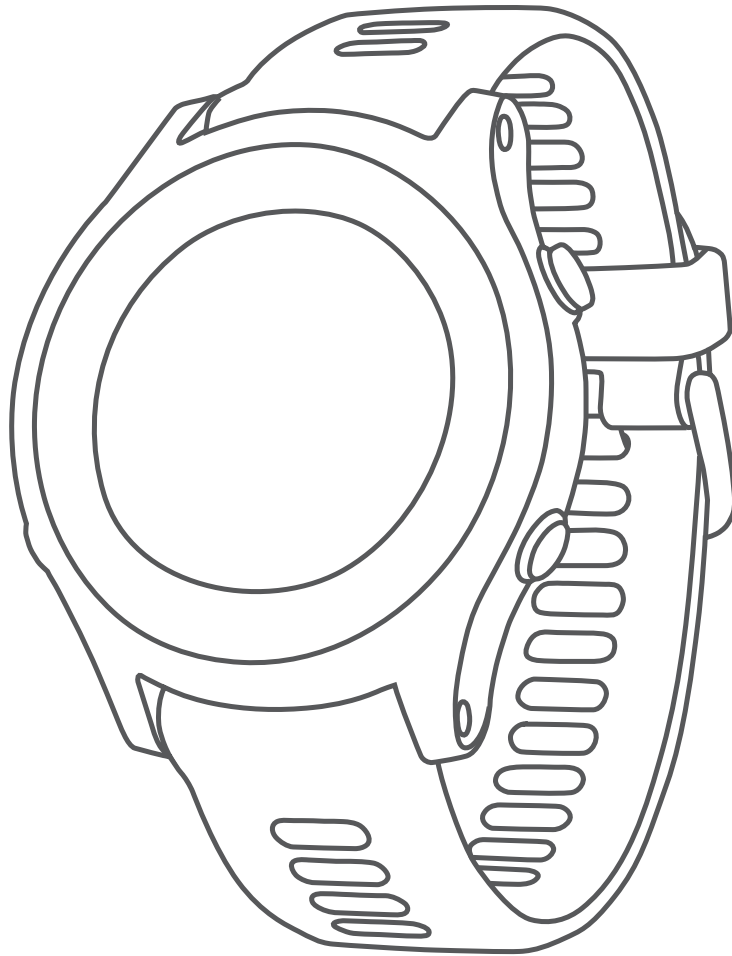


GARMIN®



FORERUNNER® 935

Käyttöopas

© 2017 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

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

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

M/N: A03191

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Kuntoilutavoitteet.....	7
Painikkeet.....	1	Tietoja sykealueista.....	7
GPS-tila ja tilakuvakkeet.....	1	Sykealueiden määrittäminen.....	7
Lähteminen lenkille.....	1	Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	7
Suoritukset ja sovellukset	1	Sykealueelaskenta.....	7
Suorituksen aloittaminen.....	1	Tietoja aktiivikuntoilijoista.....	7
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	2	Voima-alueiden määrittäminen.....	7
Suorituksen lopettaminen.....	2	Aktiivisuuden seuranta	8
Mukautetun suorituksen luominen.....	2	Automaattinen tavoite.....	8
Sisäharjoitukset.....	2	Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	8
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	2	Unen seuranta.....	8
Ulkoilusuoritukset.....	2	Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	8
Monilaji.....	2	Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	8
Triathlonharjoittelu.....	2	Tehominuutit.....	8
Multisport-suorituksen luominen.....	2	Tehominuuttien hankkiminen.....	8
Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen.....	3	Garmin Move IQ™ tapahtumat.....	8
Uinti.....	3	Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	8
Uintitermejä.....	3	Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	8
Vetotyypit.....	3	Kuukautiskierron seuranta.....	9
Vinkkejä uintisuorituksiin.....	3	Sykeominaisuudet	9
Lepääminen allasuinnin aikana.....	3	Rannesykemittari.....	9
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla.....	3	Laitteen käyttäminen.....	9
Laskukertojen näyttö.....	3	Vinkkejä, jos sykietiedot ovat vääriä.....	9
Jumpmaster.....	3	Sykewidgetin tarkasteleminen.....	9
Golf.....	3	Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille.....	9
Golfin pelaaminen.....	3	Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana.....	9
Reiän tiedot.....	4	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	9
Lipun siirtäminen.....	4	Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	10
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen.....	4	HRM-Swim lisävaruste.....	10
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen.....	4	Syke uinnin aikana.....	10
Pisteiden seuraaminen.....	4	Allasuinti.....	10
Pisteiden päivittäminen.....	4	Uiminen avovedessä.....	10
TruSwing™.....	4	Sykevyön koon säätäminen.....	10
Golfmatkamittarin käyttäminen.....	4	Sykevyön asettaminen paikalleen.....	10
Tilastojen seuraaminen.....	4	Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä.....	10
Harjoittelu	4	Sykevyön huoltaminen.....	10
Harjoitukset.....	4	HRM-Tri lisävaruste.....	10
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	4	Allasuinti.....	10
Harjoituksen aloittaminen.....	4	Sykevyön asettaminen paikalleen.....	10
Tietoja harjoituskalenterista.....	5	Tiedon tallennus.....	11
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	5	Sykevyön huoltaminen.....	11
Intervalliharjoitukset.....	5	Vinkkejä, jos sykietiedot ovat vääriä.....	11
Intervalliharjoituksen luominen.....	5	Juoksun dynamiikka.....	11
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	5	Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	11
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....	5	Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	12
Käyttäminen:Virtual Partner®.....	5	Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	12
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	5	Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	12
Harjoitustavoitteen peruuttaminen.....	5	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	12
Osuudet.....	5	Suorituskykymittaukset.....	12
Strava™ osuudet.....	6	Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	13
Osuuden ajaminen kilpaa.....	6	Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	13
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	6	Harjoittelun tila.....	13
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	6	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	13
Omat ennätykset.....	6	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	14
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	6	Palautumisaika.....	14
Oman ennätyksen palauttaminen.....	6	Palautumisajan näyttäminen.....	14
Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	6	Palautussyke.....	14
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	6	Harjoittelun kuormittavuus.....	14
Metronomin käyttäminen.....	6	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	14
Laajennettu näyttötila.....	7	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	14
Käyttäjäprofiiliin määrittäminen.....	7	Sykevaihtelun stressitason tarkasteleminen.....	15
		Suoritusstaso.....	15
		Suoritusstason tarkasteleminen.....	15
		Anaerobinen kynnys.....	15
		Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä.....	15

