

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Käyttöopas

© 2016 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Shimano® ja Di2™ ovat Shimano Inc:n tavaramerkkejä. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ja Normalized Power™ ovat Peakware LLC:n tavaramerkkejä. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki 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.

M/N: A02924

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	8
Painikkeet.....	1	FTP-testin suorittaminen.....	8
Laitteen painikkeiden lukitseminen ja avaaminen.....	1	Aktiivisuuden seuranta	8
Valikon avaaminen.....	1	Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön.....	8
Kuvakkeet.....	1	Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	9
Harjoittelu	1	Unen seuranta.....	9
Lähteminen lenkille.....	1	Automaattinen tavoite.....	9
Monilajisuoritukset.....	1	Tehominuutit.....	9
Triathlonharjoittelu.....	1	Tehominuuttien hankkiminen.....	9
Syke uinnin aikana.....	2	Älykkäät ominaisuudet	9
Allasuinti.....	2	Pariliitos älypuhelimien kanssa.....	9
Uiminen avovedessä.....	2	Puhelinilmoitukset.....	9
Uintitermejä.....	2	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	9
Sisäharjoitukset.....	2	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	9
Harjoitukset.....	2	Ilmoitusten hallinta.....	9
Harjoituksen hakeminen verkosta.....	2	Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana.....	9
Harjoituksen aloittaminen.....	2	Musiikin hallinnan avaaminen.....	10
Tietoja harjoituskalenterista.....	2	Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	10
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	2	Widgetit.....	10
Intervalliharjoitukset.....	2	Widgetien tarkasteleminen.....	10
Intervalliharjoituksen luominen.....	3	Tietoja Oma päivä -widgetistä.....	10
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	3	Bluetooth säädinwidget.....	10
Harjoituksen lopettaminen.....	3	Sääwidgetin tarkasteleminen.....	10
Harjoituksen peruuttaminen.....	3	VIRB etäkäyttö.....	10
Käyttäminen: Virtual Partner®.....	3	VIRB actionkameran hallinta.....	10
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	3	Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	10
Harjoitustavoitteen peruuttaminen.....	3	Bluetooth yhteysominaisuudet.....	10
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	3	Älypuhelimien yhteyshälytyksen ottaminen käyttöön.....	11
Omat ennätykset.....	3	Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä.....	11
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	3	Connect IQ ominaisuudet.....	11
Oman ennätyksen palauttaminen.....	3	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	11
Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	4	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	11
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	4	Kellotaulun vaihtaminen.....	11
Sykeominaisuudet	4	Historia	11
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	4	Historiatietojen tarkasteleminen.....	11
Laitteen käyttäminen.....	4	Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	11
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	4	Kaikkien tietojen näyttäminen.....	11
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	4	Historiatietojen poistaminen.....	11
Sykealueiden määrittäminen.....	4	Tietojen hallinta.....	12
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	4	Tiedostojen poistaminen.....	12
Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille.....	5	USB-kaapelin irrottaminen.....	12
Juoksun dynamiikka.....	5	Tietojen lähettäminen tietokoneeseen.....	12
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	5	Garmin Connect.....	12
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	5	Navigointi	12
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	6	Kartan lisääminen.....	12
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	6	Kartan ominaisuudet.....	12
Fysiologiset mittaukset.....	6	Sijainnin merkitseminen.....	12
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	6	Sijainnin muokkaaminen.....	13
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	6	Sijainnin poistaminen.....	13
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	6	Nykyisen korkeuden ja koordinaattien tarkasteleminen.....	13
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	7	Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	13
Palautumisaika.....	7	Navigoiminen takaisin alkuun.....	13
Palautumishojauksen ottaminen käyttöön.....	7	Reitit.....	13
Palautussyke.....	7	Reitin hakeminen verkosta.....	13
Stressitason tarkasteleminen.....	7	Reitin tietojen tarkasteleminen.....	13
Suoritusaso.....	7	Reitin poistaminen.....	13
Suoritusason tarkasteleminen.....	8	Navigoinnin lopettaminen.....	13
Anaerobinen kynnys.....	8	ANT+ anturit	13
Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä.....	8	ANT+ anturien pariliitos.....	13
		Jalka-anturi.....	14
		Lähteminen juoksulenkeille käyttäen jalka-anturia.....	14
		Jalka-anturin kalibrointi.....	14
		Harjoittelu voimamittarien avulla.....	14

Voima-alueiden määrittäminen	14	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	20
Sähköisten vaihteiden käyttäminen	14	Laitteen uudelleenkäynnistäminen	20
Tilannetietoisuus	14	Käyttäjätietojen poistaminen	20
Yhteensopivat sykemittarit	14	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	20
HRM-Swim lisävaruste	14	Laitteen tietojen näyttäminen	20
Sykevyön koon säätäminen	14	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	20
Sykevyön asettaminen paikalleen	14	Akunkeston maksimoiminen	20
Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä	14	Päivittäinen askelmäärä ei näy	20
Sykevyön huoltaminen	14	Laite ei anna äänimerkkejä kylmällä säällä	20
HRM-Tri lisävaruste	15	Liite	20
Allasuinti	15	Tietokentät	20
Sykevyön asettaminen paikalleen	15	Kuntoilutavoitteet	23
Tiedon tallennus	15	Tietoja sykealueista	23
HRM-Run lisävaruste	15	Sykealuelaskenta	23
Sykevyön asettaminen paikalleen	15	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	23
Sykevyön huoltaminen	15	FTP-luokitukset	23
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	15	Hakemisto	24
Laajennettu näyttötila	16		
Laitteen mukauttaminen	16		
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	16		
Toimintoprofiilit	16		
Mukautetun suoritusprofiilin luominen	16		
Suoritusprofiilin muuttaminen	16		
Suoritusasetukset	16		
Tietonäyttöjen mukauttaminen	16		
Hälytykset	16		
Aluehälytysten asettaminen	16		
Toistuvan hälytyksen asettaminen	17		
Kävelytaukohälytysten asettaminen	17		
Hälytyksen muokkaaminen	17		
Käyttäminen: Auto Pause®	17		
Juokseminen metronomin kanssa	17		
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	17		
Kierroshälytysviestin mukauttaminen	17		
Automaattisen vierityksen käyttäminen	17		
GPS-asetuksen muuttaminen	17		
UltraTrac tilan käyttäminen	17		
Virransäästön aikakatkaisun asetukset	18		
Aktiivisuuden seuranta-asetukset	18		
Järjestelmäasetukset	18		
Laitteen kielen vaihtaminen	18		
Aika-asetukset	18		
Aikavyöhykkeet	18		
Ajan asettaminen manuaalisesti	18		
Hälytyksen asettaminen	18		
Hälytyksen poistaminen	18		
Taustavaloasetukset	18		
Laitteen äänen määrittäminen	18		
Mittayksiköiden muuttaminen	18		
Muotoasetukset	18		
Tiedontallennusasetukset	18		
Laitteen tiedot	18		
Laitteen lataaminen	18		
Tekniset tiedot	19		
Forerunner - tekniset tiedot	19		
HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot	19		
HRM-Run - tekniset tiedot	19		
Laitteen huoltaminen	19		
Laitteen puhdistaminen	19		
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	19		
HRM-Swim pariston ja HRM-Tri pariston vaihtaminen	19		
Vianmääritys	20		
Tuotepäivitykset	20		
Lisätietojen saaminen	20		
Satelliittisignaalien etsiminen	20		

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Painikkeet



Kohde	Kuvake	Kuvaus
①		Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään. Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon.
②		Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.
③		Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä. Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.
④		Valitsemalla tämän voit selata widgeteja, tietonäyttöjä ja asetuksia. Valitse suoritusprofiili valitsemalla ► > ▲. Avaa valikko valitsemalla ► > ▼. Avaa asetusvalikko painamalla ▲-painiketta pitkään.

