

MARQ® EXPEDITION

Käyttöopas

© 2020 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone®, iTunes® 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. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Spotify® ohjelmisto on kolmansien osapuolten käyttöoikeuksien alainen. Ne ovat osoitteessa <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) 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.

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Ilmoitusten hallinta	8
Yleistä	1	Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä	8
Säädinvalikon tarkasteleminen	1	Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	8
Widgetien tarkasteleminen	1	Kadonneen mobiililaitteen etsiminen	8
Laitteen lataaminen	1	Garmin Connect	8
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen	1	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	8
Tuotepäivitykset	1	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	8
Määrittäminen: Garmin Express	2	Garmin Connect käyttö tietokoneessa	8
Suoritukset ja sovellukset	2	Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa	9
Tutkimusretken aloittaminen	2	manuaalisesti	9
Jälkipisteiden tallennusvälin muuttaminen	2	Garmin Golf™ sovellus	9
Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti	2	Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet	9
Jälkipisteiden tarkasteleminen	2	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen	9
Suorituksen aloittaminen	2	Yhteystietojen lisääminen	9
Suoritusten tallennusvinkkejä	2	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	9
Virrankäyttötilan vaihtaminen	2	Avun pyytäminen	9
Suorituksen lopettaminen	2	GroupTrack istunnon aloittaminen	9
Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen	2	Vihjeitä GroupTrack istuntoihin	10
Mukautetun suorituksen luominen	3	GroupTrack asetukset	10
Sisäharjoitukset	3	Wi-Fi® yhteys ominaisuudet	10
Juoksumaton matkan kalibrointi	3	Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon	10
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	3	Connect IQ ominaisuudet	10
Ulkoilusuoritukset	3	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen	10
Laskukertojen näyttö	3	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	10
Metronomin käyttäminen	3	Garmin Pay	10
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana	4	Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen	10
Jumpmaster	4	Ostoksen maksaminen kellon avulla	10
Monilaji	4	Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon	11
Multisport-suorituksen luominen	4	Garmin Pay lompakon hallinta	11
Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen	4	Garmin Pay salasanan vaihtaminen	11
Uinti	4	Musiikki	11
Uintitermejä	4	Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun	11
Vetotyytit	4	Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta	11
Vinkkejä uintisuorituksiin	5	Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify®	11
Lepääminen allasuinnin aikana	5	Musiikkipalvelun vaihtaminen	12
Harjoitteleminen harjoituslokin avulla	5	Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen	12
Rannesykemittauksen poistaminen käytöstä uinnin aikana	5	Oman äänisisällön lataaminen	12
Golf	5	Musiikin kuunteleminen	12
Golfin pelaaminen	5	Musiikin toiston säätimet	12
Reiän tiedot	5	Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen	12
Isot numerot -tila	5	Äänitilan vaihtaminen	12
Etäisyyden mittaaminen painike tähtäyksellä	5	Syke ominaisuudet	12
Reiän vaihtaminen	6	Rannesykemittari	12
Lipun siirtäminen	6	Laitteen käyttäminen	12
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen	6	Vinkkejä, jos syketytöt ovat väärä	12
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen	6	Sykewidgetin tarkasteleminen	13
Mukautettujen kohteiden tallentaminen	6	Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin	13
Pisteiden seuraaminen	6	Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana	13
Pisteiden päivittäminen	6	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen	13
Pisteytystavan määrittäminen	6	Rannesykemittarin poistaminen käytöstä	13
Tasoituksen asettaminen	6	Juoksun dynamiikka	13
Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön	6	Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla	13
TruSwing™	7	Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot	14
Golfmatkamittarin käyttäminen	7	Maakosketuksen keston tasapainotiedot	14
PlaysLike etäisyyden tarkasteleminen	7	Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot	14
Lipun suunnan tarkasteleminen	7	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten	14
Yhteys ominaisuudet	7	Suorituskykymittaukset	14
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	7	Suorituskyky ilmoitusten poistaminen käytöstä	15
Ilmoitusten tarkasteleminen	7	Suorituskykymittauksen automaattinen tunnistus	15
Saapuvan puhelun vastaanottaminen	7	Suoritusten ja suorituskykymittauksen synkronointi	15
Vastaaminen tekstiviestiin	7	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	15

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten	15	PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta	23
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten	15	PacePro suunnitelman aloittaminen	23
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen	15	PacePro suunnitelman lopettaminen	23
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta	16	PacePro suunnitelman luominen kellossa	23
Sykevaihtelu ja stressitaso	16	Osuudet	23
Sykevaihtelun ja stressitason tarkasteleminen	16	Strava™ osuudet	23
Suoritusaso	16	Osuuksien tietojen tarkasteleminen	23
Suoritusason tarkasteleminen	16	Osuuden ajaminen kilpaa	24
Anaerobinen kynnys	16	Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti	24
Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä	16	Käyttäminen:Virtual Partner®	24
Kynnystehon (FTP) arvioiminen	17	Harjoitustavoitteen asettaminen	24
FTP-testin suorittaminen	17	Harjoitustavoitteen peruuttaminen	24
Harjoittelun tila	17	Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan	24
Harjoittelun tilan tasot	17	Omat ennätykset	24
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen	18	Omien ennätysten tarkasteleminen	24
Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen	18	Omien ennätyksen palauttaminen	24
Harjoittelun kuormittavuus	18	Omien ennätyksen tyhjentäminen	25
Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus	18	Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	25
Palautumisaika	18	Kellot	25
Palautumisajan näyttäminen	18	Hälytyksen määrittäminen	25
Palautussyke	19	Herätyksen poistaminen	25
Body Battery™	19	Laskuriajastimen käynnistäminen	25
Body Battery widgetin tarkasteleminen	19	Pika-ajastimen tallentaminen	25
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen	19	Ajastimen poistaminen	25
Pulssioksimetri	19	Sekuntikellon käyttäminen	25
Pulssioksimetrin lukemien saaminen	19	Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen	26
Koko päivän pulssioksimetrilukemien ottaminen käyttöön	19	Navigointi	26
Automaattisten pulssioksimetrilukemien poistaminen käytöstä	19	Suunnistus	26
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön	20	Sijainnin tallentaminen	26
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä	20	Tallennettujen sijaintien muokkaaminen	26
Harjoittelu	20	Reittipisteen projisointi	26
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	20	Navigoiminen kohteeseen	26
Kuntoilutavoitteet	20	Navigoiminen kohdepisteeseen	26
Tietoja sykealueista	20	Kohdepisteet	26
Sykealueiden määrittäminen	20	Reitin luominen ja seuraaminen laitteella	26
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen	20	Kiertomatkaraitin luominen	26
Sykealueelaskenta	20	Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla	27
Voima-alueiden määrittäminen	21	Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana	27
Aktiivisuuden seuranta	21	Reitin ohjeiden tarkasteleminen	27
Automaattinen tavoite	21	Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen	27
Liikkumishälytyksen käyttäminen	21	Navigoinnin lopettaminen	27
Unen seuranta	21	Kartta	27
Automaattisen unen seurannan käyttäminen	21	Kartan tarkasteleminen	27
Älä häiritse -tilan käyttäminen	21	Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen	27
Tehominuutit	21	Navigointi Ympäristö-toiminnolla	28
Tehominuuttien hankkiminen	21	Kartan teeman vaihtaminen	28
Garmin Move IQ™	21	Kompassi	28
Aktiivisuuden seuranta-asetukset	21	Kompassisuunnan asettaminen	28
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä	22	Korkeusmittari ja ilmanpainemittari	28
Harjoitukset	22	Historia	28
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen	22	Historian käyttäminen	28
Harjoituksen aloittaminen	22	Monilajihistoria	28
Tietoja harjoituskalenterista	22	Ajan näyttäminen kullakin sykealueella	28
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen	22	Kaikkien yhteismäärien näyttäminen	29
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat	22	Matkamittarin käyttäminen	29
Intervalliharjoitukset	22	Historiatietojen poistaminen	29
Intervalliharjoituksen luominen	22	Laitteen mukauttaminen	29
Intervalliharjoituksen aloittaminen	23	Suoritukset ja sovellusasetukset	29
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen	23	Tietonäyttöjen mukauttaminen	30
PacePro harjoittelu	23	Kartan lisääminen suoritukseen	30
		Hälytykset	30
		Hälytyksen määrittäminen	30
		Suoritusten kartta-asetukset	30
		Reititysasetukset	31

Auto Lap	31	Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen	39
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	31	tempe™	39
Ottaminen käyttöön: Auto Pause	31	Maila-anturit	39
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön	31	Laitteen tiedot	39
3D-nopeus ja -matka	32	Tekniset tiedot	39
Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen		Akkutiedot	39
käytöstä	32	Tietojen hallinta	39
Automaattisen vierityksen käyttäminen	32	Tiedostojen poistaminen	39
GPS-asetuksen muuttaminen	32	Laitteen huolto	39
GPS ja muut satelliittijärjestelmät	32	Laitteen huoltaminen	39
UltraTrac	32	Laitteen puhdistaminen	40
Virrnsäästön aikakatkaisun asetukset	32	Nahkahihnojen puhdistaminen	40
Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa	32	Saranallisten QuickFit® lisävarusteiden vaihtaminen	40
Widgetit	32	Vakiomallisten QuickFit lisävarusteiden vaihtaminen	40
Widgetsilmukan mukauttaminen	33	Vianmääritys	40
inReach etäkäyttö	33	Laitteen kieli on väärä	40
inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen	33	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	40
VIRB etäkäyttö	33	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	40
VIRB actionkameran hallinta	33	Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?	40
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana	33	Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä laitteeseen	41
Stressitasowidgetin käyttäminen	34	Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee	41
Oma päivä -widgetin mukauttaminen	34	Laitteen käynnistäminen uudelleen	41
Säädinvalikon mukauttaminen	34	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	41
Kellotauluasetukset	34	Satelliittisignaalien etsiminen	41
Kellotaulun mukauttaminen	34	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	41
Antureiden asetukset	34	Lämpötilalukema ei ole tarkka	41
Kompassin asetukset	34	Akun käyttöajan maksimoiminen	41
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti	35	Aktiivisuuden seuranta	41
Pohjoisen viitteen määrittäminen	35	Päivittäinen askelmäärä ei näy	41
Korkeusmittariasetukset	35	Askelmäärä ei näytä oikealta	42
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen	35	Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa	
Ilmanpainemittarin asetukset	35	toisiaan	42
Ilmanpainemittarin kalibrointi	35	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	42
Xero sijaintiasetukset	35	Lisätietojen saaminen	42
Kartta-asetukset	35	Liite	42
Karttateemat	36	Tietokentät	42
Merikartan asetukset	36	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	46
Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen	36	FTP-luokitukset	46
Navigointiasetukset	36	Renkaan koko ja ympärysmitta	46
Kartan ominaisuuksien mukauttaminen	36	Symbolien määritykset	47
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen	36	Hakemisto	48
Navigointihälytysten asettaminen	36		
Virranhallinnan asetukset	36		
Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen	36		
Virrankäyttötilojen mukauttaminen	37		
Virrankäyttötilan palauttaminen	37		
Järjestelmäasetukset	37		
Aika-asetukset	37		
Aikahälytysten asettaminen	37		
Ajan synkronointi	37		
Taustavaloasetusten muuttaminen	37		
Pikanäppäinten mukauttaminen	38		
Mittayksiköiden muuttaminen	38		
Laitteen tietojen näyttäminen	38		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja			
yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen	38		
Langattomat anturit	38		
Langattomien anturien pariliitos	38		
Laajennettu näyttötila	38		
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	38		
Harjoittelu voimamittarien avulla	38		
Sähköisten vaihteiden käyttäminen	38		
Tilannetietoisuus	38		
Jalka-anturi	38		
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	38		
Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti	39		

