS-toimintoa. Sekä GPS- että GLONASS-toiminnon käyttäminen kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin käytettäessä ainoastaan GPS-toimintoa.

Valitse > **Toimintoasetukset** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

UltraTrac tilan käyttäminen

Ennen kuin käytät UltraTrac tilaa, kalibroi laite juoksemalla muutaman kerran ulkona käyttämällä normaalia GPS-tilaa.

UltraTrac tilaa voi käyttää pitkäkestoisten suoritusyhteydessä. UltraTrac tila on GPS-asetus, joka säästää akun virtaa poistamalla GPS-toiminnon käytöstä ajoittain. Kun GPS ei ole käytössä, laite laskee nopeuden ja matkan kiihtyvyyssmittarin avulla. Nopeus-, matka- ja jäljitystietojen tarkkuus heikkenee UltraTrac tilassa. Tietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

Valitse > **Toimintoasetukset** > **GPS** > **UltraTrac**.

VIHJE: pitkäkestoisiin suorituksiin suositellaan muita akkua säästäviä vaihtoehtoja (*Akunkeston maksimoiminen*, sivu 15).

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetykset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Valitse > **Toimintoasetukset** > **Virransäästön aikakatkaisu**.

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

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

Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

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

Tila: ottaa aktiivisuuden seurannan käyttöön.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikumispalkin kellonaikanäytössä. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 13).

Järjestelmäasetukset

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

- Kieliasetykset (*Laitteen kielen vaihtaminen*, sivu 12)
- Aika-asetukset (*Aika-asetukset*, sivu 12)
- Taustavaloasetukset (*Taustavaloasetukset*, sivu 13)
- Ääniasetykset (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 13)
- Yksikköasetukset (*Mittayksiköiden muuttaminen*, sivu 13)
- Muotoasetukset (*Muotoasetukset*, sivu 13)
- Tiedontallennusasetukset (*Tiedontallennusasetukset*, sivu 13)

Laitteen kielen vaihtaminen

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

Aika-asetukset

Valitse kellonaikasivulta > **Kello**.

Kellotaulu: voit valita haluamasi kellotaulun.

Hälytykset: voit hallita useita aikahälytyksiä.

Käytä prof. väriä: määrittää kellonaikanäytön tehosteväriksi saman värin kuin toimintoprofiilin väri.

Tausta: määrittää taustavärin mustaksi tai valkoiseksi.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun laite etsii satelliittisignaaleja.

1 Valitse **≡** > **Kello** > **Aseta autom.** > **Pois.**

2 Valitse **Aseta aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen asettaminen

1 Valitse **≡** > **Kello** > **Hälytykset** > **Lisää uusi** > **Tila** > **Käytössä.**

2 Valitse **Aika** ja anna aika.

3 Valitse **Äänet** ja valitse vaihtoehto.

4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.

Hälytyksen poistaminen

1 Valitse **≡** > **Kello** > **Hälytykset.**

2 Valitse hälytys.

3 Valitse **Poista** > **☑.**

Taustavaloasetukset

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

Näppäimet ja hälytykset: määrittää taustavalon syttymään painikepainallusten ja hälytysten yhteydessä.

Ranteen käänös: laite voi sytyttää taustavalon automaattisesti, kun kierrät rannettasi kehoasi kohti.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Laitteen äänen määrittäminen

Laitteen ääniä ovat näppäinäänet, hälytysäänet ja värinä.

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

Mittayksiköiden muuttaminen

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

1 Valitse **≡** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Yksikkö.**

2 Valitse mittatyypin.

3 Valitse mittayksikkö.

Muotoasetukset

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

Tahti/nopeussuositus: asettaa laitteen näyttämään nopeuden tai tahdin juoksua, pyöräilyä tai muita suorituksia varten. Tämä asetus vaikuttaa useisiin harjoitusvaihtoehtoihin, historiaan ja hälytyksiin.

Viikon alku: määrittää viikon ensimmäisen päivän viikkohistoriaa varten.

Tiedontallennusasetukset

Valitse **≡** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Tiedon tallennus.**

Älykäs: tallentaa pisteet, joissa suunta, tahti tai syke muuttuu. Harjoitustietueesta tulee pienempi, joten laitteen muistiin mahtuu enemmän toimintoja.

Joka sekunti: tallentaa pisteitä sekunnin välein. Tämä toiminto tallentaa harjoituksen todella tarkasti ja kasvattaa harjoitustietueen kokoa.

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

⚠ VAROITUS

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

HUOMAUTUS

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

- 1 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Kohdista laturin tapit laitteen takapaneelissa olevien liitinpintojen kanssa ja kytke latauspidike ① tukevasti laitteeseen.



