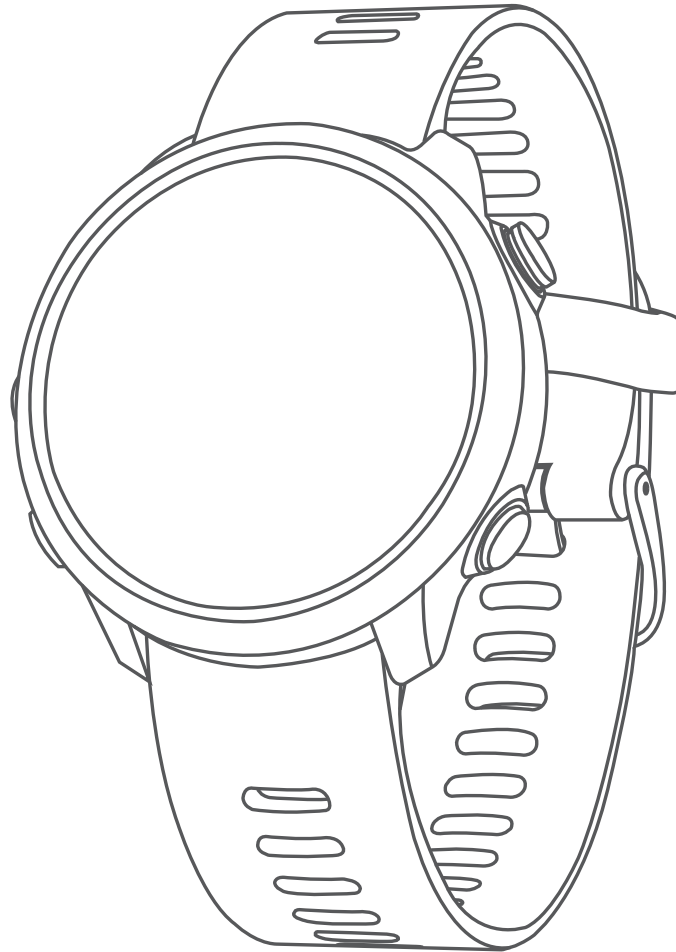


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Käyttöopas

© 2018 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, 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™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Varia Vision™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garminin 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 tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. Spotify® ohjelmisto on kolmansien osapuolten käyttöoikeuksien alainen. Ne ovat osoitteessa <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ ja STRAVA ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. 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	Sykealueaskenta.....	7
Laitteen esittely	1	Aktiivisuuden seuranta	7
GPS-tila ja tilakuvakkeet	1	Automaattinen tavoite	8
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen	1	Liikkumishälytyksen käyttäminen	8
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	1	Unen seuranta	8
Ilmoitusten tarkasteleminen	1	Automaattisen unen seurannan käyttäminen	8
Ilmoitusten hallinta	1	Älä häiritse -tilan käyttäminen	8
Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana	1	Tehominuutit	8
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä	2	Tehominuuttien hankkiminen	8
Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	2	Garmin Move IQ™ tapahtumat	8
Säädinvalikon tarkasteleminen	2	Aktiivisuuden seuranta-asetukset	8
Lähteminen lenkille	2	Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä	8
Suoritukset ja sovellukset	2	Kuukautiskierron seuranta	8
Suorituksen aloittaminen	2	Sykeominaisuudet	8
Suoritusten tallennusvinkkejä	2	Rannesykemittari	9
Suorituksen lopettaminen	2	Laitteen käyttäminen	9
Suorituksen lisääminen	3	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	9
Mukautetun suorituksen luominen	3	Sykewidgetin tarkasteleminen	9
Sisäharjoitukset	3	Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille	9
Juoksumaton matkan kalibrointi	3	Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana	9
Ulkoilusuoritukset	3	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen	9
Uinti	3	Rannesykemittarin poistaminen käytöstä	9
Uintitermejä	3	Juoksun dynamiikka	9
Vetotyyppi	3	Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla	10
Vinkkejä uintisuorituksiin	3	Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot	10
Lepääminen allasuinnin aikana	4	Maakosketuksen keston tasapainotiedot	10
Harjoittelu harjoituslokin avulla	4	Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot	10
Laskukertojen näyttö	4	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten	11
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana	4	Suorituskykymittaukset	11
Harjoittelu	4	Suorituskyky ilmoitusten poistaminen käytöstä	11
Harjoitukset	4	Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus	11
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen	4	Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi	11
Harjoituksen aloittaminen	4	Harjoittelun tila	11
Tietoja harjoituskalenterista	4	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen	12
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen	5	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	12
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat	5	Palautumisaika	12
Intervalliharjoitukset	5	Palautumisajan näyttäminen	12
Intervalliharjoituksen luominen	5	Palautussyke	12
Intervalliharjoituksen aloittaminen	5	Harjoittelun kuormittavuus	12
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen	5	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen	13
Käyttäminen:Virtual Partner®	5	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta	13
Harjoitustavoitteen asettaminen	5	Sykevaihtelun stressitason tarkasteleminen	13
Harjoitustavoitteen peruuttaminen	5	Suoritustaso	13
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan	5	Suoritustason tarkasteleminen	13
Omat ennätykset	6	Anaerobinen kynnys	13
Omien ennätysten tarkasteleminen	6	Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä	13
Oman ennätyksen palauttaminen	6	Älykkäät ominaisuudet	14
Oman ennätyksen tyhjentäminen	6	Bluetooth yhteysominaisuudet	14
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	6	Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti	14
Osuudet	6	Kadonneen mobiililaitteen etsiminen	14
Strava™ osuudet	6	Widgetit	14
Osuuden ajaminen kilpaa	6	Widgetien tarkasteleminen	14
Osuuksien tietojen tarkasteleminen	6	Sääwidgetin tarkasteleminen	15
Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti	6	Connect IQ ominaisuudet	15
Metronomin käyttäminen	6	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	15
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	7	Wi-Fi yhteysominaisuudet	15
Kuntoilutavoitteet	7	Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon	15
Tietoja sykealueista	7	Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet	15
Sykealueiden määrittäminen	7	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen	15
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen	7	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	15
		Avun pyytäminen	15
		Liittyminen GroupTrack istuntoon	15