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.

Yleistä



① LIGHT	Käynnistä kello valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.
② UP MENU	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä ja valikkoja. Avaa valikko painamalla tätä pitkään.
③ DOWN	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä ja valikkoja. Avaa musiikin hallinta painamalla painiketta pitkään.
④ START STOP	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen. Valitse asetus valikosta valitsemalla tämä. Näytä suunnistuksen kulkusuunta painamalla painiketta pitkään.
⑤ BACK LAP	Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän monilajisuorituksen aikana. Voit näyttää kellotaulun mistä tahansa näytöstä painamalla tätä pitkään.

Säädinvalikon tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 34).

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



2 Voit selata asetuksia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgetejä, ja saat lisää, kun pariliität laitteen älypuheliin.

- Paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Laitteella selaa widgeteja ja näyttää kunkin widgetin yhteenvetotiedot.

- Voit näyttää widgetin tiedot painamalla **START**-painiketta.
VIHJE: voit näyttää widgetin lisänäytöt painamalla **DOWN**-painiketta tai widgetin lisäasetukset ja toiminnot painamalla **START**-painiketta.
- Voit palata kellotauluun mistä tahansa näytöstä painamalla **BACK**-painiketta pitkään.
- Jos tallennat suorituksen, voit palata suorituksen tietosivuille painamalla **BACK**-painiketta.

Laitteen lataaminen

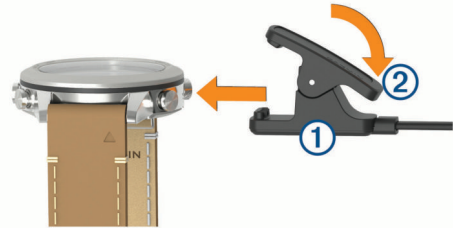
VAROITUS

Laitteella on litiumioniakku. 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.

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



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

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

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

- Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.

- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.

- Käynnistä laite valitsemalla **LIGHT**.

Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

VIHJE: voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla ☑.

- 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.

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset

- Karttapäivitykset
- Kenttien päivitykset
- 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.

Suoritukset ja sovellukset

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

Laitteeseen voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 10).

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

Tutkimusretken aloittaminen

Voit käyttää **Tutkimusretki** sovellusta akunkeston pidentämiseen, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
Laite siirtyy virransäästötilaan ja kerää GPS-reittipisteet kerran tunnissa. Laite maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä kaikki anturit ja lisälaitteet, kuten yhteyden älypuheliminesi.

Jälkipisteiden tallennusvälin muuttaminen

Retken aikana GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa. Voit muuttaa sitä, kuinka usein GPS-jälkipisteitä tallennetaan. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.

HUOMAUTUS: akunkeston maksimoimiseksi GPS-jälkipisteitä ei tallenneta auringon laskettua. Voit mukauttaa tätä vaihtoehtoa suorituksen asetuksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tallennusväli**.
- 6 Valitse jokin vaihtoehto.

Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti

Retken aikana jälkipisteet tallennetaan automaattisesti valitun tallennusvälin mukaisesti. Voit tallentaa jälkipisteen manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Voit näyttää karttasivun retken aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Lisää piste**.

Jälkipisteiden tarkasteleminen

- 1 Voit näyttää karttasivun retken aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Näytä**.
- 4 Valitse jälkipiste luettelosta.
- 5 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
- Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse **⌘** ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 3 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes laite on valmis.
Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 1).
- Tallenna kierrokset painamalla **LAP**, aloita uusi sarja tai asento tai siirry seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietosivuja painamalla **UP** tai **DOWN**.

Virrankäyttötilan vaihtaminen

Voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana vaihtamalla virrankäyttötilaa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Virrankäyttötila**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.
Kello näyttää, miten monta tuntia valittu virrankäyttötila pidentää akunkestoa.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina **STOP**-painiketta.
- 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 > Reitti**.
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.

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **START**. Sen avulla pääset nopeasti eniten

käyttämisiin suorituksiin. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

Mukautetun suorituksen luominen

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

Sisäharjoitukset

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

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

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

Kun GPS ei ole käytössä pyöräillessäsi, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole lisäanturia, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (kuten nopeus- tai poljinanturi).

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (**Suorituksen aloittaminen, sivu 2**) ja juokse vähintään 1,5 kilometriä (1 maili) juoksumatolla.
- 2 Kun olet lopettanut juoksun, paina **STOP**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.

- Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitokerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna > Kyllä**.

- 4 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.
- 3 Käynnistä sarjan ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.
Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.
VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 5 Lopeta sarja painamalla **LAP**-painiketta.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Tarvittaessa voit vaihtaa toistojen määrää painamalla **DOWN**-painiketta.
VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja painamalla **LAP**-painiketta.
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla **START**-painiketta.
- 10 Valitse **Tallenna**.

Ulkoilusuoritukset

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

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 tuolihississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan. Voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla laskettelua. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai ajastimen ollessa käynnissä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

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.

- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista juoksurytmiä haluat pitää.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronomin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde juoksemaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 2*).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **MENU**-painiketta pitkään.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.
 - Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta voimatiedoilla valitsemalla **Voimahälytys**.
 - Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät ajastimen (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
 - Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset**.
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

Jumpmaster

VAROITUS

Jumpmaster-toiminto on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohoppääjille. Jumpmaster-toimintoa ei saa käyttää ensisijaisena korkeusmittarina laskuvarjohypyn yhteydessä. Asianmukaisten hyppytietojen 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.

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 juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa ja -matkaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Multisport-suorituksen luominen

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

Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen

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

Uinti

HUOMAUTUS

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

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.

Vetotyytit

Vetotyytin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyytin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyytin mukautetuksi tietokentäksi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 30*).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen

Seka	Useita vetotyyppisiä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (<i>Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 5</i>)

Vinkkejä uintisuorituksiin

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

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 painamalla LAP-painiketta.
Näyttö muuttuu käänteiseksi (valkoinen teksti mustalla taustalla), ja leponäyttö avautuu.
- Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- Jatka uintia painamalla LAP-painiketta.
- 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 perusuuintilajista.

- Voit avata harjoitusten kirjausnäytön painamalla allasuintisuorituksen aikana UP- tai DOWN-painiketta.
- Aloita harjoituksen ajanotto painamalla LAP-painiketta.
- Paina harjoitusintervallin jälkeen LAP-painiketta.
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 painamalla LAP-painiketta.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla UP- tai DOWN-painiketta.

Rannesykemittauksen poistaminen käytöstä uinnin aikana

Rannesykemittaus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa. Laite on myös yhteensopiva HRM-Tri™ lisävarusteen ja HRM-Swim™ lisävarusteen kanssa. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, laite käyttää sykevyön tietoja.

- Paina sykewidgetissä MENU-painiketta pitkään.
HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 33*).
- Valitse Asetukset > Uinnin aikana > Ei käytössä.

Golf

Golfin pelaaminen

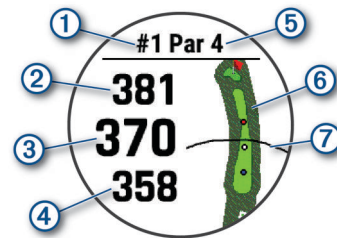
Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

- Paina kellotaulussa START-painiketta.
- Valitse Golf.
- Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- Määritä tarvittaessa draiverin matka.
- Voit seurata pisteitä valitsemalla Kyllä.
- Valitse tiiauspaikka.
- Kun kierros on valmis, paina START-painiketta ja valitse Lopeta kierros.

Reiän tiedot

Laite näyttää pelaamasi reiän ja siirtyy automaattisesti, kun siirryt uudelle reiälle.

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

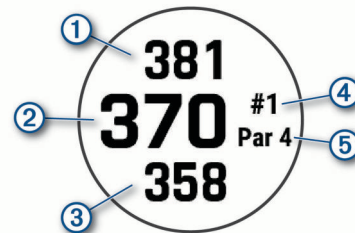


①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta
⑦	Draiverin matka tiiauspaikasta

Isot numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

Paina MENU-painiketta pitkään, valitse suoritusasetukset ja valitse Isot numerot.



①	Etäisyys viheriön takareunaan
②	Etäisyys viheriön keskikohtaan tai valitun lipun sijaintiin
③	Etäisyys viheriön etureunaan
④	Nykyisen reiän numero
⑤	Nykyisen reiän par-arvo

Etäisyyden mittaaminen painiketähtäyksellä

Reiän tietonäytössä voit mitata etäisyyden kartan pisteeseen painiketähtäystoiminnolla.

- 1 Mittaa etäisyys kohteeseen painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Tarvittaessa voit lähentää tai loitontaa valitsemalla **+** tai **-**.

Reiän vaihtaminen

Voit vaihtaa reikää manuaalisesti reikänäkyymässä.