Kynnystehon (FTP) arvioiminen	15	ANT+ anturit	22
FTP-testin suorittaminen	16	ANT+ anturien pariliitos	22
Älykkäät ominaisuudet	16	Vihjeitä ANT+ lisävarusteiden pariliittämiseen Garmin laitteeseen	22
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen	16	Jalka-anturi	22
Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille	16	Lähteminen juoksulenkeille käyttäen jalka-anturia	22
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	16	Jalka-anturin kalibrointi	22
Ilmoitusten tarkasteleminen	16	Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	22
Ilmoitusten hallinta	16	Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti	23
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä	16	Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen	23
Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	16	Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	23
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen	17	Harjoittelu voimamittarien avulla	23
Widgetit	17	Sähköisten vaihteiden käyttäminen	23
Widgetien tarkasteleminen	17	Tilannetietoisuus	23
Säädinvalikon tarkasteleminen	17	tempe	23
Säädinvalikon mukauttaminen	17	Laitteen mukauttaminen	23
Sääwidgetin tarkasteleminen	17	Suoritusluettelon mukauttaminen	23
Musiikin hallinnan avaaminen	17	Widgetsilmukan mukauttaminen	23
Bluetooth yhteysominaisuudet	18	Suoritusasetukset	23
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella ...	18	Tietonäyttöjen mukauttaminen	24
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti	18	Kartan lisääminen suoritukseen	24
GroupTrack istunnon aloittaminen	18	Hälytykset	24
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin	18	Hälytyksen määrittäminen	25
Connect IQ ominaisuudet	18	Auto Lap	25
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	18	Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	25
Wi-Fi yhteysominaisuudet	18	Ottaminen käyttöön: Auto Pause®	25
Historia	19	Automaattisen nousun ottaminen käyttöön	25
Historian käyttäminen	19	3D-nopeus ja -matka	25
Monilajihistoria	19	Automaattisen vierityksen käyttäminen	25
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella	19	GPS-asetuksen muuttaminen	25
Kaikkien tietojen näyttäminen	19	GPS ja muut satelliittijärjestelmät	26
Matkamittarin käyttäminen	19	UltraTrac	26
Historiatietojen poistaminen	19	Virransäästön aikakatkaisun asetukset	26
Tietojen hallinta	19	Suorituksen tai sovelluksen poistaminen	26
Tiedostojen poistaminen	19	GroupTrack asetukset	26
USB-kaapelin irrottaminen	19	Kellotauluasetukset	26
Garmin Connect	19	Kellotaulun mukauttaminen	26
Garmin Connect käyttö tietokoneessa	20	Järjestelmäasetukset	26
Navigointi	20	Aika-asetukset	27
Reitit	20	Taustavaloasetusten muuttaminen	27
Reitin luominen ja seuraaminen laitteella	20	Pikanäppäinten mukauttaminen	27
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa	20	Mittayksiköiden muuttaminen	27
Reitin lähettäminen laitteeseen	20	Kello	27
Reitin tietojen tarkasteleminen	20	Ajan asettaminen manuaalisesti	27
Sijainnin tallentaminen	20	Hälytyksen määrittäminen	27
Tallennettujen sijaintien muokkaaminen	20	Herätyksen poistaminen	27
Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen	20	Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen	27
Reittipisteen projisointi	21	Sekuntikellon käyttäminen	27
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana	21	Kellon hälytysten asettaminen	27
Navigoiminen kohteeseen	21	Ajan GPS-synkronointi	28
Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen	21	VIRB etäkäyttö	28
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla	21	VIRB actionkameran hallinta	28
Navigoinnin lopettaminen	21	VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana	28
Kartta	21	Laitteen tiedot	28
Kartan panorointi ja zoomaus	21	Laitteen lataaminen	28
Kartta-asetukset	21	Tekniset tiedot	28
Navigointiasetukset	21	Forerunner - tekniset tiedot	28
Kartan ominaisuuksien mukauttaminen	21	HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot	29
Kulkusuunta-asetukset	22	Laitteen huoltaminen	29
Suuntaosoitin	22	Laitteen puhdistaminen	29
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen	22	HRM-Swim pariston ja HRM-Tri pariston vaihtaminen	29
Navigointihälytysten asettaminen	22	Hihnojen vaihtaminen	29
		Vianmääritys	30
		Laitteen tietojen näyttäminen	30

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdennukaisuustietojen tarkasteleminen	30
Tuotepäivitykset	30
Määrittäminen: Garmin Express	30
Lisätietojen saaminen	30
Aktiivisuuden seuranta	30
Päivittäinen askelmäärä ei näy	30
Askelmäärä ei näytä oikealta	30
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan	30
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	30
Tehominuutit vilkkuvat	30
Satelliittisignaalien etsiminen	30
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	30
Laitteen uudelleenkäynnistäminen	30
Käyttäjätietojen poistaminen	30
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	31
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	31
Laitteen kieli on väärä	31
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	31
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	31
Akun käyttöiän maksimoiminen	31
Lämpötilalukema ei ole tarkka	31
Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?	31
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?	31
Liite	32
Tietokentät	32
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	35
FTP-luokitukset	35
Renkaan koko ja ympärysmitta	35
Symbolien määritykset	36
Hakemisto	37

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Painikkeet



Kohde	Kuvake	Kuvaus
①		Käynnistä laite painamalla painiketta pitkään. Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään. Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon.
②		Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.
③		Voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän suorituksen aikana valitsemalla tämän. Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.
④		Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Painamalla tätä pitkään voit vaihtaa lajia manuaalisesti suorituksen aikana.
⑤		Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

GPS-tila ja tilakuvakkeet

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

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Älypuhelin-yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Voimamittarin tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kamerasen tila

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata ennen suorituksen aloittamista ([Laitteen lataaminen](#), sivu 28).

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



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



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

Suoritukset ja sovellukset

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

Laitteeseen voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sivustossa ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 18).

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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse **START**.

- 2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: suosikiksi lisätyt suoritukset näkyvät luettelossa ensimmäisenä ([Suoritusluettelon mukauttaminen](#), sivu 23).

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

VIHJE: jos GPS näkyy harmaana tekstinä tai harmaalla taustalla, suoritus ei edellytä GPS-signaaleja.

- 4 Odota, kunnes näyttöön tulee teksti **Ready**.

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

- 5 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 28).
- Voit tallentaa kierroksia valitsemalla .
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse **STOP**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna > Valmis**.
 - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
 - Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

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

Mukautetun suorituksen luominen

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

Sisäharjoitukset

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

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

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

Kun GPS ei ole käytössä pyöräillessäsi, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole lisäanturia, joka

lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (kuten nopeus- tai poljinanturi).

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

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

Ulkoilusuoritukset

Forerunner laite sisältää esiladattuna sovelluksia ulkoilusuorituksiin, kuten juoksuun ja avovesiuintiin. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä sovelluksia käyttäen oletussuorituksia, kuten kävelyä tai soutua. Voit myös lisätä mukautettuja lajisovelluksia laitteeseen ([Mukautetun suorituksen luominen](#), sivu 2).

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiturheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan ja -matkan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksuun ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa ja -matkaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Triathlonharjoittelu

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

- 1 Valitse **START > Triathlon**.
- 2 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.
- 3 Valitse kunkin siirtymän alussa ja lopussa .
Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista.
- 4 Kun olet lopettanut harjoituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Multisport-suorituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää > Monilaji**.
- 2 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritukset sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 3 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 5 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen

- Aloita ensimmäinen suoritus valitsemalla **START**.
- Voit siirtyä seuraavaan suoritukseen valitsemalla .
Jos siirtymät ovat käytössä, siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusaikojen lisäksi.
- Voit aloittaa seuraavan suorituksen valitsemalla .
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja ranteesta uinnin aikana.

HUOMAUTUS: laite on yhteensopiva HRM-Tri™ lisävarusteen ja HRM-Swim™ lisävarusteen (*Syke uinnin aikana, sivu 10*) kanssa.

Uintitermejä

Pituus: 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 24*).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (<i>Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 3</i>)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määrätä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuuintisuorituksen.
Laite käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Altaan koko.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana valitsemalla .
Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana valitsemalla .

Lepääminen allasuinnin aikana

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

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

- Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana valitsemalla .

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

- Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- Jatka uintia taas valitsemalla .
- 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.

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

Laskukertojen näyttö

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

- Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- Kosketa  pitkään.
- Valitse **Katso kerrat**.
- Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Jumpmaster

VAROITUS

Jumpmaster-toiminto on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohyppääjille. Jumpmaster-toimintoa ei saa käyttää ensisijaisena korkeusmittarina laskuvarjohypyn yhteydessä. Asianmukaisten hyppy tietojen puuttuminen voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Jumpmaster laskee HARP (high altitude release point) -pisteen armeijan ohjeiden mukaisesti. Laite havaitsee automaattisesti, kun olet hypännyt, ja alkaa navigoida DIP (desired impact point) -pisteeseen ilmanpainemittarin ja sähköisen kompassin avulla.