Vihjeitä liittymiseen GroupTrack istuntoihin	16	Auto Lap	23
Musiikki	16	Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	23
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun	16	Ottaminen käyttöön: Auto Pause	23
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta ..	16	Automaattisen vierityksen käyttäminen	23
Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify®	16	GPS-asetuksen muuttaminen	23
Musiikkipalvelun vaihtaminen	16	GPS ja muut satelliittijärjestelmät	24
Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen ..	16	UltraTrac	24
Oman äänisisällön lataaminen	16	Virransäätön aikakatkaisun asetukset	24
Musiikin kuunteleminen	16	Suorituksen tai sovelluksen poistaminen	24
Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta	17	Kellotauluasetukset	24
Musiikin toiston säätimet	17	Kellotaulun mukauttaminen	24
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen	17	Järjestelmäasetukset	24
Garmin Pay	17	Aika-asetukset	24
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen	17	Taustavaloasetusten muuttaminen	24
Ostoksen maksaminen kellon avulla	17	Mittayksiköiden muuttaminen	25
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon	17	Kello	25
Garmin Pay korttien hallitseminen	18	Ajan asettaminen manuaalisesti	25
Garmin Pay salasanan vaihtaminen	18	Hälytyksen määrittäminen	25
Historia	18	Herätyksen poistaminen	25
Historian käyttäminen	18	Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen	25
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella	18	Sekuntikellon käyttäminen	25
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen	18	Ajan GPS-synkronointi	25
Matkamittarin käyttäminen	18	VIRB etäkäyttö	25
Historiatietojen poistaminen	18	VIRB actionkameran hallinta	25
Tietojen hallinta	18	VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana	25
Tiedostojen poistaminen	18	Laitteen tiedot	26
USB-kaapelin irrottaminen	18	Laitteen tietojen näyttäminen	26
Garmin Connect	19	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja	
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella	19	yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen	26
Garmin Connect käyttö tietokoneessa	19	Laitteen lataaminen	26
Navigointi	19	Laitteen latausvinkkejä	26
Reitit	19	Tekniset tiedot	26
Reitin luominen ja seuraaminen laitteella	19	Laitteen huoltaminen	26
Sijainnin tallentaminen	19	Laitteen puhdistaminen	27
Tallennettujen sijaintien muokkaaminen	19	Hihnojen vaihtaminen	27
Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen	19	Vianmääritys	27
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana	20	Tuotepäivitykset	27
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin	20	Määrittäminen: Garmin Express	27
Navigoinnin lopettaminen	20	Lisätietojen saaminen	27
Kartta	20	Aktiivisuuden seuranta	27
Kartan lisääminen suoritukseen	20	Päivittäinen askelmäärä ei näy	27
Kartan panorointi ja zoomaus	20	Askelmäärä ei näytä oikealta	27
Kartta-asetukset	20	Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa	
Langattomat anturit	20	toisiaan	27
Langattomien anturien pariliitos	20	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	27
Jalka-anturi	20	Tehominuutit vilkkuvat	27
Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia	21	Satelliittisignaalien etsiminen	27
Jalka-anturin kalibrointi	21	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	27
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	21	Laitteen uudelleenkäynnistäminen	28
Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti	21	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	28
Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen	21	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	28
Laajennettu näyttötila	21	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	28
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	21	Laitteen kieli on väärä	28
Tilannetietoisuus	21	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	28
tempe	21	Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille	28
Laitteen mukauttaminen	21	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	28
Suoritusluettelon mukauttaminen	21	Akun käyttöiän maksimoiminen	28
Widgetsilmukan mukauttaminen	21	Lämpötilalukema ei ole tarkka	28
Säädinvalikon mukauttaminen	21	Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?	29
Suoritusasetukset	22	Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?	29
Tietonäyttöjen mukauttaminen	22	Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee	29
Kartan lisääminen suoritukseen	22	Liite	29
Hälytykset	22	Tietokentät	29
Hälytyksen määrittäminen	23	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	31
		Renkaan koko ja ympärysmitta	31

Symbolien määitykset.....	32
Hakemisto	33

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>Musiikin toiston säätimet</i> , sivu 17).
⑤ UP	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

GPS-tila ja tilakuvakkeet

GPS-tilarengas ja kuvakkeet näkyvät tilapäisesti kunkin tietonäytön päällä. Ulkoilusuorituksen yhteydessä tilarengas muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkuva 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
	Wi-Fi® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran 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 siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla LIGHT-painiketta pitkään ja valitsemalla

- 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.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen*, sivu 1).

- 1 Kosketa **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Puhelin** > **Älykkäät ilmoitukset** > **Tila** > **Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.
- 9 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 10 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.
- 11 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa 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 älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopasteita ovat kierroksen numero ja kierrosaika, -tahti tai -nopeus sekä syketiedot. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect sovellus mykistää älypuhelimien ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänen voimakkuutta Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: jos sinulla on Forerunner 645 Music laite, voit ottaa ääniopasteet käyttöön laitteessa yhdistettyjen kuulokkeiden kautta käyttämättä yhdistettyä älypuhelinlaite (*Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana*, sivu 4).

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet**.
- 3 Valitse laite.
- 4 Valitse **Suoritusasetukset > Ääniopasteet**.

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 mobiililaitteesta mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Puhelin > Hälytykset**.

Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikko sisältää asetuksia, kuten Älä häiritse -tilan käyttöönoton, näppäinlukituksen ja laitteen sammuksen. Voit myös avata Garmin Pay™ lompakon.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 21).

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



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

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 26).

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



HUOMAUTUS: paina Forerunner 645 Music laitteen **DOWN**-painiketta pitkään suorituksen aikana, kun haluat avata musiikin hallinnan ([Musiikin toiston säätimet](#), sivu 17).

- 5 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla **STOP**.

- 6 Valitse vaihtoehto:

- Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
- Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.



- Valitsemalla **Jatka myöhemmin** voit keskeyttää juoksun ja jatkaa tallennusta myöhemmin.
- Valitsemalla **Kierros** voit merkitä uuden kierroksen.
- Poista juoksulenkki valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

Suoritukset ja sovellukset

Laitetta voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, laite näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit tallentaa suorituksia ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisön kanssa.

Laitteeseen voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 15).

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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

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

HUOMAUTUS: suosikiksi lisätyt suoritukset näkyvät luettelossa ensimmäisenä ([Suoritusluettelon mukauttaminen](#), sivu 21).

- 3 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle.
VIHJE: jos **GPS** näkyy harmaana tekstinä tai harmaalla taustalla, suoritus ei edellytä GPS-signaaleja.

- 4 Odota, kunnes näyttöön tulee teksti **Valmis**.
Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesä, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).

- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla **START**.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
HUOMAUTUS: paina Forerunner 645 Music -laitteen **DOWN**-painiketta pitkään suorituksen aikana, kun haluat avata musiikin hallinnan ([Musiikin toiston säätimet](#), sivu 17).

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 26).
- 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 ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

HUOMAUTUS: kun olet pysäyttänyt suorituksen, laite tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Suorituksen lisääminen

Laitteessa on esiladattuna monia yleisiä sisä- ja ulkolajeja. Voit lisätä niitä suoritusluettelosi.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Lisää**.
- 3 Valitse suoritus luettelosta.
- 4 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.
- 5 Valitse sijainti suoritusluettelosta.
- 6 Paina **START**.

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 3 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit esimerkiksi valita korostusvärin tai mukauttaa tietonäyttöjä.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 6 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Sisäharjoitukset

Forerunner laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa.

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan laitteen kiihtyvyysanturin avulla. Kiihtyvyysanturi kalibroitu itse. Nopeus-, matka- ja askeltiheydistietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta. Voit käyttää valinnaista jalka-anturia tahdin, matkan ja askeltiheyden tallentamiseen.

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).

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 kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (**Suorituksen aloittaminen**, sivu 2) ja juokse vähintään 1,5 kilometriä (1 maili) juoksumatolla.
- 2 Kun olet lopettanut juoksun, paina **STOP**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitokerran jälkeen valitsemalla **Kalibro ja tallenna > Kyllä**.
- 4 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Ulkoilusuoritukset

Forerunner laite sisältää esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksun ja pyöräilyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia, kuten kävelyn tai soudun. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen (**Mukautetun suorituksen luominen**, sivu 3).

Uinti

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja ranteesta uinnin aikana.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa laite on, tekee täyden kierroksen.

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Vetotyytit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät, kun tarkastelet intervallihistoriaa. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi (**Tietonäyttöjen mukauttaminen**, sivu 22).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppisiä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelu- minen harjoituslokin avulla , sivu 4)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.
Laite käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla UP-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Altaan koko.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana valitsemalla **BACK**.

Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.

Lepääminen allasuinnin aikana

Oletusarvoisessa leponäytössä on kaksi lepoajanottoa. Lisäksi siinä näkyy viimeisimmän valmiin intervallin aika ja matka.

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

- 1 Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana valitsemalla **BACK**.

Näyttö muuttuu käänteiseksi (valkoinen teksti mustalla taustalla), ja leponäyttö avautuu.

- 2 Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Jatka uintia taas valitsemalla **BACK**.
- 4 Toista tämä muiden lepointervallien yhteydessä.

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

Harjoitusten kirjaaminen on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Harjoituslokitoiminnolla voit tallentaa manuaalisesti potkusarjoja, uintia yhdellä kädellä sekä muuta uintia, mikä ei kuulu mihinkään neljästä perusuintilajista.

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön valitsemalla allasuintisuorituksen aikana **UP** tai **DOWN**.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto valitsemalla **BACK**.
- 3 Valitse harjoitusintervallin jälkeen **BACK**.
Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli valitsemalla **BACK**.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Laskukertojen näyttö

Laite tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelon ja lumilautailun yhteydessä. Se tallentaa automaattisesti uudet laskukerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt rinteessä tai istut tuolihiississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan. Voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla laskettelua. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai ajastimen ollessa käynnissä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Kosketa **UP** pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista valitsemalla **UP** ja **DOWN**.

Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää Forerunner 645 Music laitteen toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu Bluetooth tekniikalla liitetyistä kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopastus kuuluu Garmin Connect sovelluksen kautta pariliitetystä älypuhelimesta. Ääniopastuksen aikana laite tai älypuhelin mykistää ensisijaisen äänen ja toistaa ilmoituksen.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Ääniopasteet**.

- 3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
- Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät ajastimen (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

Harjoittelu

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.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 19).

- 1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus.
- Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.

- 2 Luo ja tallenna uusi harjoitus.

- 3 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

- 4 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 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 4 Valitse **Harjoitus > Omat harjoitukset**.

- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Valitse **Tee harjoitus**.

- 7 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.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 19).

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 : > **Lähetä harjoitukset laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

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

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Muok > Intervalli > Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys, Aika tai Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.
- 6 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse ✓.
- 7 Valitse **BACK**.
- 8 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 9 Valitse **Etäisyys, Aika tai Avoin**.
- 10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse ✓.
- 11 Valitse **BACK**.
- 12 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 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse suoritus.
 - 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
 - 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus**.
 - 5 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
 - 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla **BACK**.
 - 7 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 ajastimen milloin tahansa valitsemalla **STOP**. Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 2).
- 8 Näet, kuka johtaa, kun valitset **UP** tai **DOWN** ja vierität Virtual Partner näyttöön.



Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Laite näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - 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.

- 6 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.
Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **START > Tallenna**.

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, pyöräilyn tai uinnin.

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.

Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit kilpailla osuudella ja yrittää päihittää oman ennätyksesi tai aiemmin samalla osuudella kilpailleiden ennätyksiä.

HUOMAUTUS: kun lataat reitin Garmin Connect tililtäsi, voit ladata kaikki reitin käytettävissä olevat osuudet.

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Forerunner laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-widgetiin. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuden ajaminen kilpaa

Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit ajaa osuuksia kilpaa ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi tai muiden, Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöiden tai muiden juoksu- tai pyöräily-yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

HUOMAUTUS: jos Garmin Connect tilisi ja Strava tilisi on yhdistetty, suorituksesi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijaituksesi osuudella.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Kun lähestyt osuutta, näyttöön tulee ilmoitus ja voit ajaa osuuden kilpaa.
- 4 Aloita osuuden ajaminen kilpaa.
Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet**.
- 5 Valitse osuus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kilpailuaika** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
 - Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
 - Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti

Voit määrittää laitteen säätämään osuuden tavoitekilpailuajan automaattisesti sen mukaan, miten suoriudut kyseisellä osuudella.

HUOMAUTUS: tämä asetus on oletusarvoisesti käytössä kaikilla osuuksilla.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet > Automaattinen teho**.

Metronomin käyttäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.

- 6 Valitse vaihtoehto:
- Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronomin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde matkaan (**Lähteminen lenkille**, sivu 2). Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **UP** kohtaa pitkään.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- Valitse jokin vaihtoehto.

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 7-osion taulukosta.

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

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.

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- Paina **UP**-painiketta pitkään.
- Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke**.
- Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi. Autom. tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana (**Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus**, sivu 11).
- Valitse **Mhk sykkeen per > Anna manuaalisesti** ja määritä anaerobisen kynnyksen sykkeesi. Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä (**Anaerobinen kynnys**, sivu 13). Autom. tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana (**Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus**, sivu 11).

- Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke. Voit käyttää laitteen mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- Valitse **Alueet > Perusta**.
- 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 sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%mhk sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- Valitse **Lisää lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- Voit lisätä lajisykealueita toistamalla vaiheita 3–8.

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (**Käyttäjäprofiilin määrittäminen**, sivu 7).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

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
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava 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

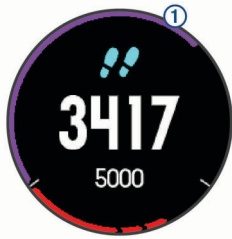
Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyn kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit. Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyä 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 viestiäsi ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 24*).

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

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nukut määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukkuttujen 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 8*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukuessasi.
 - 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Garmin Connect, sivu 19*).
- Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon, hälytysäänet ja värinäilytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukuessasi 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 24*).

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

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 tehominuuttitavoitteeseesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee

suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Forerunner laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

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

Garmin Move IQ™ tapahtumat

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

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

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

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 24*).

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suorituksen aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

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

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

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

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: jos Forerunner laitteessa ei ole kuukautiskierron seurantawidgetiä, voit ladata sen Connect IQ sovelluksesta.

Sykeominaisuudet

Forerunner laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva ANT+® sykemittarien kanssa. Voit tarkastella ranteesta mitattuja syketietoja sykewidgetissä. Kun

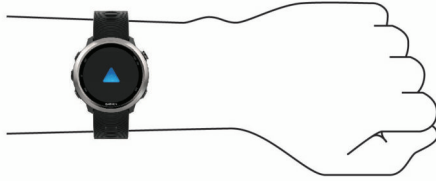
käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että ANT+ syketiedot, laite käyttää ANT+ syketietoja.

Rannesykemittari

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittarista on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 9.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

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.
- Odot, kunnes kuvake ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

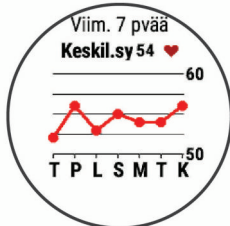
HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Sykewidgetin tarkasteleminen

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

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

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

- Valitse **Asetukset > Lähetä syke**.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja, ja ♥ tulee näyttöön.

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

- Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

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

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

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

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

- Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 2).

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja taustalla.

HUOMAUTUS: laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

- Pariliitä Forerunner laite tarvittaessa Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

VIHJE: voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 2).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

Voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää asetetun hälytyskynnyksen (lyöntiä minuutissa), kun laite on ollut jonkin aikaa käyttämättömänä.

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

- Valitse **Asetukset > Poikkeava SY-lähetys > Tila > Käytössä**.

