

GARMIN®

Forerunner® 920XT



Käyttöopas

© 2014 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express®, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™ 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. Bluetooth® sana 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. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano, Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Mac® on Apple Computer Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peakware LLC:n tavaramerkkejä. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: F4XRGTO0, A02293, B02293

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Painikkeet.....	1
Tilakuvakkeet.....	1
Lähteminen lenkille.....	1
Laitteen lataaminen.....	1
Ajan säästäminen pikavalintavalikon avulla.....	1
Harjoittelu	2
Monilajisuoritukset.....	2
Toimintoprofiilin vaihtaminen suorituksen aikana.....	2
Kolmiotteluharjoittelu.....	2
Uinti.....	2
Uiminen käyttäen Forerunneria.....	2
Uiminen avovedessä.....	3
Aktiivisuuden seuranta.....	3
Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön.....	3
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	3
Automaattinen tavoite.....	3
Unen seuranta.....	3
Sisäharjoittelu.....	3
Harjoitukset.....	3
Harjoituksen hakeminen verkosta.....	3
Harjoituksen aloittaminen.....	4
Tietoja harjoituskalenterista.....	4
Intervalliharjoitukset.....	4
Intervalliharjoituksen luominen.....	4
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	4
Harjoituksen lopettaminen.....	4
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	4
Käyttäminen: Virtual Partner.....	4
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	4
Harjoitustavoitteen peruuttaminen.....	5
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	5
Omat ennätykset.....	5
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	5
Oman ennätyksen palauttaminen.....	5
Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	5
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	5
Historia	5
Historiatietojen tarkasteleminen.....	5
Monilajihistoria.....	5
Uintihistoria.....	5
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	5
Kaikkien tietojen näyttäminen.....	5
Historiatietojen poistaminen.....	6
Tietojen hallinta.....	6
Tiedostojen poistaminen.....	6
USB-kaapelin irrottaminen.....	6
Garmin Connect.....	6
Käyttäminen: Garmin Connect.....	6
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	6
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	7
Navigointi	7
Kartan lisääminen.....	7
Kartan ominaisuudet.....	7
Sijainnin merkitseminen.....	7
Nykyisen korkeuden ja koordinaattien tarkasteleminen.....	7
Sijainnin muokkaaminen.....	7
Sijainnin poistaminen.....	7
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	7
Navigoiminen takaisin alkuun.....	7
Reitit.....	8
Reitin hakeminen verkosta.....	8
Reitin tietojen tarkasteleminen.....	8

Reitin poistaminen	8
Navigoinnin lopettaminen	8
ANT+ anturit	8
ANT+ antureiden pariiliotos	8
Yhteensopivat sykemittarit	8
HRM-Swim lisävaruste	8
HRM-Tri lisävaruste	9
HRM-Run lisävaruste	9
Juoksun dynamiikka	10
Sykealueiden määrittäminen	11
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	1
Palautumisohjaus	12
Palautussyke	12
Jalka-anturi	12
Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia	12
Jalka-anturin kalibrointi	12
Harjoittelu voimamittarien avulla	12
Voima-alueiden määrittäminen	13
Shimano® Di2™ vaihteiden käyttäminen	13
Connect IQ™ ominaisuudet	13
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen	13
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	13
Widgetit	13
VIRB etäkäyttö	13
Laitteen mukauttaminen	13
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	13
Toimintoprofiilit	13
Toimintoprofiilin muuttaminen	13
Mukautetun toimintoprofiilin luominen	13
Toimintoprofiilin poistaminen	14
Toimintoasetukset	14
Tietonäyttöjen mukauttaminen	14
Hälytykset	14
Juokseminen metronomin kanssa	14
Käyttäminen: Auto Pause®	14
Auto Lap	15
Kierroshälytysviestin mukauttaminen	15
Automaattisen vierityksen käyttäminen	15
UltraTrac tilan käyttäminen	15
Virransäästön aikakatkaisun asetukset	15
Aktiivisuuden seuranta-asetukset	15
Puhelinilmoitukset	15
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	15
Ilmoitusten tarkasteleminen	15
Ilmoitusten hallinta	15
Järjestelmäasetukset	15
Laitteen kielen vaihtaminen	15
Aika-asetukset	15
Taustavaloasetukset	16
Laitteen äänen määrittäminen	16
Mittayksiköiden muuttaminen	16
Satelliittiasetuksen muuttaminen	16
Muotoasetukset	16
Tiedontallennusasetukset	16
Laitteen tiedot	16
Tekniset tiedot	16
Forerunner - tekniset tiedot	16
HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot	16
HRM-Run - tekniset tiedot	16
Laitteen huoltaminen	16
Laitteen puhdistaminen	17
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	17
Vianmääritys	17
Tuki ja päivitykset	17

Lisätietojen saaminen	17
Satelliittisignaalien etsiminen	17
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	17
Laitteen asetusten nollaaminen	17
Käyttäjätietojen poistaminen	18
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	18
Laitteen tietojen näyttäminen	18
Ohjelmiston päivittäminen	18
Akunkeston maksimoiminen	18
Laitteen painikkeiden lukitseminen ja avaaminen	18
Päivittäinen askelmäärä ei näy	18
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	18
Liite	18
Tietokentät	18
Sykealueelaskenta	20
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	21
Renkaan koko ja ympärysmitta	21
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	21
Hakemisto	22

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Painikkeet



Kohde	Kuvake	Kuvaus
①		Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②		Valitsemalla tämän voit selata toimintoprofiileja, valikkoja, tietoja ja asetuksia. Painamalla tätä pitkään voit selata asetuksia nopeasti. Valitsemalla tämän voit selata tietonäyttöä suorituksen aikana.
③		Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia.
④		Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit merkitä siirtymän monilajitoiminnon aikana. Valitsemalla tämän voit merkitä lepojaksos uinnin aikana. Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän useita kertoja voit palata kellonajan näyttöön ja lukita laitteen.
⑤		Valitsemalla tämän voit lukita laitteen. Valitsemalla tämän voit siirtyä toimintoprofiilinäytön, päävalikon ja ajanottonäytön välillä. Painamalla tätä pitkään voit lähettää suorituksesi Garmin Connect™ tilillesi.

Tilakuvakkeet

Kuvakkeet näkyvät toimintoprofiilin ja tietonäyttöjen yläreunassa. Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai tunnistin on liitetty.

	GPS-tila
	Bluetooth® tekniikan tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Nopeuden ja poljinnopeuden tila
	Voiman tila
	VIRB® kameran tila

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite toimitetaan osittain ladattuna. Laite tarvitsee ehkä ladata (*Laitteen lataaminen*, sivu 1) ennen suoritusta.

- 1 Käynnistä laite painamalla painiketta pitkään.
- 2 Voit tarkastella toimintoprofiileja valitsemalla ja .
- 3 Valitse **ENTER**.

Valitun toimintoprofiilin ajanottonäyttö avautuu.