- 1 Paina golfpelin aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Vaihda reikää**.
- 3 Valitse reikä.

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Siirrä lippu**.
- 3 Siirrä lippua painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta.

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 Paina golfpelin aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

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

- 3 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat painamalla **DOWN**-painiketta.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5. Myös mukautetut kohteet näkyvät tässä luettelossa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Layupit**.

Kukin layup ja etäisyys siihen näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella näiden kohteiden etäisyyttä layup- ja dogleg-näytössä (*Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen, sivu 6*).

- 1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.

HUOMAUTUS: et voi tallentaa kohdetta, joka on kaukana nykyisestä reiästä.

- 2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Mukautetut tavoitteet**.
- 4 Valitse kohteen tyyppi.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.

- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla **START**-painiketta.
- 5 Aseta pisteet painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteiden päivittäminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla **START**-painiketta.
- 5 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusasetukset.
- 3 Valitse **Pisteytystapa**.
- 4 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Pisteytystavan määrittäminen, sivu 6*) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti. Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
0	vähintään 2 enemmän
1	1 enemmän
2	par
3	1 vähemmän
4	2 vähemmän
5	3 vähemmän

Tasoituksen asettaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusasetukset.
- 3 Valitse **Tasoituspisteytys**.
- 4 Valitse tasoituspisteytyksen vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Paikallinen tasoint** voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaispisteistäsi.
 - Valitsemalla **Indeksi/Slope-tapa** voit määrittää pelaajan tasointuindeksiin ja kentän kaltevuusluokituksen, jonka avulla lasketaan kenttäkohtainen tasointuusi.
- 5 Aseta tasointuusi.

Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön

Tilastojen seuranta ottaa käyttöön yksityiskohtaisten golftilastojen seurannan pelin aikana.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusasetukset.
- 3 Ota tilastojen seuranta käyttöön valitsemalla **Tilastojen seuranta**.

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön (*Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 6*).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Määritä lyöntien määrä ja paina **START**-painiketta.
- 3 Määritä puttausten määrä ja paina **START**-painiketta.

4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:

HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.

- Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.
- Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.

5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

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 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Matkamittari**.
- 3 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin valitsemalla **Nollaa**.

PlaysLike etäisyyden tarkasteleminen

PlaysLike-etäisyys osoittaa korkeuden muutokset kentällä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **PlaysLike**.

Kunkin etäisyyden viereen ilmestyy kuvake.

▲	Matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin korkeusvaih- telun vuoksi.
■	Matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.
▼	Matkan pelaaminen sujuu odotettua nopeammin korkeusvai- telun vuoksi.

Lipun suunnan tarkasteleminen

PinPointer ominaisuus on kompassi, joka näyttää suuntaohjeita, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkasteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkäräyssä. Golfkäräyksen aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.
- 2 Valitse **PinPointer**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä MARQ laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuhelimeen Bluetooth tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps. Jotkin ominaisuudet ovat käytettävissä myös, kun yhdistät laitteen langattomaan verkkoon.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit MARQ laitteessa.

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.

GroupTrack: voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintaa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

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

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sää: voit tarkastella viimeisimpiä sää tietoja ja sääennusteita.

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

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

Etsi laite: paikantaa kadonneen MARQ laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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 **Yksityisyys**.
- 10 Valitse yksityisyysasetus.
- 11 Valitse **Aikakatkaisu**.
- 12 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.
- 13 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn älypuhelimeesi, MARQ laite näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Voit hyväksyä puhelun valitsemalla **Hyväksy**.
HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä älypuhelinta.
- Voit hylätä puhelun valitsemalla **Hylkää**.
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla viestin luettelosta.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android™ älypuhelimeen.

Vastaaminen tekstiviestillä

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan älypuhelimissa, joissa on Android.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen MARQ laitteeseen, voit lähettää nopean vastauksen valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Tähän saatetaan soveltaa operaattorin ja puhelimen palvelusopimuksen normaaleja tekstiviestirajoituksia ja -maksuja. Pyydä matkapuhelinoperaattorilta lisätietoja tekstiviestimaksuista ja -rajoituksista.

- 1 Näytä ilmoituswidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta ja valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita MARQ laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden älypuheliin säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 34*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse , jos haluat katkaista Bluetooth yhteyden älypuheliin MARQ laitteesta.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteesta mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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 .
MARQ laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy MARQ laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.
- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **BACK**.

Garmin Connect

Garmin Connect tilin avulla voit seurata suorituskyyäsi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja golfharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteen puhelimeen Garmin Connect sovelluksessa. Voit luoda tilin myös, kun määrität Garmin Express sovelluksen (www.garmin.com/express).

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

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/askeltiheyden, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golffeleistasi, kuten tuloskortit, tilastot ja kenttätiedot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: jotta voit katsella joitakin tietoja, sinun on pariliitettävä valinnainen langaton anturi laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*).



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

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

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

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

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 9*).

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä laite (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 8*).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota laite tietokoneesta.
Laite asentaa päivityksen.

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.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

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

Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia ja yhteensopivasta Garmin laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 41 000 kenttällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen älypuhelimien sovelluskaupasta.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Tapahtumantunnistus ja hätätoiminto ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

MARQ laitteessa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

HUOMAUTUS

Jos haluat käyttää kyseisiä ominaisuuksia, sinun on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikan avulla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja tapahtumantunnistuksesta ja hätätoiminnosta on osoitteessa garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi automaattisella viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun MARQ laite havaitsee ulkona kävely-, juoksu- tai pyöräilysuorituksen aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi hätäyhteyshenkilöillesi.

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

Live Event Sharing: voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android älypuhelimien.

GroupTrack: voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään tapahtumantunnistus- ja hätätoiminnossa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus & hätätoiminto > Lisää hätäyhteyshenkilö**.

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen](#), sivu 9).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Yhteyshenkilö / Yhteystiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön MARQ laitteessa synkronoimalla tiedot ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti](#), sivu 9).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain ulkona tapahtuville kävely-, juoksu- ja pyöräilysuorituksille.

Kun MARQ laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti tekstiviestin ja sähköpostin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi. Näyttöön tulee ilmoitus, että yhteyshenkilölle ilmoitetaan, kun 30 sekuntia on kulunut. Voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Avun pyytäminen

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen](#), sivu 9).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.
VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

GroupTrack istunnon aloittaminen

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

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

- 1 Siirry ulos ja käynnistä MARQ laite.
- 2 Pariliitä älypuhelin MARQ laitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen](#), sivu 1).
- 3 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla MARQ laitteen **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 4 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Jos sinulla on useita yhteensopivia laitteita, valitse laite GroupTrack istuntoa varten.
- 6 Valitse **Näkyvissä: > Kaikki yhteydet**.

7 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.

8 Aloita suoritus MARQ laitteessa.

9 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.

VIHJE: painamalla **MENU**-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 toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä MARQ laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Yhteydet**, kun haluat päivittää GroupTrack istunnon osallistujaluettelon.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuheliiniin. 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 30).

GroupTrack asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack**.

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoritustyyppit: voit valita, mitkä suoritustyyppit näkyvät kartanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

Wi-Fi® yhteysominaisuudet

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

Äänisäältäö: voit synkronoida äänisäältäöä kolmannen osapuolen palveluista.

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

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

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.
Laite näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Laite yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Laite yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

Connect IQ ominaisuudet

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

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä MARQ laite älypuheliimeen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen*, sivu 1).

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse laite tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Pay

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse MARQ laite.
- 3 Valitse **Garmin Pay > Luo lompakko**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

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

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroisen salasana.

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

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



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

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

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen MARQ laitesivulla **Garmin Pay** > .
- 2 Syötä kortin tiedot ja lisää kortti lompakkoosi näytön ohjeiden mukaisesti.

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

Garmin Pay lompakon hallinta

Voit katsella kunkin maksukorttisi yksityiskohtaisia tietoja ja keskeyttää kortin käytön, aktivoida tai poistaa kortin. Voit myös keskeyttää Garmin Pay lompakon käytön tai poistaa koko lompakon.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa lompakon ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen MARQ laitesivulla **Garmin Pay** > **Lompakon hallinta**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit keskeyttää tietyn kortin käytön valitsemalla kortin ja valitsemalla **Keskeytä**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia MARQ laitteellasi.
 - Voit keskeyttää lompakkosi kaikkien korttien käytön tilapäisesti valitsemalla **Keskeytä lompakon käyttö**.
Et voi maksaa MARQ laitteellasi ennen kuin olet lopettanut vähintään yhden kortin keskeytyksen sovelluksen avulla.
 - Voit poistaa keskeytyksen lompakosta, jonka käyttö on keskeytetty, valitsemalla **Lopeta lompakon keskeytys**.
 - Voit poistaa tietyn kortin valitsemalla kortin ja valitsemalla **Poista**.
Kortti poistetaan kokonaan lompakostasi. Jos haluat lisätä tämän kortin lompakkoosi tulevaisuudessa, sinun on annettava kortin tiedot uudelleen.
 - Voit poistaa kaikki lompakon kortit valitsemalla **Poista lompakko**.
Garmin Pay lompakko ja kaikki siihen liittyvät korttitiedot poistetaan. Et voi maksaa MARQ laitteellasi ennen kuin luot uuden lompakon ja lisäät kortin.

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Salasanaa ei voi palauttaa. Jos unohdat salasanasasi, sinun on poistettava lompakkosi, luotava uusi ja syötettävä korttitietosi uudelleen.

Voit vaihtaa Garmin Pay lompakon käyttämiseen vaaditun salasanan MARQ laitteessa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen MARQ laitesivulla **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat MARQ laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Musiikki

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

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

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - yhdistä asennettuun palveluun valitsemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita
 - yhdistä uuteen palveluun valitsemalla **Hae musiikkisovelluksia**, hakemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 10*).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **MENU**--painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa **BACK**-painiketta, kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa, ja valitse **Kyllä**.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laitteeseen ei voi liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify®

Jotta voit ladata äänisisältöä Spotify palvelusta, yhdistä Wi-Fi verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 10*).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut** > **Spotify**.
- 4 Valitse **Lisää musiikkia ja podcasteja**.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun jäljellä oleva virta ei riitä.