- Valitse **Hälytyskynnys**.

- Valitse sykkeen kynnysarvo.

Aina kun ylität kynnysarvon, näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

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

- Valitse **Asetukset > Tila > Ei käytössä**.

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner laitetta, joka on pariliitetty HRM-Run™ lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkaa mittaavaan lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi. Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

Juoksun dynamiikkaa mittaavassa lisävarusteessa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

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 senttimetreinä.

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät 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 liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Run lisävaruste, HRM-Tri™ lisävaruste tai Running Dynamics Pod ja pariliitettävä se laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 20*).

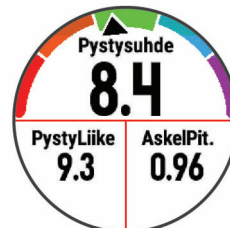
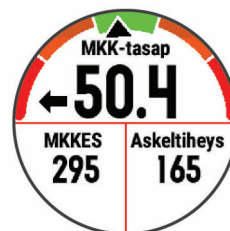
Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty ja Forerunner on määritetty näyttämään juoksun dynamiikkatietoja.

1 Valitse **START** ja valitse juoksusuoritus.

2 Valitse **START**.

3 Lähdä juoksemaan.

4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkatiedoissa.



5 Tarvittaessa voit koskettaa **UP**-painiketta pitkään ja muuttaa juoksun dynamiikkatietojen näyttämistä.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkatiedoissa näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehinnän, 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 liikehinnän vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehinnää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

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

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	249–277 ms
Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	278–308 ms
Punainen	<5	<153 askelta/min	>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 juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

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

Pystysuuntaisen liikehinnän ja pystysuhtetiedot

Pystysuuntaisen liikehinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM-Tri tai HRM-Run lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosenttipiste alueella	Pystysuuntaisen liikehinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Run lisävaruste.

Jos lisävarusteesta voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuoella näkyy .

- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja Forerunner laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/physio.



HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä.

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

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

Harjoittelun kuormittavuus: harjoittelun kuormittavuus on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) 7 viimeisimmän päivän ajalta. EPOC on arvio siitä, miten paljon keho tarvitsee energiaa palautumiseen harjoituksen jälkeen.

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

SV-stressitesti: sV-stressitestiin (SV on lyhenne sanoista sykkeen vaihtelu) edellyttää Garmin sykevyötä. Laite mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisot paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

Suoritusaso: suoritusaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritusasiasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoaasi keskikuntotasoosi.

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

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Suorituskykyilmoitukset ovat oletusarvoisesti käytössä. Jotkin suorituskykyilmoitukset ovat hälytyksiä, jotka näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

- Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- Valitse **Asetukset > Fysiologiset mittaukset > Suorituskykyilmoitukset**.
- Valitse jokin vaihtoehto.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Autom. tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: laite tunnistaa maksimisykkeen ainoastaan, kun syke on korkeampi kuin käyttäjäprofiilissa määritetty.

- Paina **UP**-painiketta pitkään.
- Valitse **Asetukset > Fysiologiset mittaukset > Autom. tunnistus**.
- Valitse jokin vaihtoehto.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia, omia ennätyksiä ja suorituskykymittauksia 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 ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Forerunner laitteella.

- Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- Valitse **Asetukset > Fysiologiset mittaukset > TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset, omat ennätykset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät Forerunner laitteeseesi.

Harjoittelun tila

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

Huippu: huippu tarkoittaa, että olet ihanteellisessa kilpailukunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasosi ja suorituskyykyäsi. Sisälytät harjoittelusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoa, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Kehollasi saattaa olla palautumiso ongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi, kuten stressi, ravinto ja lepo.

Heikentää kuntoa: kunto heikkenee, kun harjoittelet merkittävästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan siten, että se vaikuttaa kuntotasosi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoa.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Ei tilaa: laite tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten vähintään yhden viikon harjoitteluhistorian, mukaan lukien juoksu- tai pyöräilysuorituksia, jotka sisältävät arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään kahta maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivittyy aina, kun olet juossut ulkona ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan. Polku- ja sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana.

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse ulkona vähintään kahdesti viikossa siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi tällä laitteella tai ota käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuus, jotta laite oppii suorituskyyky (Suoritusten ja suorituskyykymittausten synkronointi, sivu 11).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyykyä 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 tiilillä 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
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioaluokitus](#), sivu 31) 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: 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.

Palautumisaajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 7) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 7).

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

HUOMAUTUS: voit näyttää suorituskyykywidgetin valitsemalla kellotaulussa UP tai DOWN. Jos haluat tarkistaa palautumisaajan, voit vierittää suorituskyykymittauksia valitsemalla START.

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähtytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveysten 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.

Harjoittelun kuormittavuus

Harjoittelun kuormittavuus osoittaa harjoittelusi määrän viimeisimpien seitsemän päivän aikana. Se on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viimeisimmän seitsemän päivän ajalta. Mittari osoittaa, onko nykyinen kuormittavuus pieni, suuri vai optimaalisella alueella. Sen avulla näet, säilyykö vai paraneeko kuntosi. Optimaalinen alue määräytyy henkilökohtaisen kuntotasosi ja

harjoitteluhistoriasi perusteella. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 7](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 7](#)).

Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 12](#)) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

- 1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.
Näet kilpailuajan ennusteen 5 ja 10 kilometrille, puolimaratonille ja maratonille.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Liikuntasuorituksen edetessä harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa, jolloin näet, miten liikuntasuoritus on parantanut kuntoasi. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja sykkeesi sekä liikunnan keston ja tehon mukaan.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt EPOC-arvosi liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja parantavat aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyypin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

On tärkeää tietää, että harjoitusvaikutuslukemat (0,0–5,0) saattavat vaikuttaa epänormaalin korkeilta ensimmäisten suoritusten aikana. Laite tunnistaa aerobisen ja anaerobisen kuntosi vasta useiden harjoitusten jälkeen.

Voit lisätä harjoitusvaikutuksen tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana.

Värialue	Harjoitusvai- kutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
	0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
	1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
	2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
	3,0–3,9	Aerobinen kunto paranee.	Anaerobinen kunto paranee.
	4,0–4,9	Aerobinen kunto paranee merkittävästi.	Anaerobinen kunto paranee merkittävästi.
	5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.com.

Sykevaihdelun stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihdeluasi, sinun on asetettava Garmin sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 20](#)).

Sykevaihdelun stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. Forerunner laite analysoi sykevaihdelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat 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 ennen harjoittelua suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa. Voit tarkastella aiempia tuloksia Garmin Connect tililläsi.

1 Valitse **START > DOWN > SV-stressi > START**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

Suoritustaso

Suoritustasotoiminto analysoi juoksusuorituksen aikana tahtiasi, syketäsi ja sykevaihdelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriutut keskimääräiseen kuntotasoon nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos pistemäärä on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen 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 juoksukykyäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 12](#)).

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22](#)).

2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.

Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.

3 Voit seurata suoritustasosi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys 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. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys 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 7](#)).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 20](#)).

Laite arvioi anaerobisen kynnyksesi alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella. Laite tunnistaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti, kun juokset tasaisesti suurella teholla käyttäen sykemittausta.

VIHJE: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykevyyden kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Jos anaerobisen kynnysarvion saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisyykearvoa manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu anaer. kynnyksen testi**.
- 5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.
Kun aloitat juoksun, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset syketiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.
Jos tämä on ensimmäinen anaerobisen kynnyksen arviosi, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

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.