- 4 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja. Se saattaa kestää muutaman minuutin. Satelliittipalkit muuttuvat vihreiksi, kun laite on valmis.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 6 Aloita suoritus.
- 7 Pysäytä ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla .
- 8 Tallenna suoritus ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Yhteenveto tulee näyttöön. Voit ladata suorituksen Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect*, sivu 6).

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Estä korroosio puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

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



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

Ajan säästäminen pikavalintavalikon avulla

Laitteen pikavalintavalikosta voi käyttää useita tietonäyttöjä ja toimintoja.

HUOMAUTUS: jotkin pikavalintavalikkojen komennot edellyttävät valinnaisia lisävarusteita.

- 1 Voit näyttää pikavalintavalikon painamalla kohtaa pitkään.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto:

Wi-Fi tekniikka	Voit lähettää suorituksia Garmin Connect tilillesi.
Tietonäkymät	Voit muokata tietokenttiä.
Harjoitusnäyttö	Voit peruuttaa harjoituksen.
Metronominäyttö	Voit mykistää metronomin ja muokata asetuksia.
Virtual Partner® näyttö	Voit muokata tahtia tai nopeutta.
Harjoitustavoitenäyttö	Voit peruuttaa harjoitustavoitteen.
Suorituksen aikana	Voit lukita laitteen painikkeet.
Kilpaileminen suoritusta vastaan	Voit peruuttaa kilpailun.
Karttanäyttö	Voit käyttää navigointitoimintoja, kuten Palaa alkuun ja Tallenna sijainti.
Navigointinäyttö (kompassi)	Voit pysäyttää navigoinnin.
Juoksun dynamiikkanaäyttö	Voit muuttaa ensisijaisia tietoja.
Voimamittari	Voit kalibroida voimamittarin.
VIRB toimintakamera	Voit ohjata kameraa.

Harjoittelu

Monilajisuoritukset

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiturheilijat voivat hyödyntää mukautettuja monilajiprofiileja ([Mukautetun toimintoprofiilin luominen](#), sivu 13). Kun määrittät monilajiprofiilin, voit vaihtaa urheilutilaa ja silti tarkastella kaikkien urheilulajien kokonaisaika. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaika koko harjoituksen ajan.

Toimintoprofiilin vaihtaminen suorituksen aikana

Voit aloittaa monilajisuorituksen käyttäen yhtä toimintoprofiilia ja vaihtaa manuaalisesti toiseen toimintoprofiiliin pysäyttämättä ajanottoa.

- 1 Valitse **⋮** ja valitse ensimmäisen lajisuuden toimintoprofiili.
- 2 Valitse **▶** ja aloita suoritus.
- 3 Kun olet valmis seuraavaan lajisuuteen, valitse **⋮** ja valitse jokin toinen toimintoprofiili.

HUOMAUTUS: jos siirryt sisäosuudesta ulko-osuuteen, odota kun laite hakee satelliitteja.

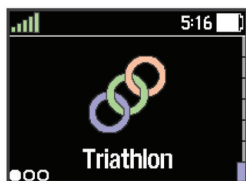
- 4 Pysäytä ajanotto lajisuuden jälkeen valitsemalla **▶**.
- 5 Tallenna monilajisuoritus ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**.

Näyttöön tulevasta yhteenvedosta näet koko monilajisuorituksen yhteenvedon ja jokaisen lajisuuden tiedot erikseen.

Kolmiotteluharjoittelu

Kun osallistut kolmiotteluun, voit siirtyä nopeasti lajisuudesta toiseen käyttämällä kolmiottelun toimintoprofiilia.

- 1 Valitse **⋮ > ▼ > Triathlon > ENTER**.



- 2 Aloita ajanotto valitsemalla **▶**.
- 3 Valitse kunkin siirtymän alussa ja lopussa **↺**.
- 4 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **▶ > Tallenna**.

Uinti

HUOMAUTUS

Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

HUOMAUTUS: laite on yhteensopiva HRM-Tri™ lisävarusteen ja HRM-Swim™ lisävarusteen kanssa ([Syke uinnin aikana](#), sivu 8).

Uiminen käyttäen Forerunneria

Allasuinnin toimintoprofiiliin voit tallentaa esimerkiksi uintimatkan ja -tahdin sekä vetojen määrän ja tyyppin.

- 1 Valitse **⋮ > ▼ > Allasuinti > ENTER**.

Kun valitset allasuinnin suoritusprofiilin ensimmäisen kerran, sinun on valittava altaan koko tai määritettävä mukautettu koko.

- 2 Aloita ajanotto valitsemalla **▶**.

- 3 Valitse kunkin lepojakson alussa ja lopussa **↺**.

- 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. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Vetotyyppit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyyppit näkyvät, kun tarkastelet intervallihistoriaa. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 14).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Sekauinti	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla , sivu 2)

Lepääminen allasuinnin aikana

Oletusarvoisessa leponäytössä on kaksi lepoajanottoa. Lisäksi siinä näkyy viimeisimmän valmiin intervallin aika ja matka. Leponäyttöä voi mukauttaa tai sen voi poistaa käytöstä.

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

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

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

- 2 Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) valitsemalla **▼**.

- 3 Jatka uintia taas valitsemalla **↺**.

- 4 Toista tämä muiden lepointervallien yhteydessä.

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

Harjoitusten kirjaaminen on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Harjoituslokitoiminnolla voit tallentaa manuaalisesti potkusarjoja, uintia yhdellä kädellä sekä muuta

uintia, mikä ei kuulu mihinkään neljästä perusuintilajista. Harjoitusaika tallentuu, ja sinun on määritettävä matka.

VIHJE: voit mukauttaa allasuinnin suoritusprofiilin tietonäyttöä ja -kenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 14).

- 1 Valitse **⋮ > ▼ > Allasuinti > ENTER**.
- 2 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön valitsemalla allasuintisuorituksen aikana **▼**.
- 3 Aloita harjoitusajanotto valitsemalla **⌚**.
- 4 Valitse harjoitusintervallin jälkeen **⌚**.
Harjoitusajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uinti-istunnon.
- 5 Valitse valmiin harjoituksen matka.
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli valitsemalla **⌚**.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin valitsemalla **▼**.
- 7 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **▶ > Tallenna**.

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse **⋮ > Toimintoasetukset > Altaan koko**.
HUOMAUTUS: laite on yhteensopiva HRM-Tri lisävarusteen ja HRM-Swim lisävarusteen kanssa.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Uiminen avovedessä

Laitetta voi käyttää uimiseen avovedessä. Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöä oletusarvoiseen avovesiuintiprofiiliin ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 14) tai luoda oman profiilin ([Mukautetun toimintoprofiilin luominen](#), sivu 13).

- 1 Valitse **⋮ > ▼ > Avovesi > ENTER**.
- 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**.

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön

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

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

Valitse **⋮ > Asetukset > Aktiivisuuden seuranta > Tila > Käytössä**.