- 3 Lataa laitteen akku täyteen.
- 4 Irrota laturi painamalla kohdasta ②.

Tekniset tiedot

Forerunner - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 8 viikkoa kellotilassa Enintään 7 viikkoa kellotilassa käytettäessä aktiivisuuden seuranta Enintään 4 viikkoa kellotilassa käytettäessä aktiivisuuden seuranta ja älypuhelimien ilmoituksia Enintään 25 h UltraTrac tilassa Enintään 16 h käytettäessä GPS-toimintoa ja sykemitaria Enintään 16 h käytettäessä vain GPS-toimintoa Enintään 12 h käytettäessä GPS- ja GLONASS-toimintoa
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Vesitiiviys	5 ATM ¹

HRM-Run - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	1 vuosi (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)
Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö
Vesitiiviys	5 ATM ¹

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

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.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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

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

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtele sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen käyttäen pientä määrää mieto pesuainetta, kuten astianpesunestettä.

HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.

- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

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

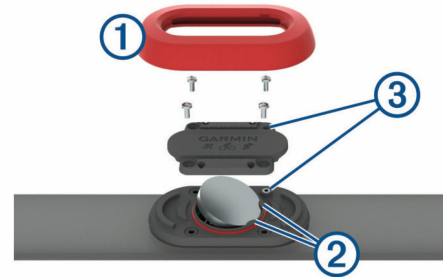
Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HUOMIO

Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyön moduulin päältä.
- 2 Irrota ristipääruuvitaltalla (00) moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.
- 3 Irrota kansi ja paristo.



4 Odota 30 sekuntia.

5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä. O-renkaan tiiviste on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.

6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.

Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvireikään etukannessa.

HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

7 Aseta suojus takaisin paikalleen.

Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

Vianmääritys

Tuki ja päivitykset

Garmin Express (www.garmin.com/express) helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa.

- Tuotteen rekisteröiminen
- Tuoteoppaat
- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen palveluun Garmin Connect

Lisätietojen saaminen

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

Satelliittisignaalien etsiminen

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

1 Mene ulos aukealle paikalle.

Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.

2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.



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

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

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.






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

- 1 Paina painiketta  15 sekunnin ajan.
Laite sammuu.
- 2 Käynnistä laite painamalla painiketta  yhden sekunnin ajan.

Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän antamat tiedot, muttei historiatietoja.

- 1 Pidä painiketta  painettuna ja valitse , niin laite sammuu.
- 2 Kun pidät painiketta  painettuna, paina samalla painiketta , niin laite käynnistyy.
- 3 Valitse .

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintohistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

Valitse  > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Palauta oletusarvot** > .

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

Valitse  > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Tietoja**.

Ohjelmiston päivittäminen

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.
HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt Garmin Express laitetta Wi-Fi yhteyksien määrittämiseen laitteessa, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi yhteyden.



Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisu-aikaa (*Taustavaloasetukset, sivu 13*).
- Lyhennä aikakatkaisu-aikaa kellotilaan (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 12*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta, sivu 1*).
- Valitse tallennusväliksi **Älykäs** (*Tiedontallennusasetukset, sivu 13*).
- Poista GLONASS käytöstä (*GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 12*).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 5*).

- Poista langaton Wi-Fi ominaisuus käytöstä (*Langattoman Wi-Fi tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 5*).

Kosketusnäytön ja painikkeiden lukitseminen

Lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet voit estää turhat ruutukosketukset ja painikkeiden painallukset.

- 1 Valitse näyttö, jonka haluat näkyvän, kun laite on lukittu.
- 2 Lukitse laite painamalla painiketta  pitkään.
- 3 Avaa laite painamalla painiketta  pitkään.

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen, sivu 14*).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.
Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

%SYV: sykevarannon prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Aika alueella: kullakin syke- tai voima-alueella kulunut aika.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Alin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana tallennettu vähimmäislämpötila.

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeleen pituus kierroksella: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Askeltiheys: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Keskimääräinen % SYV: nykyisen suorituksen sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen nopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen tahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

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

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

Kierr. pystysuunt. liikehdinnän suhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen % SYV: nykyisen kierroksen sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierroksen askeltiheys: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasasi.

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

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen toiminnon maakosketuksen keskimääräinen kesto.

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

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

MKA-keskitasap.: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

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

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily Poljinkammen kierrosmäärä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

Pystys. liik., keskia.: nykyisen toiminnon keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystys. liik. keskusuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

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

Suorituksenaikainen kunto: Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

SY-kierros: nykyisen kierroksen keskisyke.

Tahti: nykyinen tahti.