Laitteen painikkeiden lukitseminen ja avaaminen

Voit välttää painikkeiden painamista vahingossa suorituksen aikana tai kellotilassa lukitsemalla laitteen painikkeet.

- 1 Paina ▲ painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lukitse laite**.
- 3 Avaa laitteen painikkeet painamalla painiketta ▲ pitkään.

Valikon avaaminen

- 1 Valitse ►.
- 2 Valitse ▼.

Kuvakkeet

Viilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

	GPS-tila
	Bluetooth®-tekniikan tila
	Sykemittarin tila
	Jalka-anturin tila
	LiveTrack tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	Varia Vision™ tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

	Forerunner herätyksen tila
	Voiman tila

Harjoittelu

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata (*Laitteen lataaminen, sivu 18*) ennen suoritusta.

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



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



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

Monilajisuoritukset

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiuurheilijat voivat hyödyntää mukautettuja monilajiprofiileja (*Mukautetun suoritusprofiilin luominen, sivu 16*). Kun määrität monilajiprofiilin, voit vaihtaa urheilutilaa ja silti tarkastella kaikkien urheilulajien kokonaisaika. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaika koko harjoituksen ajan.

Triathlonharjoittelu

Kun osallistut triathloniin, voit siirtyä nopeasti lajiosuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä kolmiottelun suoritusprofiilia.

- 1 Valitse ► > ▲ > **Triathlon**.
- 2 Aloita ajanotto valitsemalla ►.
- 3 Valitse kunkin siirtymän alussa ja lopussa ◀.
- 4 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ► > **Tallenna**.

Syke uinnin aikana

HUOMAUTUS: rannesykemittari ei ole käytettävissä uinnin aikana.

HRM-Tri™ lisävaruste ja HRM-Swim™ lisävaruste tallentavat syketietoja uinnin aikana. Syketiedot eivät näy yhteensopivissa Forerunner-laitteissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä Forerunner-laitteessa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykemittari lähettää syketiedot Forerunner-laitteeseen.

Forerunner-laitte lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyön on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja laitteen historiatiedoissa ja Garmin Connect™-sivustolla.

Allasuinti

- 1 Valitse ► > A > Allasuinti.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla ►.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita suoritus.
Laitte tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla A tai V.
- 6 Kun lepää, keskeytä ajanotto valitsemalla ↺.
- 7 Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla ↺.
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ► > Tallenna.

Uiminen avovedessä

Laitetta voi käyttää uimiseen avovedessä. Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintiprofiiliin ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 16](#)) tai luoda oman profiilin ([Mukautetun suoritusprofiilin luominen, sivu 16](#)).

- 1 Valitse Valikko > A > Avovesi.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
Se saattaa kestää muutaman minuutin.
Satelliittipalkit muuttuvat vihreiksi, kun laite on valmis.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla ►.
- 4 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ► > Tallenna.

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.

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 askeltiheystietojen 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).

Harjoitukset

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

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

Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect-tili ([Garmin Connect, sivu 12](#)).

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

Harjoituksen aloittaminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Harjoitus > Omat harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Tee harjoitus**.
- 4 Aloita harjoitus valitsemalla ►.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki sen vaiheet, sen mahdollisen tavoitteen ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Tietoja harjoituskalenterista

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

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen tarvitaan Garmin Connect-tili ([Garmin Connect, sivu 12](#)).

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma Garmin Connect-tililtäsi.
- 3 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 4 Valitse : > **Lähetä harjoitukset laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laitte tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja rataharjoituksissa ja juostessasi tietyn pituisia matkoja. Kun valitset ↺, laite tallentaa intervallin ja siirtyy lepointervalliin.

Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Valitse **Valikko > Harjoitus > Intervallit > Muokkaa > Intervalli > Tyyppi**.
- 2 Valitse **Etäisyys, Aika tai Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyyppiä Avoin.
- 3 Valitse **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse ✓.
- 4 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys, Aika tai Avoin**.
- 6 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse ✓.
- 7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdytely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdytely > Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

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

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen milloin tahansa valitsemalla ↻.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa valitsemalla ►.

Harjoituksen peruuttaminen

- 1 Paina **Λ**-painiketta pitkään harjoituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta harjoitus > Kyllä**.

Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit muokata Virtual Partner toimintoa ja harjoitella (juoksu, pyöräily, muu) tavoitenopeudella tai -tahdilla.

HUOMAUTUS: Virtual Partner ei ole käytettävissä uintitilassa.

- 1 Valitse toimintoprofiili.
- 2 Valitse **Valikko > Toiminto- asetukset > Tietonäkymät > Virtual Partner > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Aseta tahti tai Aseta nopeus**.
Voit käyttää tapana tahtia tai nopeutta (**Muotoasetukset, sivu 18**).
- 4 Määritä arvo.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla ►.
- 6 Valitsemalla suorituksen aikana **Λ** tai **V** voit tarkastella Virtual Partner näyttöä ja sitä, kuka on johdossa.



Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti-

tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Tätä toimintoa voi käyttää yhden lajin profiileissa juoksu, pyöräily ja muu (ei uinnissa). Laite näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Valitse **Valikko > Harjoitus > Aseta tavoite**.
 - 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite. Voit määrittää aikataavoitteen manuaalisesti, käyttäen ennustetta (perustuu arvioon maksimaalisesta hapenottokyvystä) tai käyttää oman ennätyksen aikaa.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
- Harjoitustavoitteenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla ►.
 - 4 Voit tarkastella näyttöä valitsemalla **Λ** tai **V**.
 - 5 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ► **> Tallenna**.
Avautuvasta yhteenvedonäytöstä näet suorituksesi suhteessa tavoitteeseen.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Voit avata tavoitenäytön suorituksen aikana valitsemalla **Λ**.
- 2 Paina **Λ** painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

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

Omat ennätykset

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

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan voiman (edellyttää voimamittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

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

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

- 2 Valitse laji.