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

Musiikkipalvelun vaihtaminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu.

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Oman äänisisällön lataaminen

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

Voit ladata henkilökohtaiset esimerkiksi mp3- ja aac-muotoiset äänitiedostosi tietokoneesta MARQ laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse laite ja valitse **Musiikki**.

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

- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla MARQ luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 12*).
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 12*).
 - Voit hallita musiikin toistoa älypuhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen.
- 5 Avaa musiikin toiston säätimet valitsemalla **:**.

Musiikin toiston säätimet

	Valitsemalla tämän voit hallita joidenkin kolmannen osapuolen palveluntarjoajien sisältöä.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.

	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Voit kuunnella MARQ laitteeseen ladattua musiikkia, kun yhdistät kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Pidä **MENU** painettuna.
- 4 Valitse **Musiikki > Kuulokkeet > Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sykeominaisuudet

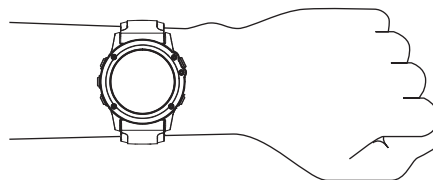
MARQ laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevoiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevoyn tiedot, kun aloitat suoritusta, laite käyttää sykevoyn tietoja.

Rannesykemittari

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittarista on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 12*.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 20*.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

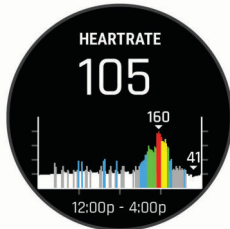
Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- 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.
 - Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Sykewidgetin tarkasteleminen

- 1 Näytä sykwidiget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- HUOMAUTUS:** widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 33).
- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.



- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää keskileposykkeesi 7 viime päivän ajalta.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykwidigetissä **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Asetukset > Lähetä syke**.
MARQ laite alkaa lähettää syketietojasi, ja ♥ tulee näyttöön.
- HUOMAUTUS:** voit tarkastella ainoastaan sykwidgetiä, kun lähetät syketietoja sykwidgetistä.
- 3 Pariliitä MARQ laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.
- HUOMAUTUS:** pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
- VIHJE:** lopeta syketietojen lähetyksesi painamalla jotakin painiketta ja valitsemalla Kyllä.

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

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

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykwidigetissä **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Asetukset > Lähetä suor. aikana**.
 - 3 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 2).
- MARQ laite alkaa lähettää syketietojasi taustalla.
- HUOMAUTUS:** laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

- 4 Pariliitä MARQ 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 sykwidigetissä **MENU**-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.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteen pulssioksimetrian. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetriwidgetistä.

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

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa MARQ laitetta, joka on pariliitetty HRM-Tri lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkaa mittaavaan lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava paikalleen juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Tri lisävaruste, ja pariliitettävä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 38).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi**.
- 6 Valitse juoksun dynamiikan tietonäyttö.

HUOMAUTUS: juoksun dynamiikanäytöt eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 7 Lähde juoksemaan (**Suorituksen aloittaminen, sivu 2**).
- 8 Voit avata juoksun dynamiikanäytön ja tarkastella tilastoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

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

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

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

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kehosta. 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 yhteenvetona Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittausta, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

Pystysuuntaisen liikehinnän ja pystysuhtetiedot

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

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

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Tri lisävaruste.
Jos lisävarusteesta voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolessa näkyy .
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja MARQ 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. Arvot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

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

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

Kilpailuajan ennusteet: laite näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi.

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

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

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

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

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Voit estää osan näistä ilmoituksista poistamalla käytöstä suoritusaste-ominaisuuden.

- 1 Paina **MENU**–painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > Suorituksen aikainen kunto**.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan voimamittariin pariliitettävä 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 **MENU**–painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista MARQ laitteeseesi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta MARQ laitteella.

- 1 Paina **MENU**–painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > TrueUp**.

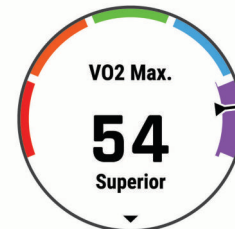
Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät MARQ laitteeseesi.

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. MARQ 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 tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 46) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 38).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 20) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 20). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 3 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Voimamittari on pariliitettävä MARQ laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 38). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 20) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 20). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 3 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 20) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 20).

Laite näyttää kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 15) ja harjoitushistoriasi perusteella. Laite

hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

VIHJE: jos käytät useaa Garmin laitetta, voit ottaa käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuuden, jonka ansiosta laite voi synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista laitteista ([Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi](#), sivu 15).

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

2 Voit selata suorituskymmittauksia valitsemalla **START**.

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

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

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus](#), sivu 18). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

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

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

Voit lisätä Aerobinen Training Effect ja Anaerobinen Training Effect tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvai- kut	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	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
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.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. MARQ laite analysoi sykevaihtelua ja

määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat juoksijan suorituskyykyyn. 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.

Sykevaihtelun ja stressitason tarkasteleminen

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihteluasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 38).

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

- 1 Tarvittaessa voit lisätä stressisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START > Lisää > SV-stressi**.
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluettelosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Valitse kellotaulussa **START > SV-stressi > START**.
- 4 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

Suoritustaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriutut keskimääräiseen kuntotasooasi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso 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 ajokykysi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 15).

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 30).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoa juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksun yhteydessä se on arvioitu ponnistuksen tai tahdin taso. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. 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 sykearvosu ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 20).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 38).

Laite arvioi anaerobisen kynnnyksesi alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella. Laite tunnistaa anaerobisen kynnnyksesi 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 kynnnyksesi saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisyykearvoa manuaalisesti.

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse ulkojuoksusuoritus.

Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu anaer. kynnnyksen testi**.

5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.

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

6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.

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

Kynnnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 15*).

Laite arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Laite tunnistaa FTP-arvosi 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 46*).

HUOMAUTUS: kun saat suorituskykyilmoituksen uudesta FTP-arvosta, voit tallentaa uuden FTP:n valitsemalla Hyväksy tai säilyttää nykyisen valitsemalla Hylkää.

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 15*).

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 **MENU**-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.

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

7 Valitse vaihtoehto:

- tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
- säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. 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 garmin.com/performance-data/running.



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

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

maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laite näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut kuumuuteen tai korkeaan paikkaan.

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.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: laite analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Laite näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta.

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

Harjoittelun tilan tasot

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

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

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

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

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

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Kehollasi saattaa olla 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 kuntoa.

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

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

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään kahta maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivittyä aina, kun olet juossut tai ajanut ulkona voimamittarin kanssa ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan. Polku- ja sisäjuoksumatomoista 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 suorituskyykyäsi (*Suoritusten ja suorituskyykymittausten synkronointi*, sivu 15).

Suorituskyykyyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristökijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskyykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoa, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. MARQ laite antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilawidgetissä.

HUOMAUTUS: lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä älypuhelimesta. Täysi sopeutuminen kestää vähintään 4 harjoituspäivää.

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.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyykyyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitteluhistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoittelusi.

Alittaa tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystä ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottokykyä ja kestävyyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

Palautumisaika

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

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

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

Palautumisaajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 20) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 20).

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

HUOMAUTUS: voit näyttää harjoittelun tilawidgetin valitsemalla kellotaulussa UP tai DOWN. Jos haluat tarkistaa palautumisaajan, voit vierittää mittauksia valitsemalla START.

Palautussyke

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

Body Battery™

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja (*Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 19*).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

- 1 Näytä Body Battery widget painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 33*).

- 2 Voit avata kaavion Body Battery -tasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta painamalla **START**-painiketta.
- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 4 Painamalla **DOWN**-painiketta näet Body Battery tiedot keskiyöstä lähtien.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepää ja nuket hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Pulssioksimetri

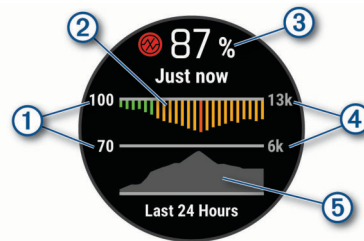
MARQ laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota ääreisverisuonista. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 19*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Koko päivän pulssioksimetrilukemien ottaminen käyttöön, sivu 19*). Kun pysyt liikkumatta, laite mittaa

happisaturaatiosi ja korkeutesi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Laitteessa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.



①	Happisaturaatioprosentin asteikko.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Korkeuskaala.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin. Widget näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

HUOMAUTUS: kun näytät pulssioksimetriwidgetin, laitteen on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetriwidgetin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää widgetin tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen valitsemalla **START**.

- 3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään. Kun laite lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitelemällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

- 4 Painamalla **DOWN**-painiketta näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Koko päivän pulssioksimetrilukemien ottaminen käyttöön

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Pulssioksimetri**.

Laite mittaa happisaturaatiotasi automaattisesti koko päivän ajan, kun et liiku.

HUOMAUTUS: koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

Automaattisten pulssioksimetrilukemien poistaminen käytöstä

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Pulssioksimetri**.

Laite poistaa automaattiset pulssioksimetrilukemat käytöstä. Laite aloittaa pulssioksimetrimittauksen, kun näytät pulssioksimetriwidgetin.

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Pulssioksimetriatila > Nukkumisen aikana**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

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

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Harjoittelu

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

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

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

Tietoja sykealueista

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

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu,

pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 15).
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per > Anna manuaalisesti** ja määritä anaerobisen kynnyksen sykkeesi.
Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä ([Anaerobinen kynnys](#), sivu 16). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 15).
- 5 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.
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 **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%mhc 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 lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 20).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluhjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealueelaskenta

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

Alue	% maksimisyste- keestä	Rasituksen tuntu	Edut
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 työstä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

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 tiläsi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Voima-alueet > Perusta:**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.
- 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 päivittyy ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 37*).

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 nukkutujen 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 21*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 9*).

Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon, hälytysäännet ja värinähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisen aikana-asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalin nukahtamisaikasi ajaksi (*Järjestelmäasetukset, sivu 37*).

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

Tehominuutit

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

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

Tehominuuttien hankkiminen

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

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

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyöteessä. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Lisäksi laite

antaa äänimerkin tai värisee, jos viestitäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 37).