Bluetooth anturit: voit yhdistää Bluetooth yhteensopivia antureita, kuten sykemittarin.

Connect IQ: voit täydentää laitteen ominaisuuksia uusilla kellotauluilla, widgeteillä, sovelluksilla ja tietokentillä.

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

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

GroupTrack: voit liittyä ryhmään LiveTrack-toiminnolla, jotta muut voivat seurata sijaintiasi suoraan näytössä ja reaaliaikaisesti.

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 15).

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteesiin.

Harjoitusten ja reittien lataukset: voit selata harjoituksia ja reittejä Garmin Connect-sovelluksessa ja lähettää niitä laitteesiin langattomasti.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

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

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

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

Forerunner-laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth-signaalin voimakkuus näkyy Forerunner-laitteen näytössä. Bluetooth-signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.

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

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 21).

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Kompassi: näyttää sähköisen kompassin.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion.

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

Viimeisin suoritus: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta, kuten juoksulenkestä, ajosta tai uintimatka.

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

Kuukautiskierron seuranta: näyttää nykyisen kiertosi. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

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

Suorituskyky: näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi.

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

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

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

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

- Valitse kellonaikasisulta **UP** tai **DOWN**.

Käytettävissä olevat widgetit: syke ja aktiivisuuden seuranta. Suorituskykywidget edellyttää useita suorituksia, jotka sisältävät syketiedot, sekä juoksulenkkejä ulkona käyttäen GPS-toimintoa.

- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **START**.

Sääwidgetin tarkasteleminen

Säätietoja 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**.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeteilla 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 kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyypppejä.

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.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen automaattisesti, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään langattomasti laitteeseen.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Laite on yhdistettävä älypuhelimien Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express™ sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

Laite on yhdistettävä kohteeseen Wi-Fi, jotta laitteen voi synkronoida kolmannen osapuolen musiikkipalvelun kanssa. Yhdistämällä laitteen Wi-Fi verkkoon voit myös lisätä suurten tiedostojen latausnopeutta.

- 1 Siirry Wi-Fi verkon kantoalueelle.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.
- 3 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 4 Valitse **Yleinen > Wi-Fi-verkot > Lisää verkko**.
- 5 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

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 www.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 yhteisösiivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään tapahtumantunnistus- ja hätätoiminnossa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus & hätätoiminto > Lisää hätäyhteyshenkilö**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 15).

- 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.

Liittyminen GroupTrack istuntoon

Ennen kuin voit liittyä GroupTrack istuntoon, sinulla on oltava Garmin Connect tili, yhteensopiva älypuhelin ja Garmin Connect sovellus.

Nämä ohjeet koskevat liittymistä GroupTrack istuntoon, jossa käytetään Forerunner laitteita. Jos yhteyshenkilöillä on muita yhteensopivia laitteita, he näkevät sinut kartassa. Et näe muita GroupTrack jäseniä laitteessasi.

- 1 Siirry ulos ja käynnistä Forerunner laite.
- 2 Pariliitä älypuhelin Forerunner laitteeseen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 1*).
- 3 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Jos sinulla on useita yhteensopivia laitteita, valitse laite GroupTrack istuntoa varten.
- 5 Valitse **Näkyvissä: > Kaikki yhteydet**.
- 6 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 7 Aloita suoritus Forerunner laitteessa.

Vihjeitä liittymiseen GroupTrack istuntoihin

GroupTrack ominaisuuden avulla ryhmäsi yhteyshenkilöt voivat seurata sinua käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan omassa näytössään. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä Forerunner laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai  ja päivitä GroupTrack harjoituksen yhteysluettelo valitsemalla **Yhteydet**.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuheliini. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).

Musiikki

Voit hallita pariliitetyn älypuhelimien musiikin toistoa Forerunner laitteella.

Forerunner 645 Music laitteeseen voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta, jotta sitä voi kuunnella, kun älypuhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella laitteeseen tallennettua äänisisältöä, tarvitet Bluetooth tekniikkaa tukevat kuulokkeet.

Musiikin hallintatoiminnoilla voit hallita älypuhelimien musiikin toistoa tai toistaa laitteeseen tallennettua musiikkia.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata yhteensopivaan kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on muodostettava palveluun yhteys Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse **Hae musiikkisovelluksia**, hae palveluntarjoaja ja seuraa näytön ohjeita.

HUOMAUTUS: jos olet jo asentanut palvelun, voit valita sen ja seurata näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 15*).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.

- 4 Valitse yhdistetty palvelu.

- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.

- 6 Paina tarvittaessa **BACK**-painiketta, kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa, ja valitse **Kyllä**.

- 7 Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun jäljellä oleva virta ei riitä.

Äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua.

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify®

Jotta voit ladata äänisisältöä Spotify palvelusta, yhdistä Wi-Fi verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 15*).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.

- 2 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 3 Valitse **Musiikkipalvelut > Spotify**.

- 4 Valitse **Lisää musiikkia ja podcasteja**.

- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua.

Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun jäljellä oleva virta ei riitä.

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

Musiikkipalvelun vaihtaminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.

- 2 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.

- 4 Valitse yhdistetty palvelu.

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.

- 3 Valitse **Musiikki**.

- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia laitteeseen, asenna tietokoneeseen Garmin Express sovellus (www.garmin.com/express).

Voit ladata henkilökohtaiset esimerkiksi mp3- ja aac-muotoiset äänitiedostosi tietokoneesta Forerunner 645 Music laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.

- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse laite ja valitse **Musiikki**.

VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja selata äänitiedostot sisältävään kansioon. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.

- 3 Valitse **Oma musiikki-** tai **iTunes-kirjasto-**luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.

- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.

- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla Forerunner 645 Music luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.

- Yhdistä Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 17*).
- Paina **UP**-painiketta pitkään.
- Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 16*).
 - Voit hallita musiikin toistoa älypuhelimella valitsemalla **Hallitse musiikkia puhelimesta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen.
- Avaa musiikin toiston säätimet valitsemalla **:**.

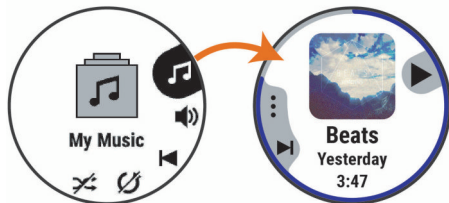
Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta

- Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- Valitse vaihtoehto:
 - Avaa musiikin hallinta painamalla missä tahansa Forerunner 645 Music laitteen näytössä **DOWN** painiketta pitkään.
 - Avaa musiikin hallinnan widget valitsemalla Forerunner 645 laitteessa **DOWN**.

HUOMAUTUS: musiikinhallintawidget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 21*).
- Valitse Forerunner 645 Music laitteessa **Lähde > Hallitse musiikkia puhelimesta**.
- Kuvakkeiden avulla voit pysäyttää toiston ja jatkaa sitä, ohittaa kappaleita ja muuttaa äänenvoimakkuutta (*Musiikin toiston säätimet, sivu 17*).

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: osa musiikin toiston säätimistä on käytettävissä ainoastaan Forerunner 645 Music laitteessa.