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

Päivän askeleet näkyvät kellonajan alapuolella **!!**. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

VIHJE: voit näyttää lisää aktiivisuuden seurannan tietoja valitsemalla kellonaikanäytössä **▼**.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Aktiivisuuden seuranta on otettava käyttöön, jotta liikkumishälytystä voi käyttää.

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut paikallasi tunnin, näyttöön tulee teksti Liiku! ja punainen palkki tulee näkyviin. Laitteesta

kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänen määrittäminen](#), sivu 16).

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

Automaattinen tavoite

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



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

Unen seuranta

Lepotilassa laite seuraa untasi. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana.

Unitilan käyttäminen

Unitilan käyttäminen poistaa ilmoitukset käytöstä. Vaikka et käyttäisi unitilaa, laite tallentaa silti unitilastoja. Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Voit tarkastella aktiivisuuden seurantatietoja valitsemalla kellonaikanäytössä **▼**.
- 3 Voit näyttää pikavalintavalikon painamalla **⋮** kohtaa pitkään.
- 4 Valitse **Aloita lepotila**.
- 5 Kun heräät, poistu lepotilasta valitsemalla **ENTER > Kyllä**.

Sisäharjoittelu

Laite sisältää sisäharjoittelun suoritusprofiilit juoksua, pyöräilyä ja uintia varten. Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi.

HUOMAUTUS: kaikki GPS-asetuksen muutokset tallennetaan aktiiviseen profiiliin.

Valitse **⋮ > Toimintoasetukset > GPS > Pois**.

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

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

Harjoitukset

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

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

Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 6).

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

Harjoituksen aloittaminen

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

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

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

Tietoja harjoituskalenterista

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

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 6).

Voit etsiä harjoitusohjelmia Garmin Connect palvelusta, ajoittaa harjoituksia ja reittejä ja ladata ohjelmia laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 5 Valitse ja seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

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

Intervalliharjoituksen luominen

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

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **:** > **Harjoitus** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.
- 2 Valitse .
- 3 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla .
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen milloin tahansa painamalla -painiketta.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa painamalla -painiketta.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Ennen kuin voit näyttää kilpailuajan ennusteen (vain juoksu), sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteeseen. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 13) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 11).

Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 11) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

- 1 Aseta sykemittari paikalleen ja lähde juoksulenkeille.
- 2 Valitse **:** > **Omat tilastot** > **Kilpailuennuste**.
Näet kilpailuajan ennusteen 5 ja 10 kilometrille, puolimaratonille ja maratonille.

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 **:** > **Toimintoasetukset** > **Tietonäkymät** > **Virtual Partner** > **Tila** > **Käytössä**.
- 3 Valitse **Aseta tahti** tai **Aseta nopeus**.
Voit käyttää tapana tahtia tai nopeutta ([Muotoasetukset](#), sivu 16).
- 4 Määritä arvo.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 6 Valitsemalla suorituksen aikana 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 **:** > **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 käyttäen oman ennätyksen aikaa.

- Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 3 Aloita ajanotto valitsemalla ►.
- 4 Valitsemalla tarvittaessa ▼ voit näyttää Virtual Partner näytön.
- 5 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ► > **Tallenna**.
Avautuvasta yhteenvedonäytöstä näet suorituksesi suhteessa tavoitteeseen.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Voit avata tavoitenäytön suorituksen aikana valitsemalla ▲.
- 2 Paina ⏏ 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 ⏏ > **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.
Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 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. Pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan voiman (edellyttää voimamittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

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

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja toimintoja.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Valitse ⏏ > **Omat tilastot** > **Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse poistettava ennätys.

- 4 Valitse **Tyhjennä ennätys** > **Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja toimintoja.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Valitse ⏏ > **Omat tilastot** > **Ennätykset**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja toimintoja.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset** > **Kyllä**.
Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

Historia

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

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

Historiatietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse ⏏ > **Historia** > **Toiminnot**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kustakin kierroksesta.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää suorituksen kartassa.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

Monilajihistoria

Laite tallentaa suorituksen monilajiyhteenvedon, mukaan lukien kokonaismatkan ja -ajan, kalorit ja valinnaisten lisävarusteiden tiedot. Lisäksi laite näyttää jokaisen lajiosuuden ja siirtymän suoritustiedot erikseen, jotta voit vertailla samankaltaisia harjoitussuorituksia ja seurata, miten nopeasti siirryt siirtymästä eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

Uintihistoria

Laite tallentaa uintiyhteenvedon ja kunkin intervallin tai kierroksen tiedot. Allasuintihistoria sisältää vetotyypin, matkan, ajan, tahdin, kalorit, vedot altaanvälillä, vetotahdin ja swolf-pisteet. Jos intervalli sisältää enemmän kuin yhden altaanvälin, toimintohistoria sisältää myös altaanvälien määrän, vetotyypin ja ajan. Avovesiuintihistoria sisältää matkan, ajan, tahdin, kalorit, vetomatkan ja vetotahdin.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

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

Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Valitse ⏏ > **Historia** > **Yhteensä**.
- 2 Valitse tarvittaessa toiminnon tyyppi.
- 3 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Historiatietojen poistaminen

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

Tietojen hallinta

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

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

USB-kaapelin irrottaminen

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

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

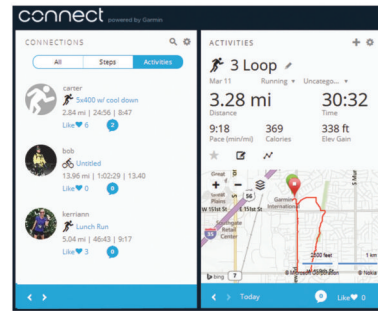
Garmin Connect

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 aktiviteeteistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja kolmiotteluharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

Toimintojen tallentaminen: kun olet saanut toiminnon valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata toiminnon kohteeseen Garmin Connect ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisätietoja toiminnosta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, maksimaalisen hapenottokyvyn, 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.

Toimintojen jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne toimintoja, tai julkaista linkkejä toimintoihisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Käyttäminen: Garmin Connect

Voit ladata kaikki toimintasi Garmin Connect sivustoon kattavaa analysointia varten. Garmin Connect sivustossa näet kartan toiminnastasi ja voit jakaa toimintosi kavereiden kanssa.

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

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

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

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

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Älypuhelimien pariliitos Forerunner laitteen kanssa

- 1 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports/apps ja lataa älypuhelimellesi Garmin Connect mobiilisovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 m (33 jalan) päähän Forerunner laitteesta.
- 3 Valitse Forerunner laitteessa **:** > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Yhdistä mobiililaitte**.
- 4 Avaa Garmin Connect Mobile sovellus ja yhdistä laite näytön ohjeiden mukaisesti.
Saat ohjeet alkumäärittelyn yhteydessä, ja ne ovat myös Garmin Connect Mobile sovelluksen ohjeessa.