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.

Pulssioksimetriatila: määrittää laitteen tallentamaan pulssioksimetrielukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Aktiivisuuden seuranta > Tila > Ei käytössä**.

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita 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 lataaminen palvelusta Garmin Connect edellyttää Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 8).

1 Valitse vaihtoehto:

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

2 Etsi harjoitus tai 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 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-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 painamalla **START**-painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtäessä voima-, jooga-, kardio- tai pilatesharjoitusta näyttöön tulee ohjeanimaatio.

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

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 8) ja sinun on pariliitettävä MARQ laite yhteensopivaan älypuhelimeen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.

2 Valitse **Harjoitus > Harjoitusohjelmat**.

3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.

4 Seuraa näytön ohjeita.

5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

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

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät Garmin valmentajan harjoitusohjelman laitteeseen, Garmin valmentajawidget ilmestyy widgetsilmukkaan.

1 Näytä Garmin valmentajawidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, laite näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.

2 Valitse **START**.

3 Voit katsoa harjoituksen vaiheet valitsemalla **Näytä** (valinnainen).

4 Valitse **Tee harjoitus**.

5 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.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Muok > Intervalli > Tyyppi**.

5 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.

VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla **Avoin**.

6 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse .

7 Paina **BACK**-painiketta.

8 Valitse **Lepo > Tyyppi**.

9 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.

10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse .

11 Paina **BACK**-painiketta.

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.
 - 2 Valitse suoritus.
 - 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
 - 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus**.
 - 5 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
 - 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **LAP**-painiketta.
 - 7 Seuraa näytön ohjeita.
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervalli- tai harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai harjoitusvaiheeseen valitsemalla **LAP**.
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla **LAP**.
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla **STOP**. Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit maksimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

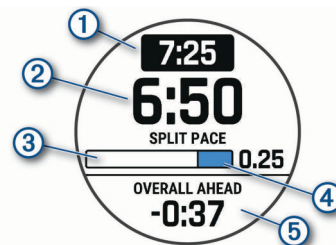
PacePro suunnitelman lataaminen palvelusta Garmin Connect edellyttää Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 8).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse  tai .
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoitus > PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
VIHJE: voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta ja valitsemalla **Näytä osat**.
- 6 Voit aloittaa suunnitelman valitsemalla **START**.
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



Laite näyttää osan tavoitetahtisi ①, osan nykyisen tahtisi ②, osan edistymisosoittimen ③, osan jäljellä olevan matkan ④ ja sen, miten paljon olet kokonaisuudessaan edellä tai jäljessä tavoitetahtisi suhteen ⑤.

PacePro suunnitelman lopettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lopeta PacePro > Kyllä**.
Laite lopettaa PacePro suunnitelman. Suorituksen ajanotto jatkuu.

PacePro suunnitelman luominen kellossa

Luo reitti, jotta voit luoda PacePro suunnitelman kellossa ([Reitin luominen ja seuraaminen laitteella](#), sivu 26).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat > Luo uusi**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.

Laite näyttää mukautetun tahtirannekkeesii.

VIHJE: voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta ja valitsemalla **Näytä osat**.
- 7 Voit sloittaa suunnitelman painamalla **START**-painiketta.
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Osuudet

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

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

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuusia MARQ laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuusia, 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 osuusia.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet**.
- 5 Valitse osuus.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kilpailuaika** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
- Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
- Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

Osuuden 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 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

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.

Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti

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

HUOMAUTUS: tämä asetus on oletusarvoisesti käytössä kaikilla osuuksilla.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Osuudet > Automaattinen teho**.

Käyttäminen:Virtual Partner®

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.

6 Anna tahti- tai nopeusarvo.

7 Muuta Virtual Partner näytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).

8 Aloita suoritus (**Suorituksen aloittaminen**, sivu 2).

9 Näet, kuka johtaa, kun painat **UP**- tai **DOWN**-painiketta 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.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
- Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
- Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

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

6 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

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

2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-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 loppuajaksi.

7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **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 **MENU**-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 **MENU**-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 **MENU**-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 **MENU**-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.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot**.
- 3 Vieritä hälytysnäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos asetat hälytyksen ensimmäistä kertaa, valitse **Aseta hälytyksiä**.
 - Voit asettaa lisää hälytyksiä painamalla **START** -painiketta ja valitsemalla **Lisää hälytys**.
- 5 Anna hälytysaika.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytys ja valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Valitse **Aika** ja muokkaa hälytysaikaa.
 - Valitse **Toisto** ja määritä, milloin hälytys toistuu.
 - Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa.
 - Voit syyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavallo > Käytössä**.
 - Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus.

Herätyksen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot**.
- 3 Vieritä hälytysnäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse herätys.
- 6 Valitse **Poista**.

Laskurijastimen käynnistäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot**.
- 3 Vieritä ajastinnäytön kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse **Aseta pika-ajastin**.
- 5 Anna aika.
- 6 Paina tarvittaessa **MENU**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.

- Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa.

- 7 Voit käynnistää ajanoton painamalla **START**-painiketta.

Pika-ajastimen tallentaminen

Voit määrittää enintään kymmenen erillistä pika-ajastinta.

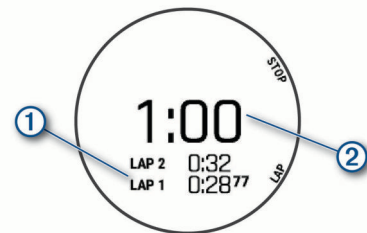
- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot**.
- 3 Vieritä ajastinnäytön kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit asettaa pika-ajastimen ensimmäisen kerran valitsemalla **Aseta pika-ajastin**, määrittämällä ajan, painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
 - Voit tallentaa lisää pika-ajastimia painamalla **START**-painiketta, valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.

Ajastimen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot**.
- 3 Vieritä ajastinnäytön kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse ajastin.
- 6 Paina **MENU**-painiketta.
- 7 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot**.
- 3 Voit siirtyä sekuntikellonäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Voit käynnistää ajanoton painamalla **START**-painiketta.
- 6 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **LAP**-painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 7 Voit pysäyttää molemmat ajanotot painamalla **STOP**-painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Voit nollata molemmat ajanotot painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit tarkistaa kierrosajanotot painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Katso**.
 - Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
 - Voit sulkea sekuntikellon painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Valmis**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan lisääaikavyöhykkeillä Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet -widgetissä. Voit lisätä enintään neljä vaihtoehtoista aikavyöhykettä.

HUOMAUTUS: Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet -widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot**.
- 3 Vieritä aikavyöhykenäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos asetat aikavyöhykkeen ensimmäistä kertaa, valitse **Aseta aikavyöh.** > **Lisää vyöhyke**.
 - Voit asettaa lisää aikavyöhykkeitä painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Lisää vyöhyke**.
- 5 Valitse aikavyöhyke.
- 6 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

Navigointi

Suunnistus

Suunnistussovelluksella voit navigoida kartan ja kompassin avulla.

- 1 Paina **START**-painiketta pitkään.
- 2 Odota, kun laite hakee sijaintisi ja lataa kartan.
- 3 Sääda kulkusuuntaa valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- 4 Aseta kulkusuunta valitsemalla **START**.
Kompassisuunta tulee näyttöön.
- 5 Aloita navigointi.

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 34*).

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

Reittipisteen projisointi

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

HUOMAUTUS: Laadi reittip. -sovellus tarvitsee ehkä lisätä suoritus- ja sovellusluetteloon.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Laadi reittip.**
- 3 Aseta kulkusuunta painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse mittayksikkö painamalla **DOWN**-painiketta.
- 6 Määritä matka painamalla **UP**-painiketta.

- 7 Tallenna painamalla **START**-painiketta.
Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpään tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehotteisiin.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Navigoiminen kohdepisteeseen

Jos laitteeseen asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi** > **Kohdepisteet** ja valitse luokka.
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit hakea toisen sijainnin läheltä valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
 - Voit hakea kohdepistettä nimellä valitsemalla **Kirjoitushaku**, kirjoittamalla nimen, valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Kohdepisteet

Kohdepiste on mahdollisesti hyödyllinen tai kiinnostava paikka. Kohdepisteet on järjestetty luokittain, ja ne voivat sisältää suosittuja kohteita, kuten huoltoasemia, ravintoloita, hotelleja ja viihdeareenoita.

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

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

Kiertomatkareitin luominen

Laite luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.

- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Kiertomatkat**.
- 5 Määritä reitin kokonaispituus.
- 6 Valitse kulkusuunta.
Laite luo enintään kolme reittiä. Voit näyttää muut reitit painamalla **DOWN**-painiketta.
- 7 Valitse reitti painamalla **START**-painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aloittaa navigoinnin valitsemalla **Mene**.
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit näyttää reitin käännosluettelon valitsemalla **Käännöskohtainen**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnoilla

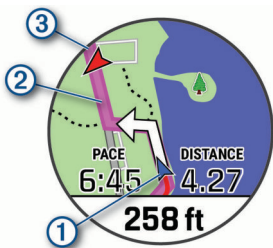
Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina **START**-painiketta.
Navigointitiedot näkyvät.
- 6 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

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 Paina suorituksen aikana **STOP**-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
 - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännoskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.



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

Reitin ohjeiden tarkasteleminen

Voit näyttää reitin käännoskohtaiset ajo-ohjeet.

- 1 Kun navigoit reittiä, paina **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Käännöskohtainen**.
Näyttöön tulee luettelo käännoskohtaisista ajo-ohjeista.
- 3 Voit näyttää lisää ajo-ohjeita painamalla **DOWN**-painiketta.

Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Suoritukset**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
 - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännoskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.

Yksityiskohtainen reitti auttaa navigoimaan viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos käytössäsi on tuettu kartta tai käytät suoraa reittiä. Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos et käytä suoraa reittiä.

HUOMAUTUS: voit käynnistää ajanoton, jotta se ei aikakatkea ja laite ei siirry kellotilaan.

- 7 Näytä kompassi (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Navigoinnin lopettaminen

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

Kartta

Laitteessa on esiladattuna karttoja, ja sillä voi tarkastella monenlaisia Garmin karttatietoja, kuten topografisia käyriä, lähellä olevia kohdepisteitä, laskettelukeskuskarttoja ja golfkenttiä.