	Valitsemalla tämän voit hallita joidenkin kolmannen osapuolen palveluntarjoajien sisältöä.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Sääda äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Voit kuunnella Forerunner 645 Music laitteeseen ladattua musiikkia, kun yhdistät kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän laitteesta.
- Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- Pida **UP** painettuna.
- Valitse **Musiikki > Kuulokkeet > Lisää uusi**.
- Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa, käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotto- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa tai .
- Valitse **Garmin Pay > Aloita**.
- Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

- Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- Valitse .
- Anna nelinumeroisen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).
- Pida 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä.
- Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa tai .
- Valitse **Garmin Pay > > Lisää kortti**.
- Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai sen voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Forerunner-laitteellasi.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Forerunner-laitteen Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen Forerunner-laitesivulla **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
 - 2 Seuraa näytön ohjeita.
- Seuraavan kerran, kun maksat Forerunner-laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Voit valita intervallin ja sen lisätiedot valitsemalla **Intervallit**.
 - Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 13*).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Aika alueella** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 18*).
 - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Ennen kuin voit tarkastella sykealueetietoja, sinun on käytettävä suorituksen aikana sykemittausta ja tallennettava suoritus.

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Aika alueella**.

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.

Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun sekä suorituksiin käytetyn ajan.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.
- 3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

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.

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 uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. 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 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 widgetejä.

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 sovelluksen avulla voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.

3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.

4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Navigointi

Laitteen GPS-navigointitoimintojen avulla voit näyttää kulkureittisi kartassa, tallentaa paikkoja ja etsiä reitin kotiin.

Reitit

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit noudattaa tallennettua reittiä, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit > Luo uusi**.
- 5 Kirjoita reitin nimi ja valitse .
- 6 Valitse **Lisää sijainti**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Toista tarvittaessa vaiheet 4 ja 5.
- 9 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 10 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

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

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 21).

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

Voit poistaa tallennetun sijainnin tai muuttaa sen nimeä sekä korkeus- ja sijaintitietoja.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tallenn. sijainnit**.
- 5 Valitse tallennettu sijainti.
- 6 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen

Voit poistaa kaikki tallennetut sijainnit kerralla.

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Navigointi > Tallenn. sijainnit > Poista kaikki**.

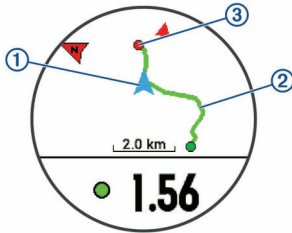
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

Voit navigoida takaisin nykyisen suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

1 Valitse suorituksen aikana **STOP > Palaa alkuun**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Linnuntietä**.



Nykyinen sijainti ①, seurattava jälki ② ja määränpää ③ ilmestyvät karttaan.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Navigointi > Tallenn. sijainnit**.

5 Valitse sijainti ja **Mene**.

6 Liiku eteenpäin.

Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.

7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Navigoinnin lopettaminen

1 Paina **UP**-painiketta pitkään suorituksen aikana.

2 Valitse **Lopeta navigointi**.

Kartta

📍 osoittaa sijainti kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus](#), sivu 20)
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset](#), sivu 20)

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

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

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Kartan panorointi ja zoomaus

1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

2 Kosketa **UP** pitkään.

3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä valitsemalla **START**.
- Voit panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- Voit lopettaa valitsemalla **BACK**.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Kartta**.

Suunta: määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

Automaattinen zoom: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Langattomien anturien pariliitos

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

1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se 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 langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

3 Kosketa **UP** pitkään.

4 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty laitteeseen, 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 juoksulenkeille käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkeille, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner-laite ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).

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 Lähde 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 ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).

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 juoksu-tyyli muutu.

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).

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 **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.
- 5 Sääda 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 ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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.

Laajennettu näyttötila

Laajennetussa näyttötilassa voit näyttää Forerunner-laitteen tietonäyttöä yhteensopivassa Edge-laitteessa ajon tai triathlonin aikana. Lisätietoja on Edge-käyttöoppaassa.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).
- Määritä renkaan koko ([Renkaan koko ja ympärysmitta](#), sivu 31).
- Lähde matkaan ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 2).

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Forerunner-laitetta Varia Vision™-laitteen, älykkäiden Varia™-pyöränvalojen ja taaksepäin suunnatun tutkan kanssa. Lisätietoja on Varia-laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: Forerunner-ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia-laitteiden pariliitosta ([Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express](#), sivu 28).

tempe

tempe on langaton ANT+-lämpötila-anturi. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivän ilman kanssa ja pystyy antamaan tarkkoja lämpötilatietoja. Sinun täytyy muodostaa pariliitos tempe-laitteen ja laitteesi välille, jotta tempe näyttää lämpötilatietoja.

Laitteen mukauttaminen

Suoritusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus, jotta voit esimerkiksi mukauttaa asetuksia, asettaa suorituksen suosikiksi tai muuttaa näyttöjärjestystä.
 - Valitsemalla **Lisää sovelluksia** voit lisätä suorituksia tai luoda mukautettuja suorituksia.

Widgetsilmukan mukauttaminen

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

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

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen](#), sivu 2).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää säätimiä**.
 - Valitse **Järjestä säätimet uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
 - Tarvittaessa voit poistaa pikavalinnan säädinvalikosta valitsemalla **Poista säätimiä**.

Suoritusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietosivuja ja ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyhteisöissä.

Valitse **START**, valitse suoritus, paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse suoritusasetukset.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22*).

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Metronomi: toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (*Metronomin käyttäminen, sivu 6*).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset (*Kierrosten merkitseminen matkan mukaan, sivu 23*).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle (*Ottaminen käyttöön: Auto Pause, sivu 23*).

Automaatt. vieritys: voit selata kaikkia suoritusnäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 23*).

Osuuden hälytykset: ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan (*GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 23*).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijäjestimen allasuinti-intervalleille.

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 24*).

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

Korostusväri: määrittää suorituksen tehosteväriä, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.

7 Valitse vaihtoehto:

- Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
- Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse kenttä.
- Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
- Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.

8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.

Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Hälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen, lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä ja auttaa navigoimaan kohteeseesi. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun saavut tiettyyn korkeuteen.

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/ poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohta <i>Tietoja sykealueista, sivu 7</i> ja <i>Sykealue-laskenta, sivu 7</i> .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauat säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Lap**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Auto Lap** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Auto Lap toiminnon.
 - Valitsemalla **Automaattinen matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiänet ovat käytössä (**Järjestelmäasetukset, sivu 24**).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista (**Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22**).

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.

- 5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.

- 6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

- 7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Ottaminen käyttöön: Auto Pause

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

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Pause**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
 - Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaatt. vieritys**.
- 6 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Ota käyttöön GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Normaali (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.
 - Valitsemalla **UltraTrac** voit tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (**UltraTrac, sivu 24**).

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (**GPS ja muut satelliittijärjestelmät, sivu 24**).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

GPS + GLONASS- tai GPS + GALILEO -vaihtoehdot parantavat suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttavat paikannusta verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuitenkin kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö.

UltraTrac

UltraTrac toiminto on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteet ja anturitiedot tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää suorituksissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä.

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetukset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina **UP**-painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **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.

Suorituksen tai sovelluksen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa suorituksen suosikkiluettelostasi valitsemalla **Poista suosikeista**.
 - Voit poistaa suorituksen sovellusluettelosta valitsemalla **Poista**.

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ kaupasta.

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 15).