Training Effect: nykyinen vaikutus (1,0–5,0) aerobiseen kuntoosi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viimeisen kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viimeisen kierroksen askeltiheys: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viimeisen kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viimeisen kierroksen poljinnopeus: pyöräily Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viimeisen kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana tallennettu enimmäislämpötila.

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

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

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

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoo Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Sykealueelaskenta

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

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyttä, lisää voimaa

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

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

Hakemisto

A

aika 13
asetukset 12
hälytykset 11
aikavyöhykkeet 13
ajanotto 1, 5
ajastin 1
akku
lataaminen 13
maksimoiminen 5, 12, 15
aktiivisuuden seuranta 1, 2, 12
alueet
aika 13
syke 8
anaerobinen kynnys 10
ANT+ anturien pariliitos 7
ANT+ anturit 7
pariliitos 7
asetukset 11–13, 15
laite 12, 13
askeleen pituus 7, 8
askeltiheys 8, 12
Auto Lap 12
Auto Pause 12
Automaattinen vieritys 12

B

Bluetooth tekniikka 1, 4, 5

C

Connect IQ 5

E

ennustettu kilpailuaika 9
etäisyys, hälytykset 11

G

Garmin Connect 2, 4–6
Garmin Connect Mobile 4
Garmin Express 5
laitteen rekisteröiminen 14
ohjelmiston päivittäminen 14
GLONASS 12
GPS 1, 2, 12
signaali 14

H

harjoittelu, ohjelmat 2
harjoitukset 2, 3
lataaminen 2
harjoitus 1–4, 11
ohjelmat 2
historia 4–6, 13
lähettäminen tietokoneeseen 6
poistaminen 6
hälytykset 11–13

I

ilmoitukset 4
intervallit, harjoitukset 2, 3

J

jalka-anturi 10
juoksun dynamiikka 7, 8
järjestelmäasetukset 12

K

kalenteri 2
kalori, hälytykset 11
kartat 7
päivittäminen 14
kello 1, 12, 13
kellotaulut 5
kellotila 12, 15
kieli 12
kierrokset 1
kilpaileminen 3
koordinaatit 6
korkeus 6

kosketusnäyttö 1, 15
kuvakkeet 1
kävelyintervallit 11
käyttäjäprofiili 11
käyttäjätiedot, poistaminen 6

L

laitteen asetusten nollaaminen 15
laitteen mukauttaminen 11
laitteen puhdistaminen 14
laitteen rekisteröiminen 14
laitteen tunnus 15
lataaminen 13
lisävarusteet 7, 14
lukitseminen
näyttö 15
painikkeet 15

M

maakosketuksen kesto 7, 8
Maksimaalinen hapenottokyky 3, 9, 17
metronomi 12
mittayksiköt 13

N

navigointi 7
lopettaminen 7
nopeus 13
näyttö 13
lukitseminen 15

O

ohjelmisto
käyttöoikeus 15
päivittäminen 14, 15
versio 15
ohjelmiston käyttöoikeussopimus 16
omat ennätykset 3
poistaminen 3

P

painikkeet 1, 14
lukitseminen 15
palautuminen 9
pariliitos, älypuhelin 4
paristo, vaihtaminen 14
pariston vaihtaminen 14
poistaminen
historia 6
kaikki käyttäjätiedot 6, 15
omat ennätykset 3
poljinnopeus 7, 11
profiilit 11
käyttäjä 11
suoritus 1
pystysuhde 7, 8
pystysuuntainen liikehdintä 7, 8
päivitykset, ohjelmisto 15

S

satelliittisignaali 14
sijainnit 6, 7
muokkaaminen 6
poistaminen 7
sisäharjoittelu 2, 10
sovellukset 4, 5
älypuhelin 4
stressitaso 10
suoritustaso 10
suoritusten tallentaminen 1
syke 1, 11
alueet 6, 8, 17
mittari 8, 9, 14, 15
sää 4

T

tahti 11, 13
taustavalo 1, 13
tavoite 3
tavoitteet 3
tekniset tiedot 13

tiedot

siirtäminen 6
tallentaminen 6, 13
tietojen lataaminen 5
tietokentät 1, 5, 11, 15
tuotteen rekisteröiminen 14

U

UltraTrac 12
unitila 2
USB 15
irrottaminen 6

V

valikko 1
vianmääritys 8, 14, 15
VIRB etäkäyttö 4
Virtual Partner 3
värinä 13

W

Wi-Fi 15
liittäminen 5
widgetit 1, 4, 5

Ä

älypuhelin 4, 5
pariliitos 4
sovellukset 4
äänet 12, 13