- 3 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

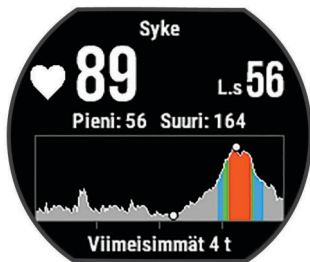
Sykeominaisuudet

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. Tässä osassa mainittuihin toimintoihin tarvitaan sykemittari.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa, kuluvan päivän leposykkeen ja sykekäyrän.

- 1 Valitse kellonaikasisivulta **V**.



- 2 Valitsemalla **►** voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi viimeisimpien 7 päivän ajalta.

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Laite ei saa liikkua juoksun tai muun harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot Forerunner 735XT-laitteella.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä](#), sivu 4.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ataccuracy.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Sykkeen oletusasetus Forerunner-mallissa on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty sykemittaria lisävarusteena.

Valitse **Valikko > Asetukset > Sykevyö > Pois**.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes kuvake näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhteile laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärittämyksen profiilitietojen perusteella. Voit määrittää sykearvot ja asettaa kunkin alueen arvot manuaalisesti. Laitteessa on eri sykealueet juoksua, pyöräilyä ja uintia varten.

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 2 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 3 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.
- 4 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.
- 5 Valitse **Alueet > Perusta:**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykevarannosta (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 7 Valitsemalla **Lisää lajin syke** voit lisätä eri alueita kutakin lajia varten.
- 8 Valitse sykealue ja määritä arvo kullekin alueelle.

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 16).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect-tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect-tililläsi.

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Voit avata sykewidgetin valitsemalla **V**.

2 Paina **A** painiketta pitkään.

3 Valitse **Lähetä syke**.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietojasi, ja **♥** tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykesivua, kun lähetät syketietoja.

4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

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

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 kiihtyvyysmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metrikoita.

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

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

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

Maakosketuksen keston tasapaino: maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen keston tasapainon värimittari on erilainen (**Maakosketuksen keston tasapainotiedot**, sivu 6).

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

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

vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

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

Pystysuhde: Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. 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 (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 13).

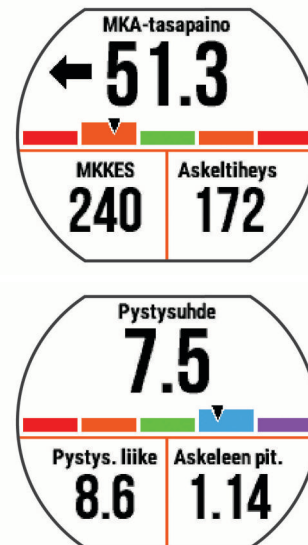
Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty ja Forerunner on määritetty näyttämään juoksun dynamiikkatietoja.

1 Valitse **►** ja valitse juoksusuoritus.

2 Valitse **►**.

3 Lähe juoksemaan.

4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkatiedoissa.



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

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Pystysuuntaisen liikehinnän alue	Pystysuhde	Maakosketuksen keston alue
Oranssi	5-29	153-163 askelta/min	9,8-11,5 cm	8,7-10,1 %	278-308 ms
Punainen	<5	<153 askelta/min	>11,5 cm	>10,1 %	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestosta. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietönäytössä 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 tietönäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetona Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

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 lisävarusteessa 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.

Fysiologiset mittaukset

Näihin fysiologisiin mittauksiin tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykemittari. Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat.

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

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

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

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

Stressitaso: stressitason mittaamiseen tarvitaan sykevyö.

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

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

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

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



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 vakioluokitukset, sivu 23](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan sykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 16](#)) ja maksimisykkeeseen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 4](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksupäiväsi vähitellen.

1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

3 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Maks. hap.ottokyky**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tarvitset yhteensopivan sykemittarin ja voimamittarin, jotta voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviotasi.

Voimamittari on pariliitettävä Forerunner laitteeseen ([ANT+anturien pariliitos](#), sivu 13). Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 16) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 4).

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

- 1 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 3 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Maks. hap.ottokyky > Pyöräily**.

Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten

Maksimaalisen hapenottokyvyn laskentatarkkuus paranee, kun ajat tasaista ja kohtuullisen kovaa tahtia siten, että syke ja voima pysyvät suhteellisen tasaisina.

- Tarkista ennen ajoa, että laite, sykemittari ja voimamittari toimivat oikein, ne on pariliitetty ja niiden akussa on tarpeeksi virtaa.
- Aja 20 minuuttia ja varmista, että sykkeesi on yli 70 % maksimisykkeestäsi.
- Aja 20 minuuttia ja pidä voima suhteellisen tasaisena.
- Vältä mäkistä maastoa.
- Vältä ajamista ryhmissä, joissa ajetaan paljon peräkkäin.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Tähän toimintoon tarvitaan sykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 16) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 4). Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arviosta](#), sivu 6) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

Valitse **Valikko > Omat tilastot > Kilpailuennuste**.

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

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.

Palautumisohjauksen ottaminen käyttöön

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 16) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 4).

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Palautumisohjaus > Tila > Käytössä**.
- 2 Lähde juoksemaan.
- 3 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.



Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusykkeen 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 sydänterveystilan 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.

Stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitasoasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+anturien pariliitos](#), sivu 13).

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

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

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



Suoritusaste

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritusaste toiminto analysoi tahtiasi, syketäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritusasteen arvo on -20—+20. Suorituksen ensimmäisten 6—20 minuutin aikana laite näyttää suoritusasteasi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritusasteen tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritusaste voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 6).

Suoritusasteen tarkasteleminen

- 1 Lisää **Suoritusaste** tietonäyttöön (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 16).
- 2 Lähde juoksemaan.
Näet suoritusasteasi 6 - 20 minuutin kuluessa.



- 3 Voit seurata suoritusasteasi juoksun 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 sykearvosii ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 4).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 13). Lisäksi tarvitset arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä aiemmalta juoksukerralta (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 6).

VIHJE: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Laite tunnistaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti tehokkaiden juoksuharjoituksen aikana, kun käytät sykevyötä.

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



- 4 Valitse vaihtoehto:
 - tallenna uusi anaerobinen kynnys valitsemalla **Hyväksy**
 - säilytä nykyinen anaerobinen kynnys valitsemalla **Hylkää**.

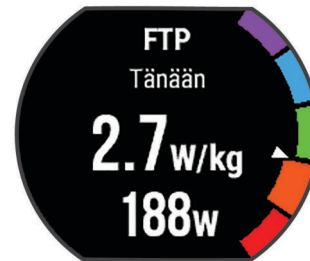
Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 13) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky pyöräillessäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 6).

Laite arvioi kynnystehon (FTP) ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella.

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Functional Threshold Power > Autom. tunnistus > Käytössä**.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset*, sivu 23).