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Voit selata muita esiladattuja kellotauluja valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitsemalla **START > Käytä** voit aktivoida esiladatun kellotaulun tai asennetun Connect IQ kellotaulun.
- 6 Jos käytät esiladattua kellotaulua, valitse **START > Mukauta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.

- Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
- Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
- Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
- Voit tallentaa muutokset valitsemalla **Valmis**.

Järjestelmäasetukset

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

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset](#), sivu 24).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen](#), sivu 24).

Äänet: määrittää laitteen äänet, kuten näppäinäänet, hälytykset ja värinän.

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalisti nukkuma-ajaksi valitsemalla Nukkumisaika. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tililläsi.

Autom. lukitus: voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 25).

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 28).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aseta aika: Määrittää laitteen aikavyöhykkeen. Automaattinen valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

Hälytykset: voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua.

GPS-synkronointi: voit GPS-synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

Taustavaloasetusten muuttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana** tai **Ei suorituksen aikana**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Näppäim. ja hälyt.** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten ja hälytysten yhteydessä.
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivartasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Kello

Ajan asettaminen manuaalisesti

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 sytyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo > Käytössä**.
- 7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus (valinnainen).

Herätyksen poistaminen

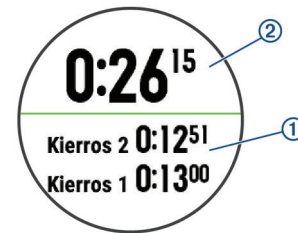
- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello**.
- 3 Valitse herätys.
- 4 Valitse **Poista**.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotto**.
HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 21](#)).
- 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 **Sekuntiklo**.
HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 21](#)).
- 3 Käynnistä ajanotto 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 historiatietoihi (valinnainen).

Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalin etsiminen, sivu 27](#)).

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*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 21](#)).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Avaa VIRB widget valitsemalla Forerunner laitteen kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**. Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana valitsemalla **DOWN**.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen valitsemalla **STOP**.
 - Ota valokuva valitsemalla **Ota valokuva**.
 - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 21](#)).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Avaa VIRB widget valitsemalla Forerunner laitteen kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
Kun kamera yhdistetään, VIRB tietonäyttö lisätään suoritussovelluksiin automaattisesti.

- 4 Voit näyttää VIRB tietönäytön suorituksen aikana valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 5 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > AjanotAiku/lopp**.

HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.

 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Manuaalinen**.
 - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana valitsemalla **DOWN**.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti valitsemalla **STOP**.
 - Ota valokuva valitsemalla **Ota valokuva**.

Laitteen tiedot

Laitteen tietojen näyttäminen

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

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

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse asetusvalikosta **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 lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

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



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

Laitteen latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta (*Laitteen lataaminen*, sivu 26).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää enintään kaksi tuntia.
- 2 Irrota laturi laitteesta, kun akku on täynnä.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Forerunner 645 laitteen akunkesto kellotilassa	Enintään 7 päivää käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Forerunner 645 laitteen akunkesto suoritus tilassa	Enintään 14 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittaria
Forerunner 645 Music laitteen akunkesto kellotilassa	Enintään 7 päivää käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Forerunner 645 Music laitteen akunkesto kellotilassa kuunneltaessa musiikkia	Enintään 8 tuntia käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia, rannesykemittaria ja musiikin toistoa
Forerunner 645 Music laitteen akunkesto suoritus tilassa	Enintään 14 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittaria
Forerunner 645 Music laitteen akunkesto suoritus tilassa kuunneltaessa musiikkia	Enintään 5 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittaria ja musiikin toistoa
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹
Forerunner 645 Music laitteen mediatallennustila	3,5 Gt (noin 500 kappaletta)
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Forerunner 645 mallin radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz (nimellinen 9 dBm) • Langaton ANT+ yhteyskäytäntö • Bluetooth 4.2 tekniikka • Langaton Wi-Fi tekniikka 13,56 MHz (nimellinen –40 dBm), langaton NFC-tekniikka
Forerunner 645 Music mallin radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz (nimellinen 8 dBm) • Langaton ANT+ yhteyskäytäntö • Bluetooth 4.2 tekniikka • Langaton Wi-Fi tekniikka 13,56 MHz (nimellinen –40 dBm), langaton NFC-tekniikka

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

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

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Hihnojen vaihtaminen

Laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja. Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia ①.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää laitteeseen.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko laitteen toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimelle Garmin Connect sovellus. Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

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

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 työnnät 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 synkronoi laitteen.

- 1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella ((*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 19*)).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella ((*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 14*)).

- 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

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

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Laite laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä laite tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

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.
 - 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 satelliittisignaali 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. Jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

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

2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Nollaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
- Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
- Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
- Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen*, sivu 1).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 14).

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

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.

HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Laitteen kieli on väärä

Voit vaihtaa laitteen kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse **START**.

3 Vieritä luettelon toiseksiviimeiseen kohtaan ja valitse **START**.

4 Valitse **START**.

5 Valitse kieli.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Forerunner laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

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

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Garmin-laitteet** > **Lisää laite**.

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**.
- From the watch face, hold **UP**, and select **Asetukset** > **Puhelin** > **Pariliitä puhelin**.

Akun käyttöiän maksimoiminen

Akun käyttöikä voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 24).
- Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS tilaa (*UltraTrac*, sivu 24).
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja (*Bluetooth yhteysominaisuudet*, sivu 14).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 2).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset*, sivu 8).
- Käytä Connect IQ kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 24).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 1).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille*, sivu 9).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 9).

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

Lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

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 **Asetukset > 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.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Laite on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin laitteeseen ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22*).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Forerunner 645 Music laitetta, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth tekniikalla, signaali on voimakkain, kun laitteen ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin Forerunner 645 Music laite.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

%SYV: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Aerobinen TE: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

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

Aika seur.: arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen TE: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Arvioitu kokonaismatka: arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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).

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

Auringonl.: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Enimmäiskorkeus: suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

ETA: arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

ETA seuraavalle: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

ETE: arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

GPS-suunta: GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

Int. SWOLF: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Int vedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kaltevuus: kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

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

Keskilasku: keskimääräinen laskuetaisyys edellisestä nollauksesta.

Keskim. SY % maks.: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen %SYR: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 3](#)). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keski-MKK: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskinousu: keskimääräinen nousuetaisyys edellisestä nollauksesta.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskivedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Kier.aika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierr. poljinn.: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierr. poljinn.: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierr. ps. liike: nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Kierr. SY % maks.: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

KierrNousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Kierroksen % SYR: nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen MKK: nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

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

Kierroksen pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kokonaishemoglobiini: lihasten arvioitu happimäärä nykyisen suorituksen aikana.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kompassisuunta: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

KrrNopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kulkus.: kulkusuuntasi.

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

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetäisyyden muutokseen.

Laskusuhde määränpään: laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

LepoajOtto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Lihasten happisaturaatio-%: lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.

MAAKOSKETUKSEN KESTO: millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Määränpään reittipiste: viimeinen piste reitillä määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

Maksimilasku: maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Maksiminousu: maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Matkaa jäljellä: jäljellä oleva matka määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Matka seuraavalle: jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Pituus-/leveysaste: nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

Poissa reitiltä: alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pyst.s.liike. ka.: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystymatka määränpään: nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystynop.: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Pystynop. koht.: nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuuntainen liikehdintä: juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.