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect Mobile sovelluksesta (*Garmin Connect, sivu 19*). Garmin Connect Mobile sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti.

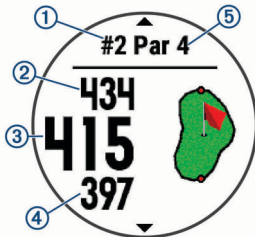
Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia (*Laitteen lataaminen, sivu 28*).

- Valitse kellotaulussa **START** > **Golf**.

- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 4 Voit seurata pisteitä valitsemalla **Kyllä**.
- 5 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 6 Valitse suorituksen jälkeen **START > Lopeta kierros > Kyllä**.

Reiän tiedot

koska lipun sijainti vaihtelee, laite laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan, ei todelliseen lipun sijaintiin.



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
▲	Seuraava reikä
▼	Edellinen reikä

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Siirrä lippu**.
- 2 Siirrä lippua valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Valitse **START**.

Reiän näkymä -näytössä näkyvät matkat päivittyvät lipun uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Pistelasku on otettava käyttöön, jotta laitteella voi tunnistaa ja mitata lyöntejä automaattisesti.

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

VIHJE: automaattinen lyönnin tunnistus toimii parhaiten, kun käytät laitetta etummaisessa ranteessa ja sinulla on hyvä kosketus palloon. Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Kun pelaat golfia, valitse **START > Mittaa lyönti**.
Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.

- 2 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat valitsemalla **DOWN**.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5.

Valitse **START > Layupit**.

Kukin layup ja etäisyys siihen näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Tulokortti**.

Tulokortti näkyy, kun olet viheriöllä.

- 2 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Valitse reikä valitsemalla **START**.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteiden päivittäminen

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Tulokortti**.
- 2 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Valitse reikä valitsemalla **START**.
- 4 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Kokonaispisteesi päivittyvät.

TruSwing™

TruSwing toiminnolla voit tarkastella TruSwing laitteesta tallennettuja lyöntimittauksia. Voit ostaa TruSwing laitteen osoitteesta www.garmin.com/golf.

Golfmatkamittarin käyttäminen

Voit mitata aikaa, kuljettua matkaa ja askeleita matkamittarin avulla. Matkamittari käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen.

- 1 Valitse **START > Matkamittari**.
- 2 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin valitsemalla **Nollaa**.

Tilastojen seuraaminen

Tilastojen seuranta ottaa käyttöön yksityiskohtaisten golftilastojen seurannan pelin aikana.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **≡**-painiketta pitkään.
- 2 Ota tilastojen seuranta käyttöön valitsemalla **Asetukset > Tilastojen seuranta**.

Harjoittelu

Harjoitukset

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

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

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

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

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 3 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoituksen aloittaminen

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **≡**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Omat harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

6 Valitse Tee harjoitus.

7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

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

Tietoja harjoituskalenterista

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

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

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

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

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

Intervalliharjoitukset

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

Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **≡**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Intervallit** > **Muokkaa** > **Intervalli** > **Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys**, **Aika** tai **Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.
- 6 Valitse **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse **✓**.
- 7 Valitse **BACK**.
- 8 Valitse **Lepo** > **Tyyppi**.
- 9 Valitse **Etäisyys**, **Aika** tai **Avoin**.
- 10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse **✓**.
- 11 Valitse **BACK**.
- 12 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely** > **Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely** > **Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **≡**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla **↻**.

7 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervallin kesken milloin tahansa valitsemalla **↻**.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa valitsemalla **STOP**.
- Jos lisäsit jäähdyttelyn intervalliharjoitukseen, lopeta intervalliharjoitus valitsemalla **↻**.

Käyttäminen:Virtual Partner®

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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



Harjoitustavoitteen asettaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse suoritus.
 - 3 Paina **≡**-painiketta pitkään.
 - 4 Valitse **Harjoitus** > **Aseta tavoite**.
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
- Harjoitustavoitteenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 6 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

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

Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit

kilpailla osuudella ja yrittää päihittää oman ennätyksesi tai aiemmin samalla osuudella kilpailleiden ennätystä.

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

Strava™ osuudet

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

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

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuden ajaminen kilpaa

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

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

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

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

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

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

7 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **START > Tallenna**.

Omat ennätykset

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

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

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

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

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

Metronomin käyttäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.

- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde matkaan (*Lähteminen lenkille, sivu 1*).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla  kohtaa pitkään.

Laajennettu näyttötila

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

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

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

Kuntoilutavoitteet

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoitteleminen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisyykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, sivu 7*-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisyykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisyykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyyke** ja määritä maksimisyykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisyykkeesi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 13*).
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per > Anna manuaalisesti** ja määritä anaerobisen kynnyksen sykkeesi.
Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä (*Anaerobinen kynnys, sivu 15*). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 13*).
- 5 Valitse **Leposyyke** ja määritä leposyyke.

Voit käyttää laitteen mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.

6 Valitse **Alueet > Perusta**:

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimisyykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisyykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyyke miinus leposyyke).
- Valitsemalla **%mhk sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.

8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

9 Valitse **Lisää lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).

10 Voit lisätä lajisyykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisyykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisyykkeestäsi.

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

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoon aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Tietoja aktiivikuntoilijoista

Aktiivikuntoilijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on harjoitellut säännöllisesti useiden vuosien ajan (lukuun ottamatta pienten vaurioiden aiheuttamia keskeytyksiä) ja jonka leposyyke on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

Voima-alueiden määrittäminen

Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia 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 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Voima-alueet > Perusta**:

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
- Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata functional threshold power -arvon prosenttialueita.

4 Valitse FTP ja määritä FTP-arvo.

5 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

6 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä voiman vähimmäisarvo.

Aktiivisuuden seuranta

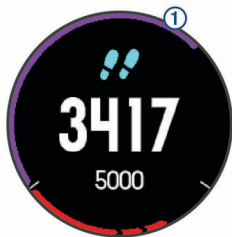
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyä ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 26*).

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

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä **Älä häiritse** -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 8*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

1 Käytä laitetta nukkuessasi.

2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Garmin Connect, sivu 19*).

Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisaika-asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti **Älä häiritse** -tilaan normaalin nukahtamisaikasi ajaksi (*Järjestelmäasetukset, sivu 26*).

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Älä häiritse**.

Tehominuutit

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

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

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

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

Garmin Move IQ™ tapahtumat

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

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Kosketa  pitkään ja valitse **Asetukset > Aktiivis. seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 26*).

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

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

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

2 Valitse **Asetukset > Aktiivis. seuranta > Tila > Ei käytössä.**

Kuukautiskierron seuranta

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

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

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

Sykeominaisuudet

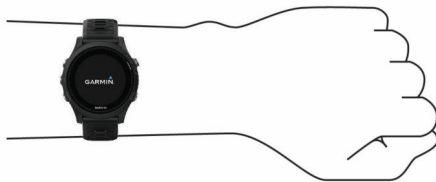
Forerunner laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva ANT+® sykemittarien kanssa. Voit tarkastella ranteesta mitattuja syketietoja sykewidgetissä. Kun käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että ANT+ syketiedot, laite käyttää ANT+ syketietoja.

Rannesykemittari

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

- Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

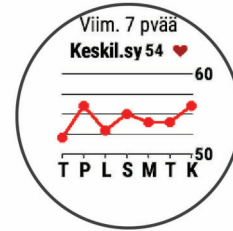
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Sykewidgetin tarkasteleminen

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

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

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



Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä ≡-painiketta pitkään.