- 2 Valitse vaihtoehto:
 - tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
 - säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 13) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky pyöräillessäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 6).

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Functional Threshold Power > Tee ohjattu testi**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 3 Jäähdyttele ohjatun testin jälkeen.
Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
 - säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön

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

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

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

- 2 Voit avata aktiivisuuden seurantawidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä **V**.

Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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 (*Laitteen äänen määrittäminen*, sivu 18).

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

Unen seuranta

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

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.

Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja 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.

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimien kanssa

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

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

Puhelinilmoitukset

Puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa älypuhelinia, joka on alueella ja on pariliitetty laitteeseen. Kun puhelin vastaanottaa viestejä, se lähettää ilmoituksen laitteeseen.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

- Valitse **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Älykkäät ilmoitukset**.
- Valitse **Suorituksen aikana > Ilmoitukset**.
- Valitse **Pois, Näytä vain puhelut tai Näytä kaikki**.
- Valitse **Ei suorituksen aikana > Ilmoitukset**.
- Valitse **Pois, Näytä vain puhelut tai Näytä kaikki**.

HUOMAUTUS: voit muuttaa ilmoitusääniä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- Kun Forerunner laitteeseen tulee ilmoitus, näytä se valitsemalla **►**.
- Poista ilmoitus valitsemalla **V**.
- Voit näyttää kaikki ilmoitukset ilmoituswidgetissä valitsemalla kellonaikanäytössä **A**.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana

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

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

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

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

Musiikin hallinnan avaaminen

Musiikin hallintaa varten tarvitaan yhteensopiva älypuhelin, joka pariliitetään laitteen kanssa.

Paina **A**-painiketta pitkään ja valitse **Musiikin hallinta**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

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

- 1 Voit avata säädinwidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä **A**.
- 2 Valitse **► > Etsi puhelin**.
Forerunner laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelinlaite.
Forerunner laitteen näyttöön ilmestyvät Bluetooth signaalin voimakkuutta osoittavat palkit, ja älypuhelimesta kuuluu hälytys.
- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **↶**.

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne selattaviin widgeteihin manuaalisesti.

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

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

näyttää kuluvaan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi viimeisin tallennettu laji, tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit.

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

Tehominuutit: seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suoriutuksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesä lyönteinä minuutissa, kuluvaan päivän leposykkeen ja sykekäyrän.

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista ja viikon kokonaismatkasta.

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

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

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

Kalorit: näyttää kuluvaan päivän kaloritiedot.

Widgetien tarkasteleminen

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

Valitse kellonaikasisivulta **A** tai **V**.

Käytävissä olevat widgetit: syke ja aktiivisuuden seuranta.

Tietoja Oma päivä -widgetistä

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

Bluetooth säädinwidget

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

Sääwidgetin tarkasteleminen

- 1 Voit avata sääwidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä **V**.
- 2 Voit näyttää tuntikohtaiset säätiedot valitsemalla **►**.
- 3 Voit näyttää päiväkohtaiset säätiedot vierittämällä alaspäin.

VIRB etäkäyttö

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

VIRB actionkameran hallinta

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

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Forerunner laitteeseen (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 13).
- 3 Valitse Forerunner laitteessa VIRB lisävaruste.
Kun VIRB lisävaruste on pariliitetty, VIRB näyttö lisätään aktiivisen profiilin tietonäyttöihin.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ajanoton aloitus/lopetus** voit hallita kameraa ajastimella **►**.
Videotallennus alkaa ja loppuu automaattisesti Forerunner laitteen ajastimella.
 - Valitsemalla **Manuaalinen** voit hallita kameraa pikavalintavalikosta. Voit hallita kameraa koskettamalla VIRB widgetissä kohtaa **►** pitkään.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Laite on pariliitettävä älypuhelimeseen, jotta Älä häiritse -tilaa voi käyttää (*Pariliitos älypuhelimien kanssa*, sivu 9).

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

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

- 1 Voit avata säädinwidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä **A**.
- 2 Valitse **► > Älä häiritse > Käytössä**.
Voit poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä säädinwidgetistä.
- 3 Valitse tarvittaessa **Valikko > Asetukset > Älä häiritse > Nukkumisaika > Käytössä**.
Laite siirtyy Älä häiritse -tilaan normaalin nukkuma-aikasi ajaksi.

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

Puhelimen etsiminen: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Forerunner laitteeseen ja on kantoalueella.

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

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.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Yhteisösiivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösiivustossa, kun lataat suorituksen Garmin Connect Mobile sovellukseen.

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteeseen.

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

Älypuhelimien yhteyshälytyksen ottaminen käyttöön

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

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

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

- Valitse Forerunner aloitusnäytössä **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Tila > Pois**.
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ Mobile sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeiteillä 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 kuntolisuoritusten tyyppisiä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ Mobile sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Forerunner laite älypuhelimien ([Pariliitos älypuhelimien kanssa](#), sivu 9).

- Asenna  Connect IQ Mobile sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
- Valitse laite tarvittaessa.
- Valitse Connect IQ ominaisuus.
- Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

- Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.

- Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.

- Seuraa näytön ohjeita.

Kellotaulun vaihtaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 11).

- Paina kellotaulussa **A**-painiketta pitkään.
- Valitse **Kelloasetukset > Kellotaulu > Connect IQ**.
- Valitsemalla **A** tai **V** voit tarkastella kellotauluja.
- Voit valita kellotaulun valitsemalla **►**.

Historia

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

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

Historiatietojen tarkasteleminen

- Valitse **Valikko > Historia > Suoritukset**.
- Voit tarkastella tallennettuja suorituksia valitsemalla **A** tai **V**.
- Valitse suoritus.
- Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja nähdä lisätietoja jokaisesta kierroksesta.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää suorituksen (GPS-toiminto tarvitaan).
 - Valitsemalla **Aika alueella** voit näyttää aikasi kullakin sykealueella.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

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.

- Valitse **Valikko > Historia > Suoritukset**.
- Valitse suoritus.
- Valitse **Aika alueella**.

Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatieitoja.

- Valitse **Valikko > Historia > Yhteensä**.
- Valitse tarvittaessa toiminnon tyyppi.
- Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Historiatietojen poistaminen

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

Tietojen hallinta

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

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

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 häviä. Jos laite on liitetty Windows tietokoneeseen kannettavana laitteena, laitteen turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

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

Tietojen lähettäminen tietokoneeseen

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

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

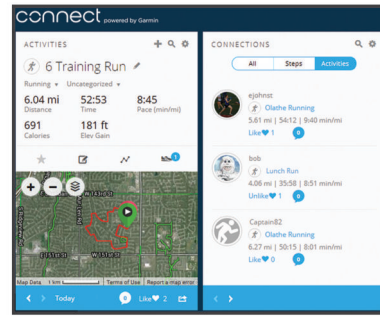
Garmin Connect

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

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 voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

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

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

Navigointi

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

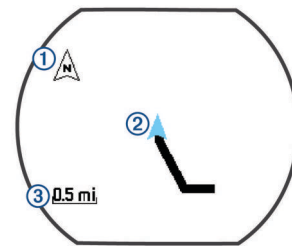
Kartan lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi toimintoprofiiliin tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Valitse toimintoprofiili.
- 2 Valitse **Valikko > Toiminto- asetukset > Tietonäkymät > Kartta > Tila > Käytössä**.