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

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

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Forerunner laite sisältää Wi-Fi yhteysominaisuuksia. Garmin Connect mobiilisovellusta ei tarvita, jos käytät Wi-Fi yhteyttä.

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

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

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa uusimman ohjelmistopäivityksen, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä. Voit asentaa ohjelmistopäivityksen näytön ohjeiden mukaisesti, kun seuraavan kerran käynnistät laitteen tai avaat sen lukituksen.

Wi-Fi yhteyden määrittäminen laitteessa Forerunner

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

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start ja lataa Garmin Express™ sovellus.
- 2 Määritä Wi-Fi Garmin Express sovelluksella näytön ohjeiden mukaisesti.

VIHJE: voit rekisteröidä laitteen samalla.

Laite yrittää ladata tallennetun suorituksen Garmin Connect tilillesi kunkin suorituksen jälkeen. Lisäksi voit aloittaa tallennettujen toimintojesi lataamisen painamalla laitteen painiketta : pitkästi.

Wi-Fi tekniikan poistaminen käytöstä

Valitse Forerunner aloitusnäytössä : > **Asetukset** > **Wi-Fi** > **Automaattinen lataus** > **Pois**.

Navigointi

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

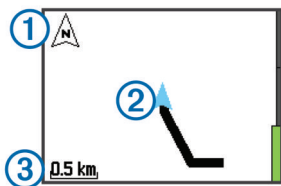
Kartan lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi toimintoprofiiliin tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Valitse toimintoprofiili.
- 2 Valitse : > **Toimintoasetukset** > **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 toimintoprofiilissa 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 Näytä kartta valitsemalla ▼.
- 3 Paina : painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Tallenna sijainti**.
Sijainti, päiväys ja aika ilmestyvät karttaan.

Nykyisen korkeuden ja koordinaattien tarkasteleminen

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

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

Sijainnin muokkaaminen

Voit muokata tallennetun sijainnin nimeä.

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

Sijainnin poistaminen

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

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

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

Navigoiminen takaisin alkuun

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

HUOMAUTUS: Garmin® suosittelee, että haet satelliitteja ja käynnistät ajanoton, ennen kuin yrität navigoida takaisin lähtöpisteeseen. Muutoin laite navigoi takaisin viimeisimmän tallennetun suorituksen lähtöpisteeseen.

HUOMAUTUS: Garmin suosittelee, että otat karttanäytön käyttöön toimintoprofiilissa, jotta voit näyttää reitin kartassa. Oletusarvoisesti kompassinäyttö avautuu, jotta voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Jos ajanotto on edelleen käynnissä, valitse : > **Navigointi** > **Palaa alkuun**.
 - Jos olet pysäyttänyt ajanoton ja tallentanut suorituksen, valitse : > **Navigointi** > **Palaa alkuun**.
Laite navigoi takaisin viimeisimmän tallennetun suorituksen lähtöpisteeseen. Voit käynnistää ajanoton uudelleen, jotta se ei aikakatke ja laite ei siirry kellotilaan.
- 2 Saat kartan (valinnainen) näkyviin valitsemalla ▼.

Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista lähtöpisteeseen.

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 6).

- 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 **☰ > 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 ▼.

Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **☰ > 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 **☰ > Navigointi > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **Poista > Kyllä**.

Navigoinnin lopettaminen

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

ANT+ anturit

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

ANT+ antureiden pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten sykevyö, liitetään Garmin laitteeseesi.

- 1 Tuo laite enintään 3 m päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 m päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 2 Valitse **☰ > Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

- 3 Valitse anturi.

Kun anturi on pariliitetty laitteen kanssa, näyttöön tulee ilmoitus. Voit mukauttaa tietokentän näyttämään anturin tiedot.

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 8)
- HRM-Tri lisävaruste ([HRM-Tri lisävaruste](#), sivu 9)
- HRM-Run™ lisävaruste ([HRM-Run lisävaruste](#), sivu 9)

HRM-Swim lisävaruste

Sykevyön koon säätäminen

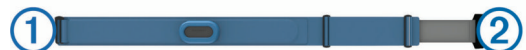
Säädä sykevyön koko sopivaksi ennen ensimmäistä uintikertaa. Sen on oltava riittävän tiukalla, ettei se siirry pois paikaltaan lähdetäessä liukuun altaan päältä.

- 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.

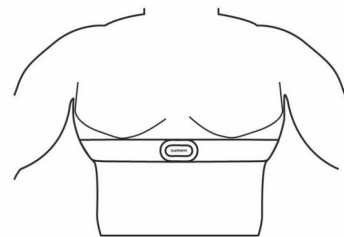
Sykevyön asettaminen paikalleen

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 lähdetäessä liukuun altaan päältä.
- Voit tarkastella syketietoja intervallien välillä seisten siten, että sykevyö on poissa vedestä.

Syke 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-laite 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-tiililläsi.

Tiedon tallennus

HRM-Tri-lisävaruste ja HRM-Swim-lisävaruste voivat 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, vaikkei 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.

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 (*Syke uinnin aikana*, sivu 8).

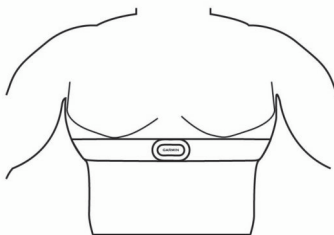
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen 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 kyljesi puolella.

- 4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

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

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 lähettäessä liukuun altaan päästä.

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.

HRM-Run-lisävaruste

Sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, voit ohittaa tämän kohdan.

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

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



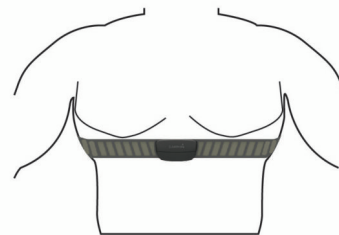
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

- 2 Kostuta hihnan taustapuolen elektrodit ② ja kosketuspinnat ③, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä ④ päät yhteen ⑤.

HUOMAUTUS: pesumerkki ei saa taittua.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

- 4 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä.

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

VIHJE: jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmääritysvinkit (*Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 18*).

HRM-Run lisävarusteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin peset hihnan.

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

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta www.garmin.com/HRMcare.
- Huuhtele hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna pesukoneessa seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner laitetta, joka on pariliitetty HRM-Run lisävarusteeseen tai HRM-Tri lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty.

Sykemittarin moduulissa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metrikoita.

HUOMAUTUS: HRM-Run lisävaruste ja HRM-Tri lisävaruste ovat yhteensopivia useiden ANT+ kuntoilutuotteiden kanssa, ja ne voivat näyttää syketietoja pariliitettynä. Juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin laitteissa.