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

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja, ja ♥ tulee näyttöön.

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

- 3 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

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

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä ≡-painiketta pitkään.

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

- 3 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 1).

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja taustalla.

HUOMAUTUS: laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

- 4 Pariliitä Forerunner laite tarvittaessa Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

Lisätietoja on käyttöoppaassa.

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

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

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

- 1 Paina sykewidgetissä ≡-painiketta pitkään.

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

- 3 Valitse **Hälytyskynnys**.

- 4 Valitse sykkeen kynnysarvo.

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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

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

HRM-Swim lisävaruste

Syke uinnin aikana

HUOMAUTUS: rannesykemittari ei ole käytettävissä uinnin aikana.

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

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

Forerunner 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 tililläsi.

Allasuinti

- 1 Valitse **START > Allasuinti**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 3 Valitse **START**.
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 6 Kun lepää, keskeytä ajanotto valitsemalla .
- 7 Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla .
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Uiminen avovedessä

Laitetta voi käyttää uimiseen avovedessä. Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintisuoritukseen ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 24).

- 1 Valitse **START > Avovesi**.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Sykevyön koon säätäminen

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

- 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.

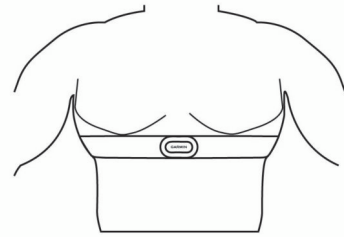
- 1 Valitse sopivan kokoinen jatkohihna.

- 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 päästä.
- Voit tarkastella syketietoja intervallien välillä seisten siten, että sykevyö on poissa vedestä.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen käyttäen pientä määrää mietoja 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 10).

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 lähdetäessä liukuun altaan päästä.

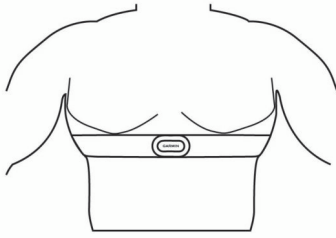
Sykevyön asettaminen paikalleen

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

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



3 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



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

4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

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

Tiedon tallennus

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

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

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen tai aina allasuinnin jälkeen käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.

HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen*, sivu 11).
- 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.

Juoksun dynamiikka

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

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

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

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

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

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

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

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

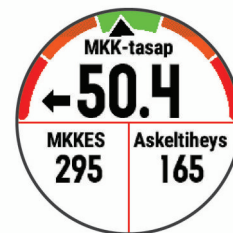
Pystysuhde: Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosenteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

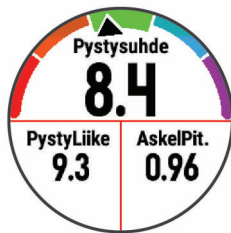
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Run™ lisävaruste, HRM-Tri lisävaruste tai Running Dynamics Pod ja pariliitettävä se laitteeseen (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 22).

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

- 1 Valitse **START** ja valitse juoksusuoritus.
- 2 Valitse **START**.
- 3 Lähde juoksemaan.
- 4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkatiedoissa.





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

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

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

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

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	249–277 ms
Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	278–308 ms
Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

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

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

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

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

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhtetiedot

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

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

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

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

Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy

- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja Forerunner laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.

- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

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

Suorituskykymittaukset

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

tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/physio.



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

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

maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laitte säättää maksimaalisen hapenottokyvyn arvoja lämmön ja korkeuden mukaan esimerkiksi, kun totutteleet kuumaan ympäristöön tai korkeaan paikkaan.

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

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

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

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

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

FTP (functional threshold power) -arvo: laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin.

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

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

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

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Fysiologiset mittaukset > Suorituskykyilmoitukset**.

3 Valitse jokin vaihtoehto.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnysesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan voimamittariin pariliitetty laite voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

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

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Fysiologiset mittaukset > Automaattinen tunnistus**.

3 Valitse jokin vaihtoehto.

Harjoittelun tila

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

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

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasosi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluasi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

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

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

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

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

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

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

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

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

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kahdesti viikossa käyttäen voimamittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.

Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.

- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi tällä laitteella tai ota käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuus, jotta laite oppii suorituskykyysi.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa voimamittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

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



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 35](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Palautumisaika

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

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

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

Palautumisaajan näyttäminen

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

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

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

Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen

jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdytellyt 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.

Harjoittelun kuormittavuus

Harjoittelun kuormittavuus osoittaa harjoittelusi määrän viimeisimpien seitsemän päivän aikana. Se on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viimeisimmän seitsemän päivän ajalta. Mittari osoittaa, onko nykyinen kuormittavuus pieni, suuri vai optimaalisella alueella. Sen avulla näet, säilyykö vai paraneeko kuntosi. Optimaalinen alue määräytyy henkilökohtaisen kuntotasosi ja harjoitteluhistoriasi perusteella. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

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

Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 14](#)) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

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

2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

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

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

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

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

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

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

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

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

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

Sykevaihtelun stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihteluasi, sinun on asetettava Garmin sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 22).

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

VIHJE: Garmin suosittelee, että mitaat stressitason päivittäin ennen harjoittelua suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa. Voit tarkastella aiempia tuloksia Garmin Connect tililläsi.

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

2 Seuraa näytön ohjeita.

Suoritusaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritusasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettä ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoon nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviosta.

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

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyä ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 14).

Suoritusason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

1 Lisää **Suoritusaso** datanäyttöön ([Tietönäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 24).

2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.

Näet suoritusasosi 6–20 minuutin kuluessa.

3 Voit seurata suoritusasosi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietönäyttöön.

Anaerobinen kynnys

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

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosasi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 7).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 22).

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

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

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse ulkojuoksusuoritus.

Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.

3 Paina -painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Anaerobinen kynnys**.

5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.

Kun aloitat juoksun, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset syketiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.

Jos tämä on ensimmäinen anaerobisen kynnyksen arviosi, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit laskea FTP (functional threshold power) -arvion, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 22) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 14).

Laite arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Laite tunnistaa FTP-arvosasi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla mitaten sykettä ja voimaa.

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

2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

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

	Violetti	Ylivertainen
	Sininen	Erinomainen
	Vihreä	Hyvä

 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 35*).

HUOMAUTUS: kun saat suorituskyyliilmoituksen uudesta FTP-arvosta, voit tallentaa uuden FTP:n valitsemalla Hyväksy tai säilyttää nykyisen valitsemalla Hylkää (*Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä, sivu 13*).

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 22*) ja mitattava maksimaalinen hapenottookyky (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 14*).

HUOMAUTUS: FTP-testi on haastava harjoitus, joka kestää noin 30 minuuttia. Valitse käytännöllinen ja enimmäkseen tasainen reitti, jolla voit lisätä ajotehoa tasaisesti kuin Time trial -testissä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse pyöräilysuoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu FTP-testi**.

- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

- 6 Jäähdyttele ohjatun testin jälkeen, pysäytä ajanotto ja tallenna suoritus.

Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

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

Älykkäät ominaisuudet

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

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

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Käynnistä laite valitsemalla **LIGHT**.
Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.
VIHJE: voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla .
- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos pariliität laitetta Garmin Connect sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

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

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 16*).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.
- 9 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 10 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa

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

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

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

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

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

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

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

2 Valitse .

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

3 Voit lopettaa haun valitsemalla **BACK**.

Widgetit

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

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

ABC: näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.

Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet: näyttää, mitä kello on muilla aikavyöhykkeillä.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Kompassi: näyttää sähköisen kompassin.

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

Koiran seuranta: näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen Forerunner laitteeseen.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Golf: näyttää viimeisimmän golfpelin tiedot.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesä lyönteinä minuutissa ja sykekaavion.