Tietoja karttatietojen ostamisesta ja yhteensopivuudesta on osoitteessa garmin.com/maps.

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Kun navigoit määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

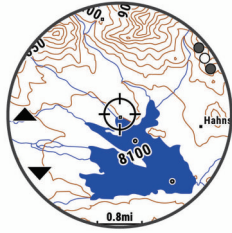
Kartan tarkasteleminen

- 1 Aloita ulkoilusuoritus.
- 2 Vieritä karttanäytön kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse vaihtoehto:
 - Panoroi tai zoomaa karttaa valitsemalla **Panoroi/zoomaa**.
VIHJE: voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta. Painamalla **START**-painiketta pitkään voit valita hiusristikon osoittaman pisteen.
 - Voit näyttää lähellä olevat kohde- ja reittipisteet valitsemalla **Ympäristö**.

Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

Voit valita minkä tahansa kartan sijainnin. Voit tallentaa sijainnin tai aloittaa navigoinnin siihen.

- 1 Paina kartassa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
Säätimet ja hiusristikot ilmestyvät karttaan.



- 3 Keskitä sijainti hiusristikkoon vierittämällä ja zoomaamalla karttaa.
- 4 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.
- 5 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
 - Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Navigointi Ympäristö-toiminnolla

Ympäristö-toiminnolla voit navigoida lähellä oleviin kohde- ja reittipisteisiin.

HUOMAUTUS: laitteeseen asennettujen karttatietojen on sisällettävä kohdepisteitä, jotta niihin voi navigoida.

- 1 Paina kartassa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ympäristö**.
Kohde- ja reittipisteiden kuvakkeet ilmestyvät karttaan.
- 3 Korosta kartan osa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **STOP**-painiketta.
Korostetussa kartan osassa olevien kohde- ja reittipisteiden luettelo ilmestyy näyttöön.
- 5 Valitse sijainti.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
 - Näytä sijainti kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Kartan teeman vaihtaminen

Vaihtamalla karttateemaa voit näyttää kartassa suorituksen tyypille optimoidut karttatiedot. Esimerkiksi jyrkkäkontrastiset karttateemat parantavat näkyvyyttä haastavissa ympäristöissä, ja suorituskohtaisissa karttateemoissa näkyvät tärkeimmät tiedot yhdellä silmäyksellä.

- 1 Aloita ulkoilusuoritus.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Kartta > Kartan teema**.
- 5 Valitse jokin vaihtoehto.

Kompassi

Laitteessa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti (*Kompassin asetukset, sivu 34*). Voit avata kompassin asetukset nopeasti painamalla kompassiwidgetissä **START**-painiketta.

Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Paina kompassiwidgetissä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lukitse kulkusuunta**.
- 3 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti ja paina **START**-painiketta.
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäätötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 35*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittariwidgetissä **START**-painiketta.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdista 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.

Laitteen historiawidgetissä voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Widgetit, sivu 32*).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 16*).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 28*).
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - 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 lajisuuden 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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse **Syke**.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

1 Paina kellotaulussa **MENU**-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 suoriutuksiin käytetyn ajan.

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

2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.

3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Historiatietojen poistaminen

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

2 Valitse **Historia > Asetukset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
- Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Laitteen mukauttaminen

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **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 32).

Korostusväri: määrittää suoritusten tehosteväriä, 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 (**Auto Lap**, sivu 31).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle (**Ottaminen käyttöön: Auto Pause**, sivu 31).

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

Automaatt. vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (**Automaattisen vierityksen käyttäminen**, sivu 32).

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

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

Isot numerot: muuttaa reiän tietonäytön numeroiden koon.

ClimbPro: näyttää noususuunnitelman ja seurannan näytöt navigoitaessa.

Mailakehote: näyttää kehoitteen, jossa voit määrittää käyttämäsi mailan kunkin havaitun golflyönnin jälkeen.

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (**Tietonäyttöjen mukauttaminen**, sivu 30).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää draiverilla golfia pelattaessa.

Muokkaa painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

Golf-matka: määrittää golfin mittayksikkö.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan (**GPS-asetuksen muuttaminen**, sivu 32).

Tasointuspisteytys: ottaa käyttöön tasointuspisteytyksen golfpelin aikana. Valitsemalla Paikallinen tasointus voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaistalenteistä. Valitsemalla Indeksii/Slope-tapa voit määrittää tasointuksen ja kentän kaltevuusluokituksen, jotta laite voi laskea tasointuksesi kentällä. Kun otat käyttöön kumman tahansa tasointuspisteytysvaihtoehdon, voit muuttaa tasointuksesi arvoa.

Kierros-painike: voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana.

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

Kartta: määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset (**Suoritusten kartta-asetukset**, sivu 30).

Metronomi: toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (**Metronomin käyttäminen**, sivu 3).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

Virrankäyttötila: asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

Virrnsäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virrnsäästön aikakatkaisun (**Virrnsäästön aikakatkaisun asetukset**, sivu 32).

Tallennusväli: määrittää jälkipisteiden tallennuksen taajuuden retken aikana (**Jälkipisteiden tallennusvälin muuttaminen**, sivu 2).

Auringonlaskun jälkeen: määrittää laitteen tallentamaan jälkipisteet auringonlaskun jälkeen retken aikana.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

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

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Reititys: määrittää suorituksen reitilaskennan asetukset (**Reitityasetukset**, sivu 31).

Pisteytys: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehoitteen aina, kun aloitat pelin.

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

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

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön golffitilastojen seurannan pelin aikana.

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Turnaustila: poistaa käytöstä ominaisuudet, jotka eivät ole sallittuja virallisissa turnauksissa.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät**.

6 Valitse mukautettava tietonäyttö.

7 Valitse vaihtoehto:

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

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

Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

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

Hälytykset

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

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

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/ poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
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 kohtia Tietoja sykealueista , sivu 20 ja Sykealue-laskenta , sivu 20.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahti-arvot.
Voima	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan voimatason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytaut säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **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).

Suoritusten kartta-asetukset

Voit mukauttaa kunkin suorituksen karttatietonäytön ulkoasua.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja sen asetukset ja valitse **Kartta**.

Määritä kartat: näyttää tai piilottaa asennettujen karttatuotteiden tietoja.

Kartan teema: määrittää kartassa näkymään suorituksen tyyppille optimoidut tiedot. Järjestelmä-asetus käyttää järjestelmän kartta-asetuksia ([Karttateemat](#), sivu 36).

Käytä järj.aset.: määrittää laitteen käyttämään järjestelmän kartta-asetuksia.

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.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Jälkiloki: näyttää tai piilottaa jälkilokin eli kulkemasi reitin, joka näkyy värillisenä viivana kartassa.

Jäljen väri: muuttaa jälkilokin väriä.

Tiedot: säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

Veneily: määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa ([Merikartan asetukset](#), sivu 36).

Piirrä osuudet: näyttää osuudet kartassa värillisenä viivana tai piilottaa ne.

Piirrä käyrät: näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

Reititysasetykset

Voit mukauttaa laitteen reitilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja sen asetukset ja valitse **Reititys**.

Toiminto: määrittää suorituksen reititystä varten. Laite optimoi laskemansa reitit valitsemasi suorituksen tyyppin mukaan.

Suosioon perustuva reititys: laskee reitit suosituimpien Garmin Connect reittien perusteella.

Reitit: määrittää, miten navigoit reitillä käyttämällä laitetta. Navigoi reitillä täsmälleen näytetyssä muodossa ilman uudelleen laskemista käyttämällä Seurattavat harjoitukset -vaihtoehtoa. Valitsemalla Käytä karttaa voit navigoida reitillä käyttämällä reititystä tukevia kartoja ja laskea reitin uudelleen, jos poikkeat siltä.

Laskentatapa: määrittää laskentatavan reittien ajan, matkan tai nousun minimoimiseksi.

Vältettävät: määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

Tyyppi: määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.

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 **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **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 viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 37).

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **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 **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **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 **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.

6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.

7 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.

HUOMAUTUS: Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

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.

Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Ottamalla käyttöön Kierros-painike-asetuksen voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana LAP-painikkeella. Poistamalla Kierros-painike-asetuksen käytöstä voit estää kierrosten tallentamisen suorituksen aikaisten tahattomien painallusten vuoksi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Kierros-painike**.

Lap-painikkeen tilaksi vaihtuu nykyisen asetuksen mukaan Käytössä tai Ei käytössä.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaatt. vieritys**.
- 6 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
 - Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **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 32)

HUOMAUTUS: GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 32).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

GPS + GLONASS- tai GPS + GALILEO -vaihtoehdot parantavat suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttavat paikannusta verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen

käyttö voi kuitenkin kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö.

UltraTrac

UltraTrac toiminto on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteet ja anturitiedot tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen 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 harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **Virransäästön aikakatkaisu**.

Tavallinen: 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.

Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovel-lusluettelossa

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Järjestä uudelleen**.
- 5 Voit muuttaa suorituksen sijaintia sovel-lusluettelossa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetisilmukkaan manuaalisesti (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 33).

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

Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet: näyttää, mitä kello on muilla aikavyöhykkeillä.

Body Battery: näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasoistasi viime tunteina.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

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

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitus suunnitelman Garmin Connect tilissäsi.

Golf: näyttää viimeisimmän golfpelin tiedot.

Terveystilastot: näyttää nykyisten terveystilastojesi dynaamisen yhteenvedon. Mittauksiin sisältyvät syke, Body Battery taso, stressi ja muita tietoja.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion.

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

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

inReach® säätimet: voit lähettää viestejä pariliitetystä inReach laitteesta.

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

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

Musiikin hallinta: älypuhelimien tai laitteen musiikkisoittimen hallinta.

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

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

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

Pulssioksimetri: näyttää viimeisimmän happisaturaatioprosentin ja lukemat kaaviomuodossa.

Hengitys: Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Anturitiedot: näyttää tietoja sisäisestä anturista tai yhdistetystä langattomasta anturista.

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.

Harjoittelun tila: näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi.

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Xero®laite: näyttää lasersijaintitietoja, kun olet pariliittänyt yhteensopivan Xero laitteen MARQ laitteeseen.