Kartan ominaisuudet

Kun käynnistät ajastimen ja lähdet liikkeelle, kartassa näkyy musta viiva, joka osoittaa kulkemasi matkan ja reitin.



①	Osoittaa pohjoiseen
②	Nykyinen sijainti ja kulkusuuntasi
③	Zoomaustaso

Sijainnin merkitseminen

Ennen kuin voit merkitä sijainnin, sinun on otettava karttanäyttö käyttöön suoritusprofiilissa ja haettava satelliitteja.

Sijainti on piste, joka tallennetaan laitteeseen. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

- 1 Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
- 2 Jos haluat avata kartan, valitse **V**.
- 3 Paina **A** painiketta pitkään.

- 4 Valitse **Tallenna sijainti**.
Sijainti, päiväys ja aika ilmestyvät karttaan.

Sijainnin muokkaaminen

Voit muokata tallennetun sijainnin nimeä.

- 1 Valitse **Valikko > Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Nimi**.
- 4 Muokkaa nimeä ja valitse ✓.

Sijainnin poistaminen

- 1 Valitse **Valikko > Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Poista > Kyllä**.

Nykyisen korkeuden ja koordinaattien tarkasteleminen

VIHJE: tästä toiminnosta näet sijaintitiedot ja voit tallentaa nykyisen sijaintisi.

- 1 Valitse **Valikko > Navigointi > Nykysijainti**.
Laitteen on haettava satelliitteja, jotta se voi näyttää sijaintitietoja.
- 2 Valitse tarvittaessa **Tallenna sijainti**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse **Valikko > Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Mene**.
Kompassi tulee näyttöön. Nuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
- 4 Saat kartan (valinnainen) näkyviin valitsemalla **V**.
Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista tallennettuun sijaintiin.
- 5 Aloita ajanotto ja tallenna suoritus valitsemalla ►.

Navigoiminen takaisin alkuun

Ennen kuin voit navigoida takaisin alkuun, sinun on etsittävä satelliitteja, käynnistettävä ajanotto ja aloitettava suoritus.

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

- 1 Paina **A**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Palaa alkuun**.
Kompassi tulee näyttöön.
- 3 Liiku eteenpäin.
Kompassin nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla laitteen navigointisuuntaan.

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 hakeminen verkosta

Sinun on luotava Garmin Connect tili, jotta voit ladata reitin Garmin Connect tililtä ([Garmin Connect](#), sivu 12).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Luo uusi reitti tai valitse valmis reitti.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Irrota laite tietokoneesta ja käynnistä se.
- 6 Valitse **Valikko > Navigointi > Reitit**.
- 7 Valitse reitti.
- 8 Valitse **Tee harjoitus**.
- 9 Aloita ajanotto valitsemalla ►.
Kartta tulee näkyviin, ja tilatiedot näkyvät näytön yläreunassa.
- 10 Tarvittaessa voit tarkastella muita tietonäyttöjä valitsemalla **V**.

Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **Valikko > Navigointi > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Valitsemalla **Korkeusprofiili** voit näyttää reitin korkeuskäyrän.
 - Valitsemalla **Nimi** voit tarkastella ja muokata reitin nimeä.

Reitin poistaminen

- 1 Valitse **Valikko > Navigointi > Reitit**.
- 2 Valitse kenttä.
- 3 Valitse **Poista > Kyllä**.

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Suorituksen aikana voit näyttää kompassin tai kartan valitsemalla **V**.
- 2 Paina **A** painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Lopeta navigointi > Kyllä**.

ANT+ anturit

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

ANT+ anturien pariliitos

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

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

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

Jalka-anturi

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

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

Lähteminen juoksulenkeille käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkeille, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner laite (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 13*).

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.

Harjoittelu voimamittarien avulla

- Osoitteessa www.garmin.com/intosports on luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (kuten Vector™ järjestelmä).
- Lisätietoja on voimamittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta voima-alueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 14*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen (*Aluehälytysten asettaminen, sivu 16*).
- Mukauta voiman tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 16*).

Voima-alueiden määrittäminen

Alueiden arvot ovat oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea voima-alueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Valitse aloitusnäytössä **Valikko > Omat tilastot > Käyttäjäprofiili > Voima-alueet > Perusta:**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Watit** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata functional threshold power -arvon prosenttialueita.
- 3 Valitse **FTP** ja määritä FTP-arvo.
- 4 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 5 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä voiman vähimmäisarvo.

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 13*). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 16*). Forerunner laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

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 20*).

Yhteensopivat sykemittarit

Tämä laite on yhteensopiva kaikkien Garmin sykemittarien kanssa. Laitteen mukana saatetaan toimittaa jokin näistä laadukkaista sykemittareista.

- HRM-Swim lisävaruste (*HRM-Swim lisävaruste, sivu 14*)
- HRM-Tri lisävaruste (*HRM-Tri lisävaruste, sivu 15*)
- HRM-Run lisävaruste (*HRM-Run lisävaruste, sivu 15*)

HRM-Swim lisävaruste

Sykevyön koon säätäminen

Säädä sykevyön koko sopivaksi ennen ensimmäistä uintikertaa. Sen on oltava riittävän tiukalla, ettei se siirry pois paikaltaan lähdetessä liukuun altaan päältä.

- Valitse jatkohihna ja kiinnitä se sykevyön joustavaan päähän. Sykevyön mukana toimitetaan kolme jatkohihnaa eri kokoisia käyttäjiä varten.
VIHJE: keskikokoinen jatkohihna sopii useimmille (M - XL).
- Aseta sykevyö takaperin, kun haluat säätää jatkohihnan pituutta.
- Aseta sykevyö etuperin, kun haluat säätää sykevyön pituutta.

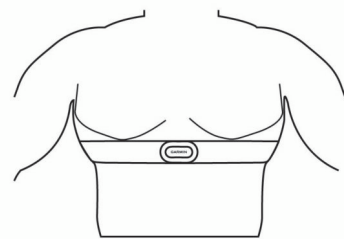
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella.

- 1 Valitse sopivan kokoinen jatkohihna.
- 2 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.
Lenkin ① ja hakasen ② muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.



- 3 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.



HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

- 4 Kiristä sykevyötä siten, että se on tiiviisti ihoa vasten mutta ei purista.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa tallentaa ja lähettää tietoja.

Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä

- Säädä sykevyön ja jatkohihnan pituutta, jos sykevyö siirtyy pois paikaltaan lähdetessä liukuun altaan päältä.
- Voit tarkastella syketietoja intervallien välillä seisten siten, että sykevyö on poissa vedestä.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
 - Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- HUOMAUTUS:** liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
 - Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

HRM-Tri lisävaruste

Tämän oppaan HRM-Swim osassa on tietoja syketietojen tallentamisesta uinnin aikana (*Uiminen avovedessä*, sivu 2).

Allasuinti

HUOMAUTUS

Pese sykevyö käsin, kun se on altistunut kloorivedelle tai muille uima-altaissa käytetyille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa sykevyötä.

Lisävarusteena saatava HRM-Tri on tarkoitettu pääasiassa avovesiuintiin, mutta sitä voidaan käyttää ajoittain myös allasuinnissa. Sykevyö pitää asettaa uima-asun tai triathlon-asun alle allasuinnin ajaksi. Muutoin se voi siirtyä pois paikaltaan lähdettäessä liukuun altaan pästä.

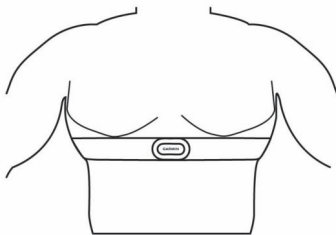
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan suorituksen ajan.

- 1 Voit tarvittaessa kiinnittää jatkohihnan sykevyöhön.
- 2 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



Lenkin ② ja hakasen ③ muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

Tiedon tallennus

Sykevyö voi tallentaa enintään 20 tuntia tietoja yhdestä suorituksesta. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

Voit aloittaa ajastetun suorituksen pariliitetyssä Forerunner-laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikkot voi pitää kelloa ranteessa. Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti Forerunner-laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja ladataan.

HRM-Run lisävaruste

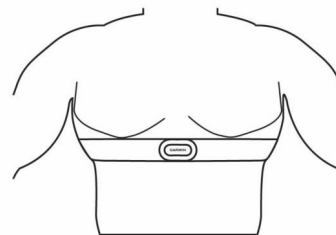
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan suorituksen ajan.

- 1 Voit tarvittaessa kiinnittää jatkohihnan sykevyöhön.
- 2 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



Lenkin ② ja hakasen ③ muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
 - Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen tai aina allasuinnin jälkeen käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- HUOMAUTUS:** liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
 - Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen*, sivu 15).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.

Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.

- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

Laajennettu näyttötila

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

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Käyttäjäprofiili**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Toimintoprofiilit

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

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

Mukautetun suoritusprofiilin luominen

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit > Lisää uusi**.
 - 2 Valitse laji.
 - 3 Valitse tehosteväri.
 - 4 Valitse profiilin nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset profiilinitimet sisältävät numeron, kuten Juoksu(2).
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Käytä oletusta** voit luoda mukautetun profiilin järjestelmän oletusasetusten pohjalta.
 - Valitsemalla nykyisen profiilin kopion voit luoda mukautetun profiilin tallennetun profiilin pohjalta.
- HUOMAUTUS:** jos luot mukautettua monilajiprofiilia, voit valita useita profileja ja sisällyttää siirtymiä.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - ota GPS käyttöön suorituksessa valitsemalla **Kyllä**
 - poista GPS käytöstä suorituksessa valitsemalla **Ei**.
 - 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Muuta asetuksia** voit mukauttaa tiettyjä profiilin asetuksia.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun profiilin ja ottaa sen käyttöön.

Suoritusprofiilin muuttaminen

Laitteessa on oletusarvoisia suoritusprofileja. Voit muokata kaikkia tallennettuja suoritusprofileja.

VIHJE: oletusarvoiset suoritusprofiilit käyttävät tiettyä tehosteväriä kussakin lajissa. Monilajisuoritusprofiili vaihtaa tehosteväriä, kun vaihdat lajisuudesta toiseen.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.

Voit käyttää tai muokata suoritusprofiilia tai poistaa sen.

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 suoritusryhmissä.

Valitse ► > A, toimintoprofiili ja ▼ > **Toiminto- asetukset**

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle (**Käyttäminen: Auto Pause**, sivu 17).

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastuksen aikana (**Automaattisen vierityksen käyttäminen**, sivu 17).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (**Tietonäyttöjen mukauttaminen**, sivu 16).

GPS: määrittää GPS-antennin tilan. GPS + GLONASS -järjestelmä parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa paikannusta. GPS + GLONASS -vaihtoehdon käyttäminen voi lyhentää akunkestoa enemmän kuin pelkän GPS-vaihtoehdon käyttäminen. UltraTrac vaihtoehdon käyttäminen tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (**UltraTrac tilan käyttäminen**, sivu 17).

Kierrokset: määrittää Auto Lap® -toiminnon (**Kierrosten merkitseminen matkan mukaan**, sivu 17) ja kierroshälytysviestin asetukset (**Kierroshälytysviestin mukauttaminen**, sivu 17).

Metronomi: toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (**Juokseminen metronomin kanssa**, sivu 17).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (**Virransäästön aikakatkaisun asetukset**, sivu 18).

Toisto: ottaa käyttöön toistot monilajisuorituksissa. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

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

Vetotyyppi: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Toiminto- asetukset > Tietonäkymät**.

- 2 Valitse näyttö.

Jotkin näytöt voi ainoastaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä.

- 3 Muuta tietokenttien määrää tarvittaessa.

- 4 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Hälytykset

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

Aluehälytysten asettaminen

Aluehälytys ilmoittaa aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Jos esimerkiksi käytät valinnaista sykemittaria, voit määrittää laitteen hälyttämään, kun syke on alueen 2 alapuolella tai alueen 5 yläpuolella (**Sykealueiden määrittäminen**, sivu 4).

- 1 Valitse **Valikko > Toiminto- asetukset > Hälytykset > Lisää uusi**.
- 2 Valitse hälytyksen tyyppi.

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

3 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

4 Valitse alue tai määritä arvo kullekin hälytykselle.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18*).

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Hälytykset** > **Lisää uusi**.

2 Valitse vaihtoehto:

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

3 Määritä arvo.

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

Kävelytaukohälytysten asettaminen

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

HUOMAUTUS: kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksuprofiileissa.

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Hälytykset** > **Juoksu/kävely** > **Tila** > **Käytössä**.

2 Anna juoksuintervallin aika.

3 Anna kävelyintervallin aika.

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

Hälytyksen muokkaaminen

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Hälytykset**.

2 Valitse hälytys.

3 Muokkaa hälytyksen arvoja tai asetuksia.

Käyttäminen: Auto Pause[®]

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

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

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Auto Pause**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Juokseminen metronomin kanssa

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

HUOMAUTUS: metronomi ei ole käytettävissä pyöräily- eikä uintiprofiileissa.

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Metronomi** > **Tila** > **Käytössä**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Iskua/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
- Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
- Valitse **Äänet** ja mukauta metronomin ääntä.