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

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

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikanäytössä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää juoksurytmin, pystysuuntaisen liikehdinnän tai maakosketuksen keston. 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. Kokemattomien juoksijoiden maakosketuksen kesto on pidempi, pystysuuntaista liikehdintää on enemmän ja juoksurytmi on hitaampi kuin kokeneemmilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden juoksurytmi on kuitenkin tavallisesti hieman hitaampi ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa www.garmin.com. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Juoksurytmin alue	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue	Maakosketuksen keston alue
Violetti	>95	>185 askelta/min	<6,7 cm	<208 ms
Sininen	70–95	174–185 askelta/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Vihreä	30–69	163–173 askelta/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Oranssi	5–29	151–162 askelta/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Punainen	<5	<151 askelta/min	>11,8 cm	>305 ms

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että HRM-Run tai HRM-Tri on käytössä. Sykemittarin etupuolella on .
- Pariliitä sykemittari ja Forerunner uudelleen ohjeiden mukaisesti.

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Run lisävaruste tai HRM-Tri lisävaruste paikalleen ja pariliitettävä se laitteeseen (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 8*).

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

1 Valitse vaihtoehto:

- Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, aseta se paikalleen ja siirry vaiheeseen 2.
- Jos ostit sykemittarin erikseen, valitse **>** **Toimintoasetukset > Tietonäkymät > Juoksun dynamiikka > Tila > Ota käyttöön.**

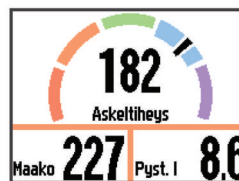
2 Valitse Ensisijainen metrimitta.

3 Valitse Poljinnopeus, Maakosketuksen kesto tai Pystysuunt. liikehd..

Ensisijainen tieto näkyy tietonäytön ylimmässä kentässä ja vastaavassa kohdassa värimittarissa.

4 Lähde juoksemaan.

5 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikanäytössä.



6 Tarvittaessa voit vaihtaa ensisijaista tietoa juoksun aika painamalla **⏏** painiketta pitkään.

- Jos juoksun dynamiikkatiedoissa näkyy pelkkiä nollia, varmista että moduuli on oikein päin.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto näkyy ainoastaan juostaessa. Sitä ei voi laskea käveltäessä.

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Laitteessa on eri sykealueet juoksua, pyöräilyä ja uintia varten. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet myös manuaalisesti ja määrittää leposykkeen. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Valitse **> Omat tilastot > Käyttäjäprofiili > Sykealueet**.
- 2 Voit katsoa oletusarvot (valinnainen) valitsemalla **Oletus**.
Oletusarvoja voi käyttää juostessa, pyöräillessä ja uimassa.
- 3 Valitse **Juoksu, Pyöräily tai Uinti**.
- 4 Valitse **Suosikki > Aseta oletusarvot > Perusta:**.
- 5 Valitse jokin 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).
- 6 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 7 Valitse sykealue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa 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 maksimisykkeestä.

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoaasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealue-laskenta](#), sivu 20-osion taulukosta.

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

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Technologies Ltd. Forerunner-laitteessa on erillinen maksimaalisen hapenottokyvyn arvio juoksua ja pyöräilyä varten. Voit näyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion pyöräilyä varten käyttämällä Garmin-laitetta pariliitetyntä yhteensopivan syke- ja voimamittarin kanssa. Voit näyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion juoksua varten käyttämällä Garmin-laitetta pariliitetyntä yhteensopivan sykemittarin kanssa.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



Violett	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtuullinen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä [\(Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 21\)](#) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviotasi, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ antureiden pariliitos](#), sivu 8). Jos Forerunner-laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 13) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 11).

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

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio on luku ja kohta värimittarissa.



Violett	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtuullinen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on liitteessä [\(Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 21\)](#) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviotasi, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava voimamittari ja pariliitettävä ne Forerunner-laitteen kanssa ([ANT+ antureiden pariliitos](#), sivu 8). Jos Forerunner-laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 13) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 11).

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

- 1 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.

- Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- Valitse **☰ > Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky**. Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio on luku ja kohta värimittarissa.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtuullinen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 21](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

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.

Palautumisohtaus

Sykemittarin kanssa pariliitetyllä Garmin laitteella voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen. Palautumisohtaus sisältää palautumisajan ja palautumisen tarkistuksen. Palautusohjaustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat.

Palautumisen tarkistus: palautumisen tarkistus ilmaisee palautumisesi tilan reaaliaikaisesti muutaman minuutin kuluessa suorituksen loppumisesta.

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

Palautumisohtauksen ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit käyttää palautumisohtautta, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ antureiden pariliitos, sivu 8](#)). Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 13](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 11](#)).

- Valitse **☰ > Omat tilastot > Palautumisohtaus > Tila > Käytössä**.
- Lähde juoksemaan.
Juoksun ensimmäisten aikojen aikana näet palautumistarkistuksen, joka näyttää palautumisen tilan reaaliaikaisesti.
- Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää ja vähimmäisaika 6 tuntia.



Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi yhteensopivaa sykemittaria, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusyökkteen 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 sydänterveystien 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.

Jalka-anturi

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

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

Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkillä, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner laite ([ANT+ antureiden pariliitos, sivu 8](#)).

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.

- Asenna jalka-anturi sen ohjeiden mukaisesti.
- Ota tarvittaessa GPS käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **☰ > Toimintoasetukset > GPS**.
- Aloita ajanotto valitsemalla **▶**.
- Kun olet lopettanut juoksun, valitse **▶ > Tallenna**.

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™).
- Lisätietoja on voimamittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta voima-alueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan ([Voima-alueiden määrittäminen, sivu 13](#)).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 14](#)).
- Mukauta voiman tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14](#)).
- Kalibroi voimamittari koskettamalla **☰** kohtaa pitkään.

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 **⋮** > **Omat tilastot** > **Käyttäjäprofiili** > **Voima-alueet** > **Perusta:**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattit** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata FTP-arvon prosenttialueita.
- 3 Valitse **FTP** ja määritä FTP-arvo.
- 4 Valitse sykealue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 5 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä voiman vähimmäisarvo.

Shimano® Di2™ vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää sähköisiä Di2 vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteeseen (**ANT+ antureiden pariliitos, sivu 8**). Voit mukauttaa valinnaisia Di2 tietokenttiä (**Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14**). Forerunner laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Connect IQ™ ominaisuudet

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

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksesta **☰** > **Connect IQ -kauppa**.
- 2 Valitse Forerunner laite.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Valitse laitteen widgetissä **Connect IQ -kauppa**.
- 4 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 5 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.

Widgetit

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

Ilmoitukset: ilmoittavat saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti.

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

VIRB etäkäyttö

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

VIRB toimintakameran 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+ antureiden pariliitos, sivu 8**).
- 3 Valitse Forerunner laitteessa VIRB lisävaruste.

Kun VIRB lisävaruste on pariliitetty, VIRB näyttö lisätään aktiivisen profiilin tietonäyttöihin.

- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ajastimen aloit./lop.** voit hallita kameraa ajastimella (**▶**).
 - Valitsemalla **Manuaalinen** voit hallita kameraa pikavalintavalikosta. Voit hallita kameraa koskettamalla VIRB näytössä **⋮** kohtaa pitkään.