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

inReach® säätimet: voit lähettää viestejä pariliitetyistä inReach laitteesta.

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

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

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

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

Suorituskyky: näyttää nykyisen harjoittelun tilan, harjoittelun kuormittavuuden, maksimaalisen hapenottokyvyn arviot, palautumisajan, FTP-arvion, anaerobisen kynnyksen ja kilpailuajan ennusteet.

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

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

Auringonnousu ja auringonlasku: näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Xero™ jousitähtäin: näyttää lasersijaintitietoja, kun olet pariliittänyt Xero jousitähtäimen Forerunner laitteeseen.

Widgetien tarkasteleminen

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

- Näytä widgetit valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**. Käytävissä olevat widgetit: syke ja aktiivisuuden seuranta. Suorituskykywidget edellyttää useita suorituksia, jotka sisältävät syketiedot, sekä juoksulenkkejä ulkona käyttäen GPS-toimintaa.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **START**.

Säädinvalikon tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 17](#)).

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



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

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 17](#)).

1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Säätimet**.

3 Valitse mukautettava pikavalinta.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
- Valitse **Poista**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.

5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää uusi**.

Sääwidgetin tarkasteleminen

Säätiloja varten tarvitaan Bluetooth yhteys yhteensopivaan älypuhelimeen.

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

2 Voit näyttää tunti-kohtaiset säätiedot valitsemalla **START**.

3 Voit näyttää päiväkohtaiset säätiedot valitsemalla **DOWN**.

Musiikin hallinnan avaaminen

Musiikin hallinta edellyttää Bluetooth yhteyttä yhteensopivaan älypuhelimeen.

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

2 Valitse .

3 Voit käyttää musiikin hallintaa valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

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

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

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

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

GroupTrack: voit seurata ryhmäsi muita yhteyksiä käyttämällä LiveTrack toimintaa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

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.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisointia.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja - ilmoitukset laitteeseen.

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuheliimeen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 16*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 18*).

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

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

2 Valitse .

GroupTrack istunnon aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinulla on oltava Garmin Connect tili, yhteensopiva älypuhelin ja Garmin Connect Mobile sovellus.

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista Forerunner laitteiden kanssa. Jos yhteyshenkilöilläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

1 Siirry ulos ja käynnistä Forerunner laite.

2 Pariliitä älypuhelimesi Forerunner laitteen kanssa (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 16*).

3 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla Forerunner laitteen -painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > GroupTrack > Näytä kartassa**.

4 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **LiveTrack > GroupTrack**.

5 Jos sinulla on useampia yhteensopivia laitteita, valitse laite GroupTrack istuntoa varten.

6 Valitse **Näkyvissä: > Kaikki yhteydet**.

7 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.

8 Aloita suoritus Forerunner laitteessa.

9 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.

VIHJE: painamalla -painiketta pitkään kartassa ja valitsemalla **Läheiset yhteydet** voit tarkastella muiden GroupTrack istunnossa olevien yhteyshenkilöiden etäisyyttä, suuntaa ja tahtia tai nopeutta.

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnolla voit seurata ryhmäsi muita jäseniä käyttämällä LiveTrack toimintaa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä Forerunner laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Yhteydet**, kun haluat päivittää GroupTrack istunnon osallistujaluettelon.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuheliini. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle (*Kartan lisääminen suoritukseen, sivu 24*).

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia (Garmin ja muut palveluntarjoajat) Connect IQ sivustossa. 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 tyypejä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

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

3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

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

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

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Voit valita intervallin ja sen lisätiedot valitsemalla **Intervallit**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 14*).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Aika alueella** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 19*).
 - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

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.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

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

Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

Matkamittarin käyttäminen

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

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

Historiatietojen poistaminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Tietojen hallinta

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

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

USB-kaapelin irrottaminen

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

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

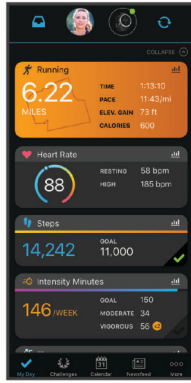
Garmin Connect

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

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

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

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



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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

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

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

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express™ sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Navigointi

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

Reitit

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

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

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

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Reitit > Luo uusi**.
- 2 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
- 3 Valitse **Lisää sijainti**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.

- 5 Toista tarvittaessa vaiheet 3 ja 4.
- 6 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 19).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ≡ tai ⋮.
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 20).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 20).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ≡ tai ⋮.
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse : > **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **START > Navigoi > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.
 - Valitsemalla **Nimi** voit tarkastella ja muokata reitin nimeä.

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 17).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse 📍.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse tallennettu sijainti.
- 3 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

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

- 1 Valitse **START > Navigoi > Suoritukset**.
- 2 Valitse viimeksi tallennettu suoritus.
- 3 Valitse **Palaa alkuun**.

- 4 Valitse vaihtoehto:
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.
- 5 Näytä kompassi (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnista uuteen sijaintiin.

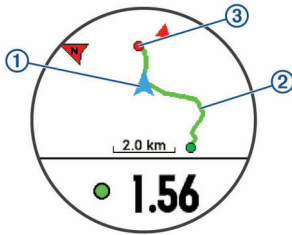
- 1 Tarvittaessa voit lisätä reittipisteen projisointisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START > Lisää > Laadi reitti**.
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluetteloon valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Valitse kellotaulussa **START > Laadi reitti**.
- 4 Aseta kulkusuunta valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 5 Valitse **START**.
- 6 Valitse mittayksikkö valitsemalla **DOWN**.
- 7 Määritä matka valitsemalla **UP**.
- 8 Tallenna valitsemalla **START**.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

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

- 1 Valitse suorituksen aikana **STOP > Palaa alkuun**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Linnuntietä**.



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

Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpäähen tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi**.
- 2 Valitse luokka.
- 3 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 4 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 5 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

VIHJE: voit mukauttaa painikkeiden pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 27](#)).

Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Viime MOB**.
Navigointitiedot näkyvät.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Tähtää ja mene**.
- 2 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja valitse **START**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 3 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina **≡**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.

Kartta

↖ osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpäähen, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 21](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 21](#))

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina **≡** painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä valitsemalla **START**.
 - Voit panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
 - Voit lopettaa valitsemalla **BACK**.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäyttöissä.

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

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

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

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpäähen.

Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

- 1 Paina **≡**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

- Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
- Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
- Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

Kulkusuunta-asetukset

Voit määrittää navigoitaessa näkyvän osoittimen toiminnan.

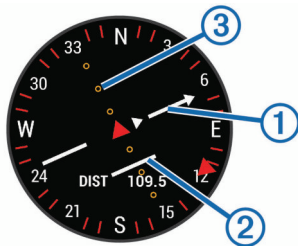
Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Navigointi > Tyyppi**.

Suuntima: osoittaa määränpään suunnan.

Reitti: näyttää sijaintisi suhteessa määränpään johtavaan suuntaviivaan (**Suuntaosoitin**, sivu 22).

Suuntaosoitin

Suuntaosoittimesta on eniten hyötyä, kun navigoit kohteeseen suoraa linjaa pitkin, esimerkiksi vesireitillä. Sen avulla voit navigoida takaisin oikealle kurssille ja välttää esteet ja vaarat.



Suuntaosoitin ① näyttää sijaintisi suhteessa reittiviivaan, joka johtaa määränpään. Kurssilta poikkeamisosoitin (CDI) ② näyttää, miten paljon olet ajautunut reitiltä (oikealle tai vasemmalle). Pisteet ③ ilmaisevat, miten kaukana suunnasta olet.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäytössä navigoinnin aikana. Ilmaisimien osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisimien**.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpään.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähen määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Ei reitillä**.
- 4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 5 Määritä etäisyyden tai ajan arvo ja valitse ✓.