3 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.

4 Palaa ajanottonäyttöön valitsemalla ↶.

5 Aloita ajanotto valitsemalla ▶.

6 Lähde juoksemaan.

Metronomi käynnistyy automaattisesti.

7 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla ▼.

8 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla ▲ kohtaa pitkään.

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Kierrokset** > **Automaattinen matka**.

2 Valitse matka.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 18*).

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

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Kierrokset** > **Kierroshälytys**.

2 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

3 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1 Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **Automaattinen vieritys**.

2 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

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

Valitse **Valikko** > **Toiminto- asetukset** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

UltraTrac tilan käyttäminen

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

UltraTrac tilaa voi käyttää pitkäkestoisten suoritusten yhteydessä. UltraTrac tila on GPS-asetus, joka säästää akun virtaa poistamalla GPS-toiminnon käytöstä ajoittain. Kun GPS ei ole käytössä, laite laskee nopeuden ja matkan kiihtyvyyssmittarin avulla. Nopeus-, matka- ja jäljitystietojen tarkkuus heikkenee

UltraTrac tilassa. Tietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

Valitse **Valikko > Toiminto- asetukset > GPS > UltraTrac**.

VIHJE: pitkäkestoisin suorituksiin suositellaan muita akkua säästäviä vaihtoehtoja ([Akunkeston maksimoiminen](#), sivu 20).

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetukset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitusstilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Valitse **Valikko > Toiminto- asetukset >**

Virransäästön aikakatkaisu.

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

Pidennetty: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

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

Tila: ottaa aktiivisuuden seurannan käyttöön.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikumispalkin kellonaikanäytössä. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänten määrittäminen](#), sivu 18).

Järjestelmäasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä**.

- Kieliasetukset ([Laitteen kielen vaihtaminen](#), sivu 18)
- Aika-asetukset ([Aika-asetukset](#), sivu 18)
- Taustavaloasetukset ([Taustavaloasetukset](#), sivu 18)
- Ääniasetukset ([Laitteen äänten määrittäminen](#), sivu 18)
- Yksikköasetukset ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 18)
- Muotoasetukset ([Muotoasetukset](#), sivu 18)
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset](#), sivu 18)

Laitteen kielen vaihtaminen

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Kieli**.

Aika-asetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Kello**.

Kellotaulu: voit valita haluamasi kellotaulun.

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

Tausta: määrittää taustavärin mustaksi tai valkoiseksi.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aikavyöhykkeet

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

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun laite etsii satelliittisignaaleja.

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Kello > Aseta autom.** > **Pois**.

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

Hälytyksen asettaminen

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Hälytykset > Lisää uusi > Tila > Käytössä**.

2 Valitse **Aika** ja anna aika.

3 Valitse **Äänet** ja valitse vaihtoehto.

4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.

Hälytyksen poistaminen

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Hälytykset**.

2 Valitse hälytys.

3 Valitse **Poista > Kyllä**.

Taustavaloasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.

Näppäim. ja hälyt.: määrittää taustavalon syttymään painikepainallusten ja hälytysten yhteydessä.

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

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Laitteen äänten määrittäminen

Laitteen ääniä ovat näppäinäänet, hälytysäänet ja värinä.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Äänet**.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

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

2 Valitse mittatyypä.

3 Valitse mittayksikkö.

Muotoasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Muoto**.

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

Viikon alku: määrittää viikon ensimmäisen päivän viikkohistoriaa varten.

Tiedontallennusasetukset

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

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

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

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

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

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



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

Tekniset tiedot

Forerunner - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto, kellotila	Enintään 9 viikkoa Enintään 8 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa Enintään 4 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa ja älypuhelimien ilmoituksia Enintään 11 päivää käytettäessä aktiivisuuden seurantaa, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesyke-mittaria
Akunkesto, suoritus-tila	Enintään 16 h GPS-tilassa Enintään 14 h GPS-tilassa käytettäessä rannesyke-mittaria Enintään 10 h GPS + GLONASS -tilassa käytet- täessä rannesyke-mittaria
Akunkesto, UltraTrac tila	Enintään 24 h Enintään 21 h käytettäessä rannesyke-mittaria
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹
Käyttölämpötila	-20–50 °C (-4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäyt- tö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäyt- tö Langaton Bluetooth tekniikka

HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032 (3 V)
HRM-Swim paristonkesto	Enintään 18 kk (noin 3 h/viikko)
HRM-Tri paristonkesto	Enintään 10 kk triathlonharjoittelussa (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)
Langaton taajuus/yhteys- käyt- tö	2,4 GHz (nimellinen +1 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

HRM-Run - tekniset tiedot

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

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

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

HRM-Swim pariston ja HRM-Tri pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyyden moduulin päältä.



- 2 Irrota ristipääruuvitalalla (00) moduulin etupuolessa olevat neljä ruuvia.
 - 3 Irrota kansi ja paristo.
 - 4 Odota 30 sekuntia.
 - 5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.
- HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä. O-renkaan tiiviste on jäätävä kohdalla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.
- 6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.
- Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvireikään etukannessa.
- HUOMAUTUS:** älä kiristä ruuveja liian tiukalle.
- 7 Aseta suojus takaisin paikalleen.

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

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

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

Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

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

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

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

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

Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

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

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

3 Valitse Kyllä.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintahistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja (e-label) ja käyttöoikeussopimusta.

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

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.

Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset, sivu 18*).
- Lyhennä aikakatkaisuaikaa kellotilaan (*Virransäätön aikakatkaisun asetukset, sivu 18*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 18*).
- Valitse tallennusväliksi **Älykäs** (*Tiedontallennusasetukset, sivu 18*).
- Poista GLONASS käytöstä (*GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 17*).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 11*).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 4*).

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

Laite ei anna äänimerkkejä kylmällä säällä

Laite poistaa näppäin- ja hälytysäänet käytöstä automaattisesti toimiakseen optimaalisesti kylmällä säällä.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

% **FTP**: nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

%**SYV**: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

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

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika seisten: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

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

Altaanväli: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Ask. keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Ask. pit. kierr.: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeltiheys: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Di2-akku: Di2 anturin akun jäljellä oleva lataus.

Etu: pyörän etuvaihe Di2 anturista.

Int. maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

Interv. altaanv.: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Interv. keskim. %max.: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Interv. keskim. %SYV: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

Intervallin maksimi-% SYV: nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin SWOLF: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin veto- tahti/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Int maks-% max.: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

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 2*). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen tahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskimääräinen vetomatka: nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen vetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimääräinen voima: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

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

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keski-POK: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierr. askeltih.: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

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

Kierr. MKK-tasap.: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.

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

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

Kierr. tasap.: nykyisen kierroksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

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

Kierroksen aika istuen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Kierroksen aika seisoen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa seisoen.