Videotallennus alkaa ja loppuu automaattisesti Forerunner laitteen ajastimella.

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- 1 Valitse **⋮** > **Omat tilastot** > **Käyttäjäprofiili**.
- 2 Valitse 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 profiilin osaksi.

Toimintoprofiilin muuttaminen

Laitteessa on seitsemän oletusarvoista toimintoprofiilia. Voit muokata kaikkia tallennettuja toimintoprofiileja.

VIHJE: oletusarvoiset toimintoprofiilit käyttävät tiettyä tehosteväriä kussakin lajissa. Monilajitoimintoprofiili vaihtaa tehosteväriä, kun vaihdat lajisuudesta toiseen.

- 1 Valitse **⋮** > **Asetukset** > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse tarvittaessa **Nimi** ja kirjoita profiilin uusi nimi.
- 4 Valitse tarvittaessa **Väri** ja valitse profiilin tehosteväri.
- 5 Valitse **Käytä profiilia**.

Mukautetun toimintoprofiilin luominen

- 1 Valitse **⋮** > **Asetukset** > **Toimintoprofiilit** > **Lisää uusi**.
- 2 Valitse laji.

HUOMAUTUS: oletuslaji käyttää oletuskuvaketta. Jos valitset Muu, voit valita eri kuvakkeen.

- 3 Valitse tehosteväri.
- 4 Valitse profiilin nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset profiilinitimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(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, saat kehottehen valita vähintään kaksi profiilia ja sisällyttää siirtymiä.

6 Valitse vaihtoehto:

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

Toimintoprofiilin poistaminen

1 Valitse : > Asetukset > Toimintoprofiilit.

2 Valitse profiili.

HUOMAUTUS: aktiivista profiilia ei voi poistaa eikä myöskään yhden lajin profiilia, joka sisältyy aktiiviseen monilajiprofiiliin.

3 Valitse **Poista profiili** > **Kyllä**.

Toimintoasetukset

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

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

1 Valitse : > Toimintoasetukset > Tietonäkymät.

2 Valitse näyttö.

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

4 Muuta tietokenttien määrää tarvittaessa.

5 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Kellon lisääminen

Voit lisätä kellon näytettäväksi toimintoprofiilin tietonäyttöjen silmukassa.

1 Valitse toimintoprofiili.

2 Valitse : > Toimintoasetukset > Tietonäkymät > Kello > **Käytössä**.

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 11*).

1 Valitse : > Toimintoasetukset > Hälytykset > Lisää uusi.

2 Valitse hälytyksen tyyppi.

Lisävarusteiden ja toimintoprofiilin mukaan käytössä voi olla syke-, tahti-, nopeus-, poljinnopeus-/juoksutahti- ja voimahälytyksiä.

3 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

4 Valitse alue tai määritä arvo kullekin hälytykselle.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kerta kun ylität tai alit määritetyn alueen. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 16*).

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

1 Valitse : > Toimintoasetukset > Hälytykset > Lisää uusi.

2 Valitse vaihtoehto:

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

3 Määritä arvo.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 16*).

Kävelytaukohälytysten asettaminen

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

HUOMAUTUS: kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksuprofiileissa.

1 Valitse : > Toimintoasetukset > Hälytykset > Lisää uusi.

2 Valitse **Juoksu/kävely**.

3 Anna juoksuintervallin aika.

4 Anna kävelyintervallin aika.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 16*).

Hälytyksen muokkaaminen

1 Valitse : > Toimintoasetukset > Hälytykset.

2 Valitse hälytys.

3 Muokkaa hälytyksen arvoja tai asetuksia.

Juokseminen metronomin kanssa

Metronomitoiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin.

HUOMAUTUS: metronimi ei ole käytettävissä pyöräily- eikä uintiprofiileissa.

1 Valitse : > Toimintoasetukset > Metronomi > Tila > **Käytössä**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Iskua/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista juoksurytmiä haluat pitää.
- 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 **BACK**.

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.

Käyttäminen: Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähtyt tai tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos toiminto sisältää

liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

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

1 Valitse **☰** > **Toimintoasetukset** > **Auto Pause**.

2 Valitse vaihtoehto:

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

Auto Lap

HUOMAUTUS: Auto Lap ei toimi intervalliharjoitusten tai mukautettujen harjoitusten aikana eikä allasuinitilassa.

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

1 Valitse **☰** > **Toimintoasetukset** > **Kierrokset** > **Automaattinen matka**.

2 Valitse matka.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänten määrittäminen](#), sivu 16).

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

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

1 Valitse **☰** > **Toimintoasetukset** > **Kierrokset** > **Kierroshälytys**.

2 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

3 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1 Valitse **☰** > **Toimintoasetukset** > **Automaattinen vieritys**.

2 Valitse näyttönopeus.

UltraTrac tilan käyttäminen

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

UltraTrac tilaa voi käyttää pitkäkestoisien 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 **☰** > **Toimintoasetukset** > **GPS** > **UltraTrac**.

VIHJE: pitkäkestoisiin suorituksiin suositellaan muita akkua säästäviä vaihtoehtoja ([Akunkeston maksimoiminen](#), sivu 18).

Virrassäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetukset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitusilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Valitse **☰** > **Toimintoasetukset** > **Virrassäästön aikakatkaisu**.

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

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

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

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

Tila: ottaa aktiivisuuden seurannan käyttöön.

Näytä kellossa: näyttää askeleet kellonaikanäytössä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikanäytössä. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänten määrittäminen](#), sivu 16).

Puhelinilmoitukset

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

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

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

2 Valitse **Suorituksen aikana**.

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

4 Valitse **Ei suorituksen aikana**.

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

HUOMAUTUS: voit muuttaa ilmoitusääniä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

1 Kun ilmoitus näkyy Forerunner laitteessa, valitse vaihtoehto:

- Näytä koko ilmoitus valitsemalla **▲**.
- Hylkää ilmoitus valitsemalla **▼**.

2 Tarvittaessa voit näyttää kaikki ilmoitukset valitsemalla **☰** > **Älykkäät ilmoitukset**.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivasta mobiililaitteesta.

Valitse vaihtoehto:

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

Järjestelmäasetukset

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

- Kieli ([Laitteen kielen vaihtaminen](#), sivu 15)
- Aika-asetukset ([Aika-asetukset](#), sivu 15)
- Taustavaloasetukset ([Taustavaloasetukset](#), sivu 16)
- Ääniasetukset ([Laitteen äänten määrittäminen](#), sivu 16)
- Yksikköasetukset ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 16)
- Satelliittiasetus ([Satelliittiasetuksen muuttaminen](#), sivu 16)
- Muotoasetukset ([Muotoasetukset](#), sivu 16)
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset](#), sivu 16)

Laitteen kielen vaihtaminen

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

Aika-asetukset

Valitse **☰** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Kello**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Tausta: määrittää taustaväriä mustaksi tai valkoiseksi.