ANT+ anturit

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

ANT+ anturien pariliitos

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

automaattisesti anturiin, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

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

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

Vihjeitä ANT+ lisävarusteiden pariliittämiseen Garmin laitteeseen

- Varmista, että ANT+ lisävaruste on yhteensopiva Garmin laitteen kanssa.
- Ennen kuin muodostat pariliitoksen ANT+ lisävarusteen ja Garmin laitteen välille, siirry 10 metrin (33 jalan) päähän muista ANT+ lisävarusteista.
- Tuo Garmin laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän ANT+ lisävarusteesta.
- Kun olet muodostanut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin laite tunnistaa ANT+ lisävarusteen automaattisesti aina, kun se aktivoidaan. Tämä tapahtuu automaattisesti, kun käynnistät Garmin laitteen. Lisävarusteet aktivoituvat ja alkavat toimia muutamassa sekunnissa.
- Kun Garmin laitteen ja lisävarusteen välille on muodostettu pariliitos, laite vastaanottaa tietoja vain lisävarusteestasi, vaikka menisit muiden lisävarusteiden lähelle.

Jalka-anturi

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

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

Lähteminen juoksulenkeille käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkeille, sinun on pariliitettava jalka-anturi ja Forerunner laite (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 22).

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

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

Jalka-anturin kalibrointi

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

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettava laite jalka-anturiin (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 22).

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

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.

- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.
Jalka-anturin kalibrointiarvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksutyylisi muutu.

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 22).

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

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

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 22).

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

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

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 22).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta*, sivu 35).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 1).

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 7).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen (*Hälytyksen määrittäminen*, sivu 25).
- Mukauta voiman tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 24).

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 22). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 24). Forerunner laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Tilannetietoisuus

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

HUOMAUTUS: Forerunner ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express*, sivu 31).

tempe

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

Laitteen mukauttaminen

Suoritusluettelon mukauttaminen

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

Widgetsilmukan mukauttaminen

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

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

Suoritusasetukset

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

Paina -painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset.

3D-matka: laskee kuljetun matkan korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella (*3D-nopeus ja -matka*, sivu 25).

Korostusväri: määrittää suoritusten tehosteväriin, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Automaattinen nousu: määrittää laitteen havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla.

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset (*Kierrosten merkitseminen matkan mukaan, sivu 25*).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle (*Ottaminen käyttöön: Auto Pause®, sivu 25*).

Automaattinen kerta: määrittää laitteen havaitsemaan laskukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla.

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 25*).

Automaattinen sarja: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitusarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suoritusten tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 24*).

Muokkaa painoa: Käyttäjä voi lisätä toistojen laskemiseen käytetyn painon ja muokata sitä.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan. GPS + GLONASS- ja GPS + GALILEO -järjestelmät parantavat suorituskyykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttavat paikannusta (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät, sivu 26*). UltraTrac vaihtoehdon käyttäminen tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac, sivu 26*).

Lukitse painikkeet: estää painikkeiden painamisen vahingossa lukitsemalla painikkeet monilajisuoritusten ajaksi.

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

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 26*).

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen laskeminen: määrittää laitteen laskemaan toistoja voimaharjoittelusuorituksen aikana.

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

Palauta oletukset: voit nollata suoritasetukset.

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

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

1 Valitse **START**.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **≡**-painiketta pitkään.

4 Valitse suoritasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät**.

6 Valitse mukautettava tietonäyttö.

7 Valitse vaihtoehto:

- Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.

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

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

Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

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

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

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritasetukset.

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

Hälytykset

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

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran.

Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun saavut tiettyyn korkeuteen.

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

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

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

Hälytyksen määrittäminen

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

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

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

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

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä (**Järjestelmäasetukset**, sivu 26).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista (**Tietonäyttöjen mukauttaminen**, sivu 24).

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.
- 6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.
- 7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Ottaminen käyttöön: Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus

sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

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

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

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Voit määrittää näytön värit muuttumaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
 - Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
 - Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

3D-nopeus ja -matka

Voit määrittää 3D-nopeuden ja -matkan, jotta nopeutesi ja matkasi lasketaan sekä korkeusmuutosten että maantason vaakasuoran liikkeen perusteella. Voit käyttää sitä esimerkiksi hiihtämisen, kiipeilyn, navigoinnin, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

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

GPS-asetuksen muuttaminen

Laite etsii satelliitteja oletusarvoisesti GPS-toiminnolla.

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Normaali (vain GPS)**.
 - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla UltraTrac voit tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac*, sivu 26)

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 26).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

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

UltraTrac

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

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

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

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

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

Suorituksen tai sovelluksen poistaminen

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

GroupTrack asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > GroupTrack**.

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoritusyypit: voit valita, mitkä suoritusyypit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

Kellotauluasetukset

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

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta (*Connect IQ ominaisuudet*, sivu 18).

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

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Voit selata muita esiladattuja kellotauluja valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitsemalla **START > Käytä** voit aktivoida esiladatun kellotaulun tai asennetun Connect IQ kellotaulun.
- 6 Jos käytät esiladattua kellotaulua, valitse **START > Mukauta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Lisätiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
 - Voit tallentaa muutokset valitsemalla **Valmis**.

Järjestelmäasetukset

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

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset*, sivu 27).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 27).

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

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

Pikanäppäimet: voit lisätä laitteen painikkeisiin pikavalintoja (*Pikanäppäinten mukauttaminen*, sivu 27).

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

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön (*Mittayksiköiden muuttaminen*, sivu 27).

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

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

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään massamuistitilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Palauta oletukset: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 31).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

Hälytykset: voit määrittää tunti-hälytyksiä sekä auringonnousu- ja -lasku-hälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua.

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

Taustavaloasetusten muuttaminen

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

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Suorituksen aikana**.
- Valitse **Ei suorituksen aikana**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Painikkeet** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
- Valitsemalla **Hälytykset** voit sytyttää taustavalon hälytysten yhteydessä.
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.
- Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää taustavalon kirkkauden.

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

1 Paina kellotaulussa **≡** pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Pikanäppäimet**.

3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.

4 Valitse toiminto.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

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

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö**.

3 Valitse mittatyyppi.

4 Valitse mittayksikkö.

Kello

Ajan asettaminen manuaalisesti

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

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aseta aika > Manuaalinen**.

3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen määrittäminen

Voit määrittää enintään kymmenen erillistä hälytystä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

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

2 Valitse **Kello > Herätyskello > Lisää hälytys**.

3 Valitse **Aika** ja määritä hälytysaika.

4 Valitse **Toisto** ja määritä, milloin hälytys toistuu (valinnainen).

5 Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa (valinnainen).

6 Voit sytyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo > Käytössä**.

7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus (valinnainen).

Herätyksen poistaminen

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

2 Valitse **Kello > Herätyskello**.

3 Valitse herätys.

4 Valitse **Poista**.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

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

2 Valitse **Kello > Ajanotto**.

3 Anna aika.

4 Tarvittaessa voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.

5 Valitse tarvittaessa **Äänet** ja ilmoitustapa.

6 Valitse **Käynnistä ajanotto**.

Sekuntikellon käyttäminen

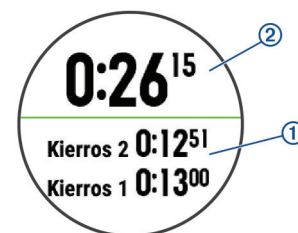
1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.

2 Valitse **Sekuntikello**.

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 17).