Kierroksen maksimivoima: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen Normalized Power: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kierroksen oikean voimavaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen oikea PPP: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen POK: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

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

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen vasemm. voimavaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vasen PPP: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vedot: uinti Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetomatka: uinti Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen voima: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kokonaishemoglobiini: arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: 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.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Lihasten happisaturaatio: lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

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

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Maksimivoima: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

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

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

Monilajin aika: monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Normalized Power: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

Oikean keski-PPP: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikean voimavaihe: oikean jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on se poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Oikean voimavaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea PPP: oikean jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla tuotat eniten liikevoimaa.

PCO: poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytät voimaa.

Poljennan tasaisuus: sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää voimaa kunkin poljinkierroksen aikana.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkamman kierros määrä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Pyst. liik. keski-: pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden keskiarvo nykyisen harjoituksen aikana.

Pystys. liik., keski-: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehinnä.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden suhde.

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

Suoritus taso: suoritus taso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

SY (% maks.): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

Syke kentät: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Tahti: nykyinen tahti.

Taka: pyörän takavaihte Di2 anturista.

Tasap. kskm: nykyisen suorituksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

Tasapaino, 10 s keskimäärin: oikean/vasemman voiman tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino, 30 s keskim.: oikean/vasemman voiman tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino, 3 s keskimäärin: oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

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

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

Training Stress Score: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet Di2 anturista.

Välityssuhde: pyörän etu- ja takavaihteen hampaiden määrä.

Varusteen yhdistelmä: Pyörän vaihteyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Vasemman keski-PPP: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasemman voimavaihe: vasemman jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on se poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Vasemman voimavaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen PPP: vasemman jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla tuotat eniten liikevoimaa.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetotahti: uinti Vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin SWOLF: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

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

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime intervallin vedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä viimeksi suoritettua intervallin ajalta.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierr. askeltiheys: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen Normalized Pwr.: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen SWOLF: viimeksi suoritettujen kierrosten Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen vedot: uinti Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vetomatka: uinti Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen voima: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Voima: nykyinen voimantuotto watteina.

Voima, 10 s keskimäärin: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima, 30 s keskimäärin: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima, 3 s keskimäärin: voimantuoton kolmen sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima/paino: nykyinen voima watteina/kilogramma.

Voima-alue: nykyinen voimantuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

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

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 maksimisyykteesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 23-osion taulukosta.

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.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtuullinen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Jos et tiedä maksimisyykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyyke 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 minuutikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisyykkeestä.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoaerobinen 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

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtuullinen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hakemisto

A

aika 18
asetukset 18
hälytykset 17
aikavyöhykkeet 18
ajanotto 1
ajastin 1, 2, 11
akku
lataaminen 18
maksimoiminen 11, 18, 20
vaihtaminen 19
aktiivisuuden seuranta 8, 9, 18
altaan koko 2
altaanvälit 2
alueet
aika 18
syke 4
virta 14
anaerobinen kynnys 8
ANT+ anturien pariliitos 13
ANT+ anturit 13, 14
pariliitos 13
asetukset 16, 18, 20
laite 18
askeleen pituus 5
askeltiheys 5, 16, 17
Auto Lap 17
Auto Pause 17
Automaattinen vieritys 17

B

Bluetooth tekniikka 9–11

C

Connect IQ 11

E

ennustettu kilpailuaika 7
etäisyys, hälytykset 17

G

Garmin Connect 2, 9, 10, 12, 13
Garmin Connect Mobile 9
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen 20
GLONASS 17
GPS 1, 17
signaali 20

H

harjoittelu 10
ohjelmat 2
harjoitukset 2, 3
lataaminen 2
harjoitus 1, 3, 17
ohjelmat 2
historia 2, 10, 11, 18
lähettäminen tietokoneeseen 12
poistaminen 11
hälytykset 16–18

I

ilmoitukset 9
intervallit 2
harjoitukset 2, 3

J

jalka-anturi 1, 14
juoksun dynamiikka 5, 6
järjestelmäasetukset 18

K

kalenteri 2
kalori, hälytykset 17
kartat 12, 13
kello 1, 18
kellotaulut 11
kellotila 18, 20
kentät, poistaminen 13
kieli 18

kierrokset 1
kilpaileminen 3
koordinaatit 13
korkeus 13
kuvakkeet 1
kävelyintervallit 17
käyttäjäprofiili 16
käyttäjätiedot, poistaminen 12

L

laajennettu näyttö 16
laitteen asetusten nollaaminen 20
laitteen mukauttaminen 16
laitteen puhdistaminen 14, 15, 19
laitteen tunnus 20
lataaminen 18
lepotila 9
lisävarusteet 13, 14, 20
lukitseminen, painikkeet 1

M

maakosketuksen kesto 5, 6
Maksimaalinen hapenottokyky 3, 6, 7, 23
metronomi 17
mittayksiköt 18
monilaji 1

N

navigointi 12, 13
lopettaminen 13
nopeus 18
nopeus- ja poljinanturit 1
näyttö 18

O

ohjelmisto
käyttöoikeus 20
päivittäminen 20
versio 20
omat ennätykset 3
poistaminen 4

P

painikkeet 1, 10, 19
palautuminen 6, 7
pariliitos
ANT+ anturit 5
älypuhelin 9
pariston vaihtaminen 19
poistaminen
historia 11
kaikki käyttäjätiedot 12, 20
omat ennätykset 4
profiilit 16
käyttäjä 16
suoritus 1
pystysuhde 5
pystysuuntainen liikehdintä 5
pyöräily 7
päivitykset, ohjelmisto 20

R

reitit 13
lataaminen 13

S

satelliittisignaalit 1, 20
sijainnit 12, 13
muokkaaminen 13
poistaminen 13
sisäharjoittelu 2, 14
sovellukset 10, 11
älypuhelin 9
stressitaso 6, 7
suoritukset 16
suoritusasto 6–8
suoritusten tallentaminen 1, 2
swolf-pistemäärä 2
syke 1, 4, 16
alueet 4, 11, 23
anturien pariliitos 5

mittari 2, 4, 6, 7, 14, 15, 19
sää 10

T

tahti 16, 18
taustavalo 1, 18
tavoite 3
tavoitteet 3
tehominuutit 9
tekniset tiedot 19
tiedot
jakaminen 16
siirtäminen 12
tallentaminen 12, 15, 18
tietojen jakaminen 16
tietokentät 11, 16, 20
triathlonharjoittelu 1

U

uinti 2, 15
UltraTrac 17
unitila 10
USB 20
yhteyden katkaiseminen 12

V

valikko 1
vedot 2
vianmääritys 4, 6, 14, 15, 20
VIRB etäkäyttö 10
Virtual Partner 3
voima
alueet 14
mittarit 6, 8, 14, 23
värinä 18

W

widgetit 4, 9–11

Ä

älypuhelin 10, 11
pariliitos 9
sovellukset 9, 10
äänet 17, 18, 20