Käytä profiilin väriä: määrittää kellonaikanaityn tehosteväriksi saman värin kuin toimintoprofiilin väri.

Aikavyöhykkeet

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

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun laite etsii satelliittisignaaleja.

1 Valitse **⋮** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Kello** > **Aseta aika** > **Manuaalinen**.

2 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen asettaminen

1 Valitse **⋮** > **Asetukset** > **Hälytys** > **Tila** > **Käytössä**.

2 Valitse **Aika** ja anna aika.

Taustavaloasetukset

Valitse **⋮** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Taustavalo**.

Tila: määrittää taustavalon syttymään automaattisesti tai painikkeita ja hälytyksiä varten.

Aikakatkaus: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Laitteen äänen määrittäminen

Laitteen ääniä ovat näppäinäänet, hälytysäänet ja värinä.

Valitse **⋮** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Äänet**.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan, tahdin ja nopeuden ja painon mittayksiköitä.

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

2 Valitse mittatyyppi.

3 Valitse mittayksikkö.

Satelliittiasetuksen 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 **⋮** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **GLONASS**.

Muotoasetukset

Valitse **⋮** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Muoto**.

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

Viikon alku: määrittää viikon ensimmäisen päivän viikkohistoriaa varten.

Tiedontallennusasetukset

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

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

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

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Forerunner - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Yli 4 kk kellotilassa Enintään 1 kk kellotilassa käytettäessä aktiivisuuden seuranta Enintään 40 h UltraTrac tilassa Enintään 24 h käytettäessä vain GPS-toimintoa Enintään 20 h käytettäessä GPS- ja GLONASS-toimintoa
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–40 °C (32–104 °F)
Radiotaajuus/yhteyshälytys	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyshälytys Langaton Bluetooth tekniikka Langaton Wi-Fi tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

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/yhteyshälytys	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 (1 tunti päivässä)
Vesitiiviys	3 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Radiotaajuus/yhteyshälytys	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyshälytys

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

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

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

² Laite kestää painetta, joka vastaa 30 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

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

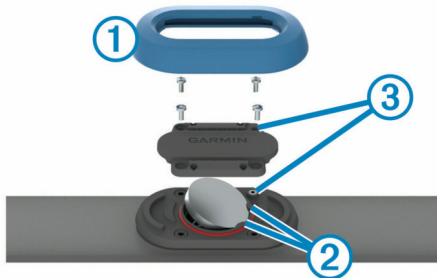
Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HUOMIO

Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

HRM-Swim pariston ja HRM-Tri pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyyden moduulin päältä.



- 2 Irrota ristipääruuvitaltalla (00) moduulin etupuoolella 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 tiivisteen on jätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.

- 6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.
- Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvireikään etukannessa.

HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

- 7 Aseta suojus takaisin paikalleen.

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

HRM-Run pariston vaihtaminen

- 1 Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
- 2 Irrota kansi ja paristo.



- 3 Odota 30 sekuntia.
 - 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
- HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.

HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

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

Vianmääritys

Tuki ja päivitykset

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

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

Lisätietojen saaminen

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

Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

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

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

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava. Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

- 1 Paina painiketta  15 sekunnin ajan.

Laite sammuu.

- 2 Käynnistä laite painamalla painiketta  yhden sekunnin ajan.

Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

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

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Sammuta laite valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Kun pidät painiketta  painettuna, paina samalla painiketta , niin laite käynnistyy.
- 4 Valitse **Kyllä**.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintohistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, GPS-version ja ohjelmistotiedot.

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

Ohjelmiston päivittäminen

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

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

Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset*, sivu 16).
- Lyhennä aikakatkaisuaikaa kellotilaan (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset*, sivu 15).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta*, sivu 3).
- Valitse tallennusväliksi **Älykäs** (*Tiedontallennusasetukset*, sivu 16).
- Poista GLONASS käytöstä (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 16).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä*, sivu 6).
- Poista langaton Wi-Fi ominaisuus käytöstä (*Wi-Fi tekniikan poistaminen käytöstä*, sivu 7).

Laitteen painikkeiden lukitseminen ja avaaminen

Voit välttää painikkeiden painamista vahingossa suorituksen aikana lukitsemalla laitteen painikkeet.

- 1 Voit näyttää pikavalintavalikon painamalla **:** kohtaa pitkään.
- 2 Valitse **Lukitse laite**.

- 3 Avaa laitteen painikkeet painamalla kohtaa **:** pitkään.

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*HRM-Run lisävarusteen huoltaminen*, sivu 10).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

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

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

% FTP: nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

%SYV: sykevarannon 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.

Alt.välit: nykyisen toiminnon aikana uitujen altaanvälien määrä.

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Di2-akku: Di2 anturin akun jäljellä oleva lataus.

Etu: pyörän etuvaihte Di2 anturista.

Int. kesk. %max.: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Int. kesk. %SYV: nykyisen uinti-intervallin sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Int. maksimi-% SYV: nykyisen uinti-intervallin sykevarannon maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Int. maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin aikana tallennettu maksimisyke.

Intensity Factor: nykyisen toiminnon Intensity Factor™.

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

Interv. SWOLF: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin aika: nykyisen uinti-intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

Intervallin maksimi-% max.: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Intervallin matka: nykyisen uinti-intervallin kuljettu matka.

Intervallin tahti: nykyisen uinti-intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot: nykyisen intervallin vetojen kokonaismäärä.

Intervallin vetomatka: nykyisen intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä viimeksi suoritettun intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

Keskim. SWOLF: nykyisen toiminnon 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.

Keskimäär. poljinnopeus: pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

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

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen nopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

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: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimääräinen voima: nykyisen toiminnon voimantuoton keskiarvo.

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

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

Kierr. max.voima: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kierr. poljinn.: pyöräily Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

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

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

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

Kierr. voima: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

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

Kierroksen aika istuen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Kierroksen aika seisoen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa seisoen.

Kierroksen askeltiheys: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

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 vasemman voimavaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

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

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

Lasku yhteensä: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen toiminnon maakosketuksen keskimääräinen kesto.

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

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Maksimivoima: nykyisen toiminnon voimantuoton huippu.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Merenkulkumatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Normalized Power: nykyisen toiminnon 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.

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

POK - keskiarvo: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

POK - kierros: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

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

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

Poljinnopeus: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Pystynopeus, 30 s keskimäärin: pystynopeuden 30 sekunnin keskimääräinen liikenopeus.

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

Pystysuuntainen liikehdintä, keskiarvo: nykyisen toiminnon keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

SY-kierros: nykyisen kierroksen keskisyke.

Tahti: nykyinen tahti.

Taka: pyörän takavaihte Di2 anturista.

Tasap. kskm: nykyisen toiminnon 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: viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

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

Training Stress Score: nykyisen toiminnon Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

V. kierr. voima: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet Di2 anturista.

Välityssuhde: pyörän etu- ja takavaihteen hampaiden määrä.