3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

4 Käynnistä kierroksen ajastin uudelleen valitsemalla **↺** ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

5 Lopeta kumpikin ajanotto valitsemalla **START**.

6 Valitse jokin vaihtoehto.

7 Tallenna tallennettu aika suoritukseksi historiatietoihi (valinnainen).

Kellon hälytysten asettaminen

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

2 Valitse **Kello > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.

- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun** > **Tila** > **Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain** > **Käytössä**.

Ajan GPS-synkronointi

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

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello** > **GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen*, sivu 30).

VIRB etäkäyttö

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

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 23).

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

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 23).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Avaa VIRB widget valitsemalla Forerunner laitteen kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan. Kun kamera yhdistetään, VIRB tietonäyttö lisätään suoritussovelluksiin automaattisesti.
- 4 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 5 Paina -painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset** > **AjanotAiku/lopp**.

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

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

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

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

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



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

Tekniset tiedot

Forerunner - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Kellotilan akunkesto	Enintään 2 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Suoritusajan akunkesto	Enintään 24 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittauksia
UltraTrac tilan akunkesto	Enintään 60 h Enintään 50 h käytettäessä rannesykemittauksia
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuuudet/ yhteyskäytännöt	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Langaton Bluetooth tekniikka Langaton Wi-Fi tekniikka
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

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

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/yhteyskäytäntö	2,4 GHz (nimellinen +1 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

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.

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

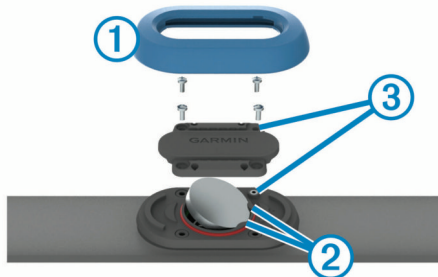
2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

HRM-Swim pariston ja HRM-Tri pariston vaihtaminen

1 Poista suojuus ① sykevyyden moduulin päältä.



2 Irrota ristipääruuvitalalla (00) moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.

3 Irrota kansi ja paristo.

4 Odota 30 sekuntia.

5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

O-renkaan 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.

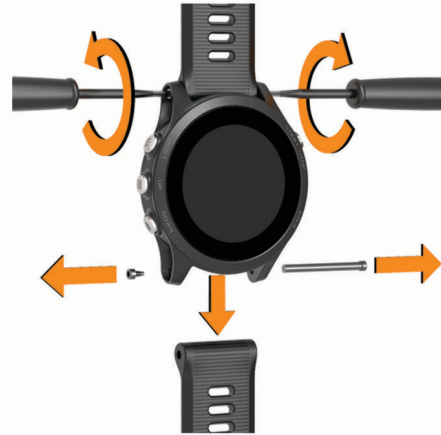
7 Aseta suojuus takaisin paikalleen.

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

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Forerunner hihnoin tai yhteensopiviin QuickFit™ hihnoin.

1 Löysää tapit kahdella ruuvitalalla.



2 Irrota tapit.

3 Valitse vaihtoehto:

- Asenna Forerunner hihnat kohdistamalla uudet hihnat ja asettamalla tapit takaisin paikoilleen kahdella ruuvitalalla.
- Asenna QuickFit hihnat asettamalla tapit takaisin paikoilleen ja painamalla uudet hihnat paikoilleen.



HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon nastan päälle.

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

Vianmääritys

Laitteen tietojen näyttäminen

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

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

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse asetusvalikosta **Tietoja**.

Tuotepäivitykset

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

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

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

Lisätietojen saaminen

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

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa*, sivu 20).

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 18).

- 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

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

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

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

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.

Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.

- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

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

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

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

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

- 1 Paina  15 sekunnin ajan.

Laite sammuu.

- 2 Käynnistä laite painamalla  yhden sekunnin ajan.

Käyttäjätietojen poistaminen

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

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina -painiketta pitkään.

- 2 Sammuta laite valitsemalla  > **Kyllä**.
- 3 Käynnistä laite pitämällä - ja -painiketta painettuna.
- 4 Valitse **Kyllä**.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintohistorian.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Palauta oletukset** > **Kyllä**.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

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

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

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse **START**.
- 3 Vieritä luettelon toiseksi viimeiseen kohtaan ja valitse **START**.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitse kieli.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Forerunner laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

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

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

Akun käyttöänsä maksimoiminen

Akun käyttöänsä voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 27).
- Vähennä taustavalon kirkkautta.
- Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS tilaa (*UltraTrac*, sivu 26).
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja (*Bluetooth yhteysominaisuudet*, sivu 18).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 2).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset*, sivu 8).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 26).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 16).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille*, sivu 9).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 10).

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

Lämpötilalukema ei ole tarkka

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

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

Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?

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

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

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

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.

3 Valitse vaihtoehto:

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

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 24).

Liite

Tietokentät

% FTP: nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

%SYV: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Aerobinen TE: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

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

Aika ist. kierr.: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika liikkeellä: nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

Aika pysähdyksissä: nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

Aika seisoen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Aika seisoen kierroksella: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

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

Ajanotto: laskurijastimen nykyinen aika.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

Alin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen TE: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

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

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

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

Askeltiheys: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Aur.nous: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonl.: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Di2-akku: di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.

Ei reitillä: alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Enimmäiskorkeus: suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

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

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

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

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

Etu: pyörän etuvaihde vaihteen asentotunnistimesta.

GPS: gPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

GPS-suunta: gPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

Ilmanpaine: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

Ilmanpaine: nykyinen kalibroitu ilmanpaine.

Int. maksimi-% max.: nykyisen uinti-intervallin maksimisyykkeen maksimiprosentti.

Int. SWOLF: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

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

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

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

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

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

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

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

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

Keskilasku: keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.

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

Keskimäär. kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

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

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen vetomatka: uinti Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen vetomatka: melontalajit Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keski-MKK: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.

Keskinousu: keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.

Keski-POK: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Keskitasapaino: nykyisen suorituksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

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

Keskivetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen aikana.

Keskivetotahti: melontalajit Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskivoima: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

Kier.aika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

KierOikVV: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

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

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

Kierr. poljinn.: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

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

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

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

Kierr. vasemm. VVH: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

KierrNousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Kierr NP: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

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

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen maksimivoima: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen MKK: nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Kierroksen oikean VVH: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen POK: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

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

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen vedot: uinti Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vedot: melontalajit Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

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

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

Kierroksen vetonopeus: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetonopeus: melontalajit Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

KierrVoima: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

KierSWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

KierVasVV: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kokonaishemoglobiini: lihasten arvioitu happimäärä nykyisen suorituksen aikana.

Kokonaiskeskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kompassisuunta: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyettäisyyden muutokseen.

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

Lasku yhteensä: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

LepoajOtto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

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

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

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

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

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

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

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

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

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

MaxVoima: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

Merimatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

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

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

Monilajin aika: monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

NP: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

Oikean VVH: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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

Oikea VV: oikean jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Oik ka-VV: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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

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

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

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

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

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Pystynopeus kohteeseen: nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystys. liikehd. keskisuhde: pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden suhde.

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

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

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

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

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

SY (% max): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

Tahti/500m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Tahti: nykyinen tahti.

Taka: pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Tasap, 30 s kesk: oikean/vasemman voiman tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

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

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

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

TSS: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

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

V. alt.välin vet.: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

V. kierr. vedot: uinti Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vähimmäiskorkeus: pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Välityssuhde: vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.

Varusteen yhdistelmä: Pyörän vaihteyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Vasemman VVH: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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

Vasen VV: vasemman jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Vas ka-VV: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vedot: uinti Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot: melontalajit Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: uinti Vetokohtainen matka.