Widgetsilmukan mukauttaminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Widgetit**.

3 Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä widgetin vilkaisut valitsemalla **Widgetin vilkaisut**.

HUOMAUTUS: widgetin vilkaisuissa näet usean widgetin yhteenvedotiedot samassa näytössä.

4 Valitse **Muok**.

5 Valitse widget.

6 Valitse vaihtoehto:

- Painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
- Valitsemalla  voit poistaa widgetin widgetsilmukasta.

7 Valitse **Lisää**.

8 Valitse widget.

Widget lisätään widgetsilmukkaan.

inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach laitetta MARQ laitteesta. Voit ostaa inReach laitteen osoitteesta buy.garmin.com.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 33).

1 Käynnistä inReach laite.

2 Näytä inReach widget painamalla MARQ kellon kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

3 Hae inReach laitetta painamalla **START**-painiketta.

4 Pariliitä inReach laite painamalla **START**-painiketta.

5 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:

- Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.

HUOMAUTUS: käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.

- Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.

- Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.

- Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

VIRB etäkäyttö

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

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on [VIRB sarjan käyttöoppaassa](#).

1 Käynnistä VIRB kamera.

2 Pariliitä VIRB kamera MARQ kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 38).

VIRB widget lisätään widgetsilmukkaan automaattisesti.

3 Näytä VIRB widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**. Videolaskuri tulee näkyviin MARQ näyttöön.
- Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
- Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
- Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
- Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
- Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
- Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
- 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](#).

1 Käynnistä VIRB kamera.

- 2 Pariliitä VIRB kamera MARQ kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 38).

Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisään suorituksiin automaattisesti.

- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB**.
- 7 Valitse vaihtoehto:

- Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.

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

- Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > Manuaalinen**.
- Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin MARQ näyttöön.
- Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
- Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
- Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
- Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
- Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasowidgetin painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Aloita mittaus painamalla **START**-painiketta.
- VIHJE:** jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.
- 3 Voit avata kaavion stressitasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta painamalla **DOWN**-painiketta.
- Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 4 Voit aloittaa hengitysharjoituksen valitsemalla **DOWN > START** ja määrittämällä hengitysharjoituksen keston minuutteina.

Oma päivä -widgetin mukauttaminen

Voit mukauttaa Oma päivä -widgetissä näytettävien mittausten luetteloa.

- 1 Näytä **Oma päivä** -widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Asetukset**.
- 4 Napsauttamalla kytkimiä voit näyttää tai piilottaa kunkin mittauksen.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon tarkasteleminen*, sivu 1).

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

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 ominaisuuudet*, sivu 10).

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

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 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 vaihtaa lajia suorituskykykellotaulun mittareissa valitsemalla **Valitse laji**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
 - Voit tallentaa muutokset valitsemalla **Valmis**.

Antureiden asetukset

Kompassin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi**.

Kalibro: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti*, sivu 35).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen*, sivu 35).

Tila: määrittää kompassin käyttämään ainoastaan sähköanturin tietoja (Käytössä), sekä GPS-osan että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen) tai ainoastaan GPS-tietoja (Ei käytössä).

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibroitua. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Pohjoisen viite**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
 - Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
 - Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
 - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

Korkeusmittariasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin tunnistimen manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun GPS-jäljitys otetaan käyttöön.

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Kyllä**.
 - Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **Kalibroi > DEM käyttöön**.
 - Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-lähtöpisteestä valitsemalla **Kalibroi > GPS käyttöön**.

Ilmanpainemittarin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari**.

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Kellotila: määrittää kellotilassa käytettävän anturin. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Korkeusmittari-vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Ilmanpainemittari-vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Paine: määrittää, miten laite näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida ilmanpainemittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari > Kalibroi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kyllä** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.
 - Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

Xero sijaintiasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > XERO-sijainnit**.

Tila: mahdollistaa lasersijaintitietojen näyttämisen yhteensopivasta, pariliitetystä Xero laitteesta.

Jakotila: voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäyttöissä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta**.

Kartan teema: määrittää kartassa näkymään suorituksen tyyppille optimoidut tiedot (*Karttateemat*, sivu 36).

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.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Jälkiloki: näyttää tai piilottaa jälkilokin eli kulkemasi reitin, joka näkyy värillisenä viivana kartassa.

Jäljen väri: muuttaa jälkilokin väriä.

Tiedot: säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

Veneily: määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa ([Merikartan asetukset](#), sivu 36).

Piirrä osuudet: näyttää osuudet kartassa värillisenä viivana tai piilottaa ne.

Piirrä käyrät: näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

Karttateemat

Vaihtamalla karttateemaa voit näyttää kartassa suorituksen tyypille optimoidut tiedot.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta > Kartan teema**.

Ei yhtään: käyttää järjestelmän kartta-asetuksia ilman lisäteemaa.

Veneily: määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa.

Jyrkkä kontrasti: määrittää kartan näyttämään jyrkkää kontrastia, jotta tiedot näkyvät paremmin haastavissa ympäristöissä.

Tumma: määrittää kartan näyttämään tiedot tummalla taustalla, jotta tiedot näkyvät paremmin yöllä.

Suosio: korostaa suosituimmat tiet tai polut kartassa.

Laskettelu hiihtokeskuksessa: määrittää olennaisimmat laskettelutiedot näkymään kartassa yhdellä silmäyksellä.

Palauta teema: voit palauttaa laitteesta poistettuja karttateemoja.

Merikartan asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä veneilytilassa.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta > Veneily**.

Merikarttatila: ottaa merikartan käyttöön näytettäessä veneilytietoja. Tämä vaihtoehto näyttää kartan ominaisuuksia eri väreillä, jotta merenkulkukohdepisteet näkyvät paremmin ja kartta vastaa paperikarttojen piirtotapaa.

Syvyysluotaus: ottaa käyttöön syvyysmittaukset kartalla.

Valosektori: näyttää ja määrittää kartan sektoriloistojen ulkoasun.

Merkistö: määrittää karttasymbolit veneilytilassa. NOAA-vaihtoehto näyttää National Oceanic and Atmospheric Administration -karttasymbolit. Kansainvälinen-vaihtoehto näyttää International Association of Lighthouse Authorities -karttasymbolit.

Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen

Jos laitteeseen on asennettu useita karttoja, voit valita kartassa näytettävät karttatiedot.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Kartta**.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse kartta-asetukset.

5 Valitse **Kartta > Määritä kartat**.

6 Valitsemalla kartan voit aktivoida kytkimen, joka näyttää tai piilottaa karttatiedot.

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpäähän.

Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **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.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäytöissä navigoinnin aikana. Ilmaisin osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisim**.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähän.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Navigointi > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
- Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähän määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
- Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Ei reitillä**.
- Voit ottaa käyttöön käännöskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla **Käännöskehotteet**.

4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.

5 Määritä matkan tai ajan arvo ja valitse ✓.

Virranhallinnan asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Virranhallinta**.

Akunsäästö: voit pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen](#), sivu 36).

Virrankäyttötilat: voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen](#), sivu 37).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

Akun aika-arvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säädinvalikon tarkasteleminen](#), sivu 1).

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Virranhallinta > Akunsäästö**.

3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.

4 Valitse **Muok** ja vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
- Valitsemalla **Musiikki** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
- Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
- Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi verkkoon.
- Valitsemalla **Aktiivisuuden seuranta** voit poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan vuorokauden ympäri, mukaan lukien askeleet, kiivetyt kerrokset, tehominuutit, unen seurannan ja Move IQ tapahtumat.
- Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.

- Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa käytöstä koko päivän sopeutumistilan.
 - Sammuta taustavalo valitsemalla **Taustavalo**.
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 5** Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Voit mukauttaa nykyisiä virrankäyttötiloja ja luoda uusia mukautettuja virrankäyttötiloja.

- 1** Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2** Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3** Valitse vaihtoehto:
 - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
 - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää uusi**.
- 4** Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5** Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia.
Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 6** Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladatun virrankäyttötilan oletusasetukset.

- 1** Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2** Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3** Valitse esiladattu virrankäyttötila.
- 4** Valitse **Palauta > Kyllä**.

Järjestelmäasetukset

Paina **MENU**-painiketta ja valitse **Järjestelmä**.

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset](#), sivu 37).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen](#), sivu 37).

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

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

Pikanäppäimet: voit lisätä laitteen painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen](#), sivu 38).

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

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 38).

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

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -

tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

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

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 41).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Aika-asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Järjestelmä > Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

Hälytykset: voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua ([Aikahälytysten asettaminen](#), sivu 37).

Aikasynkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy ([Ajan synkronointi](#), sivu 37).

Aikahälytysten asettaminen

- 1** Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2** Valitse **Järjestelmä > Aika > 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 synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, laite tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1** Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2** Valitse **Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
- 3** Odota, kun laite yhdistää pariliitettyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen](#), sivu 41).

VIHJE: voit vaihtaa lähdettä painamalla **DOWN**-painiketta.

Taustavaloasetusten muuttaminen

- 1** Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2** Valitse **Järjestelmä > Taustavalo**.
- 3** Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 4** Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Painikkeet** voit syyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Hälytykset** voit syyttää taustavalon automaattisesti hälytysten yhteydessä.

- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.
- Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää taustavalon kirkkauden.

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > 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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse järjestelmävalikosta **Tietoja**.

Langattomat anturit

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

Langattomien anturien pariliitos

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

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

Kun anturi on liitetty laitteeseen, anturin tila muuttuu Hakee-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä.

Laajennettu näyttötila

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

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 46*).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 2*).

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 21*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen (*Hälytyksen määrittäminen, sivu 30*).
- Mukauta voiman tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 30*).

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 30*). MARQ laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Tilannetietoisuus

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

HUOMAUTUS: MARQ ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 8*).

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.

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*).

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

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.
Jalka-anturin kalibrointi-arvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksutyylisi muutu.

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*).

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

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

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 38*).

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

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

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.