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: 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 aika: viimeksi uidun intervallin sekuntikellon aika.

Viime intervallin matka: viimeisen kokonaisen uinti-intervallin aikana kuljettu matka.

Viime intervallin SWOLF: viimeksi suoritettua intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Viime intervallin tahti: viimeksi uidun intervallin keskimääräinen tahti.

Viime intervallin vedot: viimeksi uidun intervallin vetojen kokonaismäärä.

Viime intervallin vetomatka: viimeksi uidun intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

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

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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

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

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

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

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Voima: nykyinen voimantuotto watteina.

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

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

Voima/paino: nykyinen voima watteina/kilogramma.

Voima 10s kesk.: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

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

Sykealuelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	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

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

Renkaan koko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit käyttää myös Internetissä olevia laskimia.

Renkaan koko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161

Renkaan koko	L (mm)
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

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

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

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

Hakemisto

A

aika [14](#), [16](#)
asetukset [15](#)
hälytykset [14](#)
aikavyöhykkeet [16](#)
ajanotto [1](#), [2](#), [5](#)
ajastin [2](#)
akku
lataaminen [1](#)
maksimoiminen [6](#), [7](#), [15](#), [18](#)
vaihtaminen [17](#)
aktiivisuuden seuranta [3](#), [15](#)
altaan koko [2](#), [3](#)
altaanvälit [2](#)
alueet
aika [16](#)
syke [11](#)
virta [13](#)
ANT+ antureiden pariliitos [8](#)
ANT+ anturit [8](#), [12](#)
pariliitos [8](#)
asetukset [14–16](#), [18](#)
laite [15](#), [16](#)
Auto Lap [15](#)
Auto Pause [14](#)
Automaattinen vieritys [15](#)

B

Bluetooth tekniikka [1](#), [6](#), [15](#)

C

Connect IQ [13](#)

E

ennustettu kilpailuaika [4](#)
etäisyys, hälytykset [14](#)

G

Garmin Connect [3](#), [4](#), [6–8](#), [13](#)
tietojen tallentaminen [6](#)
Garmin Express [7](#)
laitteen rekisteröiminen [17](#)
ohjelmiston päivittäminen [17](#)
GLONASS [16](#)
GPS [1](#), [3](#), [15](#), [16](#)
signaali [17](#)

H

harjoittelu, ohjelmat [3](#)
harjoitukset [2–4](#)
lataaminen [3](#)
harjoitus [1](#), [4–6](#), [14](#)
ohjelmat [4](#)
historia [5](#), [7](#), [16](#)
lähettäminen tietokoneeseen [6](#)
poistaminen [6](#)
hälytykset [14–16](#)

I

ilmoitukset [15](#)
intervallit [2](#)
harjoitukset [4](#)

J

jalka-anturi [1](#), [12](#)
juoksun dynamiikka [10](#)
järjestelmäasetukset [15](#)

K

kalenteri [4](#)
kalori, hälytykset [14](#)
kartat [7](#)
päivittäminen [17](#)
kello [14–16](#)
kellotaulut [13](#)
kellotila [15](#), [18](#)
kieli [15](#)
kierrokset [1](#)
kilpaileminen [5](#)

kolmiotteluharjoittelu [2](#)
koordinaatit [7](#)
korkeus [7](#)
kuvakkeet [1](#)
kävelyintervallit [14](#)
käyttäjäprofiili [13](#)
käyttäjätiedot, poistaminen [6](#)

L

laitteen asetusten nollaaminen [17](#)
laitteen mukauttaminen [14](#)
laitteen puhdistaminen [9](#), [10](#), [16](#), [17](#)
laitteen rekisteröiminen [17](#)
laitteen tunnus [18](#)
lataaminen [1](#)
lisävarusteet [8](#), [12](#), [17](#)
lukitseminen, painikkeet [18](#)

M

maakosketuksen kesto [10](#)
Maksimaalinen hapenottokyky [4](#), [11](#), [12](#), [21](#)
metronomi [14](#)
mittayksiköt [16](#)
monilaji [2](#), [5](#)

N

navigointi [7](#)
lopettaminen [8](#)
nopeus [16](#)
nopeus- ja poljinanturit [1](#)
näyttö [16](#)

O

ohjelmisto
päivittäminen [17](#), [18](#)
versio [18](#)
ohjelmiston käyttöoikeussopimus [21](#)
omat ennätykset [5](#)
poistaminen [5](#)

P

painikkeet [1](#), [16](#), [18](#)
palautuminen [12](#)
pariliitos, älypuhelin [6](#)
paristo, vaihtaminen [17](#)
pariston vaihtaminen [17](#)
pikavalinnat [1](#)
poistaminen
historia [6](#)
kaikki käyttäjätiedot [6](#), [18](#)
omat ennätykset [5](#)
poljinnopeus [10](#), [14](#)
profiilit [2](#), [13](#), [14](#)
käyttäjä [13](#)
suoritus [1](#), [2](#)
pystysuuntainen liikehdintä [10](#)
pyöräily [12](#)
pyöräkoot [21](#)
päivitykset, ohjelmisto [18](#)

R

reitit [8](#)
lataaminen [8](#)
poistaminen [8](#)

S

satelliittisignaalit [17](#)
sijainnit [7](#)
muokkaaminen [7](#)
poistaminen [7](#)
sisäharjoittelu [3](#), [12](#)
sovellukset [6](#), [7](#), [13](#)
älypuhelin [6](#)
suoritusten tallentaminen [1](#), [2](#)
swolf-pistemäärä [2](#)
syke [1](#), [14](#)
alueet [5](#), [11](#), [20](#)
mittari [8–12](#), [16–18](#)

T

tahti [14](#), [16](#)
taustavalo [1](#), [16](#)

tavoite [4](#), [5](#)
tavoitteet [4](#), [5](#)
tekniset tiedot [16](#)
tiedot
siirtäminen [6](#)
tallentaminen [6](#), [9](#), [16](#)
tietojen lataaminen [7](#)
tietokentät [13](#), [14](#), [18](#)
tuotteen rekisteröiminen [17](#)

U

uinti [2](#), [3](#), [5](#), [8](#), [9](#)
UltraTrac [15](#)
unitila [3](#)
USB [18](#)
irrottaminen [6](#)

V

valikko [1](#)
vedot [2](#)
vianmääritys [8](#), [10](#), [17](#), [18](#)
VIRB etäkäyttö [13](#)
Virtual Partner [4](#), [5](#)
voima [1](#)
alueet [13](#)
metriä [11](#)
mittarit [12](#)
värinä [16](#)

W

Wi-Fi [1](#), [18](#)
liittäminen [7](#)
widgetit [13](#)

Ä

älypuhelin [13](#)
pariliitos [6](#)
sovellukset [6](#), [7](#)
äänet [14](#), [16](#)