Vetomatka: melontalajit Vetokohtainen matka.

Vetotahti: uinti Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit Vetojen määrä minuutissa.

Viim. kierr. pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime kierr. nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

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

Viime kierr. voima: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen NP: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

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

Viime kierroksen poljinnopeus: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen SWOLF: viimeksi suoritettujen kierrosten Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

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

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

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

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

Viime kier vedot: melontalajit Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

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

Voima: nykyinen voimantuotto watteina.

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

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

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

Voima/paino: nykyinen voima watteina/kilogramma.

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

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

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

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

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

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

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

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

Hakemisto

A

aika 27
asetukset 27
hälytykset 25
vyöhykkeet ja muodot 27
aikavyöhykkeet 28
ajanotto 1
ajastin 1, 2, 10, 19
lähtölaskenta 27
akku
lataaminen 28
maksimoiminen 16, 26, 31
vaihtaminen 29
aktiivikuntolija 7
aktiivisuuden seuranta 8
altaan koko 10
altaanvälit 3
alueet
aika 28
syke 7
voima 7
anaerobinen kynnys 12, 13, 15
ANT+ anturien pariliitos 22
ANT+ anturit 22, 23
pariliitos 22
asetukset 8, 21–23, 26, 27, 30, 31
askeleen pituus 11, 12
askeltiheys 6, 11, 12
anturit 23
hälytykset 25
auringonnousu- ja -laskuajat 27
Auto Lap 25
Auto Pause 25
automaattinen nousu 25
automaattinen vieritys 25

B

Bluetooth tekniikka 1, 16–18, 31

C

Connect IQ 18

D

dogleg 4

E

ennustettu kilpailuaika 14
etäisyys 25

G

Galileo 25
Garmin Connect 4, 5, 16, 18–20
tietojen tallentaminen 20
Garmin Express 18, 30
ohjelmiston päivittäminen 30
GLONASS 25, 26
GPS 1, 26
asetukset 25
signaali 30
GroupTrack 18, 26

H

harjoittelu 18
ohjelmat 4
harjoittelun kuormittavuus 12, 14
harjoittelun tila 12, 13
harjoitukset 3, 4
lataaminen 4
harjoitus 1, 5, 6
ohjelmat 5
Harjoitusvaikutus 13, 14
hihnat 29
hiihto
laskettelu 3
lumilautailu 3
historia 10, 19
lähettäminen tietokoneeseen 19, 20
poistaminen 19

hälytykset 22, 24, 25, 27
syke 9

I

ilmoitukset 16
intervallit 3
harjoitukset 5

J

jalka-anturi 22, 23
jumpmaster 3
juoksumatto 2
juoksun dynamiikka 11, 12
jäljet 21
järjestelmäasetukset 26

K

kalenteri 5
kalori, hälytykset 25
kartat 21, 24
navigointi 20, 21
selaaminen 21
kartta 21
kello 1, 27
kellotaulut 18, 26
kellotila 26
kentät, pelaaminen 4
kieli 26
kierrokset 1
kilpaileminen 6
kilpailuennuste 12
kompassi 21, 22
asetukset 22
koordinaatit 21
kulkusuunta-asetus 22
kuntoilu 14
kuukautiskierto 9
kuvakkeet 1
käyttäjäprofiili 7
käyttäjätiedot, poistaminen 19

L

laajennettu näyttö 7
laitteen asetusten nollaaminen 30, 31
laitteen mukauttaminen 17, 24, 27
laitteen puhdistaminen 10, 11, 29
laitteen tunnus 30
lataaminen 28
layup 4
lepotila 8
lisävarusteet 22, 23, 30, 31
LiveTrack 18
lumilautailu 3
lyönnin mittaaminen 4
lyöntianalyysi 4
lähtölaskenta-ajastin 27
lämpötila 23, 31

M

maakosketuksen kesto 11, 12
maksimaalinen hapenottokyky 12, 13
Maksimaalinen hapenottokyky 14, 35
matka, hälytykset 22, 25
matkamittari 4, 19
metronomi 6
mies yli laidan (MOB) 21
mitat 4
mittayksiköt 27
MOB 21
monilaji 19
multisport 2, 3
musiikin hallinta 17

N

navigointi 20–22, 24
lopettaminen 21
palaa alkuun 20
Tähtää ja mene 21
nopeus 25
nopeus- ja poljinanturit 23
näyttö 27

O

ohjelmisto
käyttöoikeus 30
päivittäminen 18, 30, 31
versio 30
omat ennätykset 6
poistaminen 6
osuudet 5, 6

P

painikkeet 1, 17, 26, 27, 29
palaa alkuun, navigointi 20
palautuminen 12–14
pariliitos 16
ANT+ anturit 9, 22, 31
Bluetooth anturit 31
älypuhelin 16, 31
pariston vaihtaminen 29
pikavalinnat 17
poistaminen
historia 19
kaikki käyttäjätiedot 19, 30
omat ennätykset 6
profiilit 1
käyttäjä 7
suoritus 1, 2
pystysuhde 11, 12
pystysuuntainen liikehdintä 11, 12
pyöräkoot 35
pyörän anturit 23
päivitykset, ohjelmisto 18, 31
päävalikko, mukauttaminen 23

R

reitit 20–22
lataaminen 20
luominen 20
toistaminen 3
valitseminen 3
reittipisteet, projisoiminen 21

S

satelliittisignaalit 25, 30
sekuntikello 27
sijainnit 21
muokkaaminen 20
poistaminen 20
tallentaminen 20
sisäharjoittelu 2, 22
sovellukset 18
älypuhelin 16
stressitaso 12, 15
suoritukset 1, 2, 23, 26
aloittaminen 1, 20
mukautetut 2, 20, 23
tallentaminen 2
suoritusaso 1, 12, 13, 15
suoritusten tallentaminen 1, 2, 10
suosikit 23
swolf-pistemäärä 3
syke 1, 9
alueet 7, 13, 19
anturien pariliitos 9
hälytykset 9, 25
mittari 9–12, 14, 29
sää 17
säädinvalikko 17

T

taustavalo 1, 27
tavoite 5
tavoitteet 5, 6
tehominuutit 8, 30
tekniset tiedot 28, 29
tempe 23, 31
terveystilastot 9
tiedot
jakaminen 7
lataaminen 18
siirtäminen 19, 20
sivut 24

- tallentaminen [11](#), [19](#), [20](#)
- tietojen jakaminen [7](#)
- tietojen lataaminen [18](#)
- tietokentät [18](#)
- tilastot [4](#)
- TracBack [2](#), [20](#), [21](#)
- triathlonharjoittelu [2](#), [3](#)
- tuloskortti [4](#)
- Tähtää ja mene [21](#)

U

- uinti [3](#), [10](#)
- UltraTrac [25](#), [26](#)
- USB [31](#)
 - yhteyden katkaiseminen [19](#)

V

- valikko [1](#)
- vedot [3](#)
- vianmääritys [9–12](#), [16](#), [30](#), [31](#)
- viheriönäkymä, lipun sijainti [4](#)
- VIRB etäkäyttö [28](#)
- Virtual Partner [5](#), [6](#)
- voima [13](#)
 - alueet [7](#)
 - hälytykset [25](#)
 - mittarit [15](#), [16](#), [23](#), [35](#)

W

- Wi-Fi [31](#)
 - yhdistäminen [18](#)
- widgetit [9](#), [17](#), [18](#)

Y

- yhdistäminen [16](#)

Ä

- älypuhelin [17](#), [18](#), [31](#)
 - pariliitos [16](#), [31](#)
 - sovellukset [16](#), [18](#)
- äänet [6](#), [27](#)