Reitti: suunta aloitussijainnista määränpään. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Seuraava reittipiste: reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

Suoritustaso: Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

Suuntima: suunta nykyisestä sijainnista määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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).

Tahti: nykyinen tahti.

Toisto päällä: viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

V. alt.v. v.tyyppi: viimeksi suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

V. alt.v. vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

V. kierr. SY% m.: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Vähimmäiskorkeus: pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierr. nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Viime kierroksen %SYV: viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus. viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

VMG: nopeus, jolla lähestyt määränpääte reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

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.

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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
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
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

	Vaihtovirta. Laite soveltuu vaihtovirtakäyttöön.
	Tasavirta. Laite soveltuu ainoastaan tasavirtakäyttöön.
	Sulake. Sulakkeen teknisten tietojen tai sijainnin merkki.
	WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

Hakemisto

A

aika **25**
asetukset **24**
hälytykset **23**
vyöhykkeet ja muodot **24**
aikavyöhykkeet **25**
ajanotto **1, 2**
lähtölaskenta **25**
ajastin **18**
akku
lataaminen **26**
maksimoiminen **2, 24, 28**
aktiivisuuden seuranta **7, 8**
altaanvälit **3**
alueet
aika **25**
syke **7**
anaerobinen kynnys **11, 13**
ANT+ anturit **20, 21**
asetukset **8, 20–22, 24, 25, 28**
askeleen pituus **9, 10**
askeltiheys **6, 9, 10**
anturit **21**
hälytykset **23**
Auto Lap **23**
Auto Pause **23**
automaattinen vieritys **23**

B

Bluetooth anturit **20**
Bluetooth tekniikka **1, 2, 4, 14, 15, 28**
kuulokkeet **17**
Bluetooth-tekniikka, kuulokkeet **29**

C

Connect IQ **15**

E

ennustettu kilpailuaika **13**

G

Galileo **23**
Garmin Connect **1, 4, 5, 14, 15, 19, 28**
tietojen tallentaminen **19**
Garmin Express **15, 27**
ohjelmiston päivittäminen **27**
Garmin Pay **17, 18**
GLONASS **23, 24**
GPS **1, 24**
asetukset **23**
signaali **27**
GroupTrack **15, 16**

H

harjoittelu **2, 5, 14**
ohjelmat **4, 5**
harjoittelun kuormittavuus **12**
harjoittelun tila **11, 12**
harjoitukset **3, 4**
lataaminen **4**
harjoitus **5**
ohjelmat **5**
Harjoitusvaikutus **11, 13**
hihnat **27**
hiihto
laskettelu **4**
lumilautailu **4**
historia **18, 19**
lähettäminen tietokoneeseen **19**
poistaminen **18**
hälytykset **8, 22, 23, 25**
syke **9**
hälytys **4**
häätätoiminto **15**
hätyhteyshenkilöt **15**

I

ilmoitukset **1**

intervallit **3**

harjoitukset **5**

J

jalka-anturi **20, 21**
juoksumatto **3**
juoksun dynamiikka **9–11**
jäljitys **15**
järjestelmäasetukset **24**

K

kalenteri **4, 5**
kalori, hälytykset **23**
kartat **20, 22**
navigointi **20**
selaaminen **20**
kartta **20**
kello **1, 25**
kellotaulut **15, 24**
kellotila **24**
kentät, luominen **19**
kieli **24**
kierrokset **1**
kilpaileminen **5**
kuntoilu **13**
kuukautiskierto **8**
kuulokkeet
Bluetooth tekniikka **17**
Bluetooth-tekniikka **29**
yhdistäminen **17**
kuvakkeet **1**
käyttäjäprofiili **7**
käyttäjätiedot, poistaminen **18**

L

laajennettu näyttö **21**
laitteen asetusten nollaaminen **28**
laitteen mukauttaminen **21, 22**
laitteen puhdistaminen **26, 27**
laitteen tunnus **26**
lataaminen **26**
lepotila **8**
lisävarusteet **20, 27, 29**
LiveTrack **15, 16**
lompakko **17**
lumilautailu **4**
lähtölaskenta-ajastin **25**
lämpötila **21, 28**

M

maakosketuksen kesto **10**
maksimaalinen hapenottokyky **11**
Maksimaalinen hapenottokyky **11–13, 31**
maksut **17, 18**
matka, hälytykset **23**
matkamittari **18**
metronomi **6**
mittayksiköt **25**
Move IQ **8**
multisport **3**
musiikin hallinta **17**
musiikki **16**
lataaminen **16**
palvelut **16**
toistaminen **16**

N

navigointi **19, 20, 22**
lopettaminen **20**
NFC **17**
nopeus- ja poljinanturit **21**
näyttö **24**

O

ohjelmisto
käyttöoikeus **26**
päivittäminen **27, 28**
versio **26**
omat ennätykset **6**
poistaminen **6**
osuudet **6**

P

painikkeet **1, 24, 26**
palautuminen **11, 12**
pariliitos **28**
ANT+ anturit **9, 29**
anturit **20**
Bluetooth anturit **29**
älypuhelin **1, 28**
pikavalinnat **2, 21**
poistaminen
historia **18**
kaikki käyttäjätiedot **18**
omat ennätykset **6**
profiilit **2**
käyttäjä **7**
suoritus **2**
pystysuhde **9, 10**
pystysuuntainen liikehdintä **9, 10**
pyöräkoot **31**
pyörän anturit **21**
päivitykset, ohjelmisto **28**
päävalikko, mukauttaminen **21**

R

reitit **19**

S

satelliittisignaali **23, 27**
sekuntikello **25**
sijainnit **20**
muokkaaminen **19**
poistaminen **19**
tallentaminen **19**
sisäharjoittelu **3, 21**
sovellukset **14, 15**
älypuhelin **1**
stressitaso **13**
suoritukset **2, 3, 22, 24**
aloittaminen **2**
mukautetut **3, 21**
tallentaminen **2**
suoritusaso **11, 13**
suoritusten tallentaminen **2**
suosikit **21**
swolf-pistemäärä **3**
syke **1, 8, 9**
alueet **7, 11, 18**
anturien pariliitos **9**
hälytykset **9, 23**
mittari **9, 11, 12**
sää **15**
säädinvalikko **2, 21**

T

tapahtumantunnistus **15**
taustavalo **1, 24**
tavoite **5**
tavoitteet **5**
tehominuutit **8, 27**
tekniset tiedot **26**
tempe **21, 28**
terveystilastot **8**
tiedot
jakaminen **21**
lataaminen **14**
siirtäminen **19**
sivut **22**
tallentaminen **19**
tietojen jakaminen **21**
tietojen lataaminen **14**
tietokentät **15, 29**
tietokone **16**
TracBack **2, 20**
turvallisuustiedot **15**

U

uinti **3, 4**
UltraTrac **23, 24**
USB **28**
yhteyden katkaiseminen **18**

V

valikko **1**
varaosat **27**
vedot **3**
vianmääritys **9, 11, 26–28**
VIRB etäkäyttö **25**
Virtual Partner **5**

W

Wi-Fi, yhdistäminen **15**
Wi-Fi **28**
 yhdistäminen **15**
widgetit **9, 14, 15**

Y

yhdistäminen **2**
yhteystiedot, lisääminen **15**

Ä

älypuhelin **14, 15, 28**
 pariliitos **1, 28**
 sovellukset **1, 14, 15**
äänet **6, 25**