Maila-anturit

Laite tukee Approach® CT10 golfmaila-antureita. Pariliitetyillä maila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on maila-anturien käyttöoppaassa.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 12 päivää (älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesyke-mittaus)
Vesitiiviys	10 ATM ¹

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Käyttö- ja varastointilämpötila	–20–45 °C (–4–113 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet	2,4 GHz (nimellinen 19 dBm), 13,56 MHz (nimellinen –36 dBm)

Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia laitteessa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesyke-mittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

Akunkesto	Tila
Enintään 12 päivää	Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesyke-mittaus
Enintään 28 tuntia	GPS-tila ja rannesyke-mittaus
Enintään 9 tuntia	GPS-tila, rannesyke-mittaus ja musiikin suoratoisto
Enintään 48 tuntia	UltraTrac GPS tila ja merkintälasku gyroskoopilla (kun rannesyke-mittaus on poissa käytöstä)

Tietojen hallinta

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

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

HUOMAUTUS: Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asemia on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

Laitteen huolto

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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, kosmetikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä paina painikkeita veden alla.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideksi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielelle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

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

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.

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Saranallisten QuickFit® lisävarusteiden vaihtaminen

- 1 Liu'uta saranallisen QuickFit hihnan salpaa ja irrota hihna kellosta.



- 2 Kohdista uusi saranallinen hihna ja kello.
- 3 Paina hihna paikalleen.

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

Vakiomallisten QuickFit lisävarusteiden vaihtaminen

- 1 Avaa salpa vetämällä ja irrota vakiomallinen QuickFit hihna tai ranneke kellosta.



- 2 Avaa hihnan tai rannekkeen salpa vetämällä ja kohdista se kellon kanssa.
- 3 Sulje salpa kellon tapin ympärille.

HUOMAUTUS: varmista, että hihna tai ranneke on tukevasti paikallaan. Salvan ja hihnan tai rannekkeen välissä pitäisi olla pieni rako ①.



Vianmääritys

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja paina **START**-painiketta.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse kieli.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

MARQ 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**.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

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

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

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 30).

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos kuulokkeet on yhdistetty aiemmin älypuheliin Bluetooth-tekniikalla, ne yhdistyvät ehkä älypuheliin ennen kuin ne yhdistyvät laitteeseen. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth-tekniikka käytöstä älypuhelimessa. Katso lisätietoja älypuhelimien käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä älypuhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita laitteeseen.
- Pariliitä kuulokkeet laitteeseen (*Bluetooth-kuulokkeiden yhdistäminen*, sivu 12).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät MARQ-laitetta, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth-tekniikalla, signaali on voimakas, kun laitteen ja kuulokkeiden antennien välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin MARQ-laitte.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.

Laitteen käynnistäminen uudelleen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta, kunnes laite sammuu.
- 2 Käynnistä laite painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Järjestelmä > Nollaa**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
 - Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.
- HUOMAUTUS:** jos olet määrittänyt Garmin Pay-lompakon, tämä asetus poistaa lompakon laitteestasi. Jos olet tallentanut musiikkia laitteeseen, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

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 kello siten, että kello kuuden kohta on 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.

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.

Akun käyttöä maksimoiminen

Akun käyttöä voi pidentää monella tavalla.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Virrankäyttötilan vaihtaminen*, sivu 2).
 - Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säädinvalikon tarkasteleminen*, sivu 1).
 - Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 37).
 - Vähennä taustavalon kirkkautta.
 - Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS-tilaa (*UltraTrac*, sivu 32).
 - Poista Bluetooth-tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja (*Yhteysominaisuudet*, sivu 7).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 2).
 - Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä*, sivu 22).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 34).
 - Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 8).
 - Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitetyihin Garmin-laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin-laitteisiin*, sivu 13).
 - Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 13).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Automaattisten pulssioksimetrilukemien poistaminen käytöstä*, sivu 19).

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 työnnyt 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 8).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 9).

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.

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

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

Laite ei ole lääketieteellinen laite.

Liite

Tietokentät

HUOMAUTUS: joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita.

% FTP (Functional Threshold Power): nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

% sykereservistä: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

10 s voima: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

24 tunnin keskiarvo: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

24 tunnin minimi: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

30 s voima: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

3 s voima: voimantuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Aerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

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

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika liikkeellä: nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

Aika pysähdyksissä: nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

Aika seisten: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

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

Ajastin: laskurijastimen nykyinen aika.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

Altaanväli: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

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

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

COG: todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

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.

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

Enimmäismerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.

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

Enimmäisvoima: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

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

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

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

Etu: pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

GPS-suunta: GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

Harjoitusvaikutusmittari: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Ilmanpaine: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

Ilmanpaine: nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.

Int. maksimi-% maksimista: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanväli: nykyisen intervallin aikana uittujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskim. %M: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Intervallin keskim. % SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

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

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kaikkiaan edellä/jäljessä: juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista.

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).

Kerrosta/min: minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Keski-% sykereservistä: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskilasku: keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen liikenopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 4](#)). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

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

Keskimerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskinousu: keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.

Keskipoikk. osan keskik.: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskipystysuhde: pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Keski-SOG: nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Keskisyke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskisykkeen % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Keskivoima: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

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

Kierr. poikk. osan keskikohdasta: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

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

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

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

Kierroksen aika istuen: nykyisen kierroksen aika poljetaessa istuen.

Kierroksen aika seisoon: nykyisen suorituksen aika poljetaessa seisoon.

Kierroksen askeleen pituus: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen maksimivoima: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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

Kierroksen Normalized Power: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kierroksen nousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

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

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

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

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

Kierroksen SOG: nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

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

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

Kierroksen vedon keskimatka: uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedot: uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vedot: melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen voima: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierros aika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kiivetyt kerrokset: päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

Kokonaishemoglobiini: arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

Kokonaiskeskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousun/-laskun mittari: kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

KOMPASSIMITTARI: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

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.

Kuorm.: nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.

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

Laskeudutut kerrokset: päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

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

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyettäisyyden muutokseen.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

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

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

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

Maakosketuksen kesto -mittari: värillinen mittari, jossa näkyy millisekuntein mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.

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

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Maksimi-SOG: nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

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.

Merenkulkumatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

Merenkulun enimmäis-SOG: nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Merenkulun keski-SOG: nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Merenkulun SOG: todellinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

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

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

MKK-tasapainomittari: värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.

Monilajin aika: monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.

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

NOPEUS: nykyinen kulkunopeus.

Nopeus pohjan suhteen: todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Normalized Power: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

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

Oikea keskihuippuvoimav.: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikean keskivoimavaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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

Osan matka: juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.

Osan matkaa jäljellä: juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.

Osan tahti: juoksu. Nykyisen osan tahti.

Osan tavoitetahti: juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

P.matka määränp.: nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

PacePro-mittari: juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.

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

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

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

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

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

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

Pystys. liikehd. kesk.: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuuhdemittari: värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

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

Pystysuuntaisen liikehdinnän mittari: värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.

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

Seuraavan osan matka: juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.

Seuraavan osan tavoitetahti: juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.

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

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyyvystäsi.

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

SYKE: syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykevyyhön.

Syke % maksimista: prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

Sykemittari: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Taka: pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

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

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

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

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

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

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

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Training Stress Score: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

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 akku: vaihteen asentoanturin akun lataustila.

Varusteen yhdistelmä: Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Vasemman keskivoimavaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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

Vasen keskihuippuvoimav.: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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

Vedon keskimatka: uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedot: uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot: melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

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

Vetomatka: melontalajit. Vetokohtainen matka.

Vetotahti: uinti. Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

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

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

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

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

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

Viime kierroksen nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

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

Viime kierroksen SOG: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Viime kierroksen Swolf: viimeksi suoritettujen kierrosten Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen syke: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maksimista: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisyykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

Viime kierroksen vedot: uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vedot: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

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 kierroksen voima: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Voima: nykyinen voimantuotto watteina.

Voima/paino: nykyinen voima watteina/kilogramma.

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

VOIMAMITTARI: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen voima-alueesi.

Widgetin vilkaisut: juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.

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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
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
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 x 2.1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 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 37
asetukset 37
hälytykset 30
vyöhykkeet ja muodot 37
aikavyöhykkeet 37
ajanotto 3
laskuri 25
ajastin 28
akku 39
käyttöikä 39
lataaminen 1
maksimoiminen 2, 8, 32, 36, 37, 41
aktiivisuuden seuranta 21, 22
altaanvälit 4
alueet
aika 37
syke 20
teho 21
anaerobinen kynnys 14–16
ANT+ anturit 38, 39
asetukset 5, 10, 20, 21, 29–38, 41
askeleen pituus 13, 14
askeltiheys 3, 13, 14
anturit 38
hälytykset 30
auringonnousu- ja -laskuajat 37
Auto Lap 31
Auto Pause 31
automaattinen nousu 31
automaattinen vieritys 32

B

Bluetooth anturit 38
Bluetooth tekniikka 4, 7–9, 40
kuulokkeet 12
Bluetooth-tekniikka, kuulokkeet 41
Body Battery 19

C

Connect IQ 10

D

dogleg 6

E

ennustettu kilpailuaika 15
etäisyys 32

G

Galileo 32
Garmin Connect 1, 7–10, 22, 23
tietojen tallentaminen 8
Garmin Express 2, 10
ohjelmiston päivittäminen 1
Garmin Pay 10, 11
GLONASS 32, 37
GPS 32, 37
asetukset 32
signaali 41
GroupTrack 9, 10

H

happisaturaatio 19, 20
harjoittelu 7, 18, 22–24
kalenteri 22
ohjelmat 22
harjoittelun kuormittavuus 17, 18
harjoittelun tila 15, 17, 18
harjoitukset 4, 5, 22
lataaminen 22
harjoitus 24
Harjoitusvaikutus 15, 16
hinnat 40
hiihto
laskettelu 3
lumilautailu 3

historia 28, 29
lähettäminen tietokoneeseen 8, 9
poistaminen 29
hälytykset 21, 25, 30, 31, 36, 37
syke 13
hälytys 4
häätätoiminto 9
häätäyhteyshenkilöt 9

I

ilmanpainemittari 28, 35
kalibroiminen 35
ilmoitukset 7, 8
puhelut 7
tekstiviestit 7
inReach etäkäyttö 33
intervallit 4
harjoitukset 22, 23

J

jalka-anturi 38, 39
jumppamaster 4
juoksumatto 3
juoksun dynamiikka 13, 14
jäljet 26
jäljitys 9
järjestelmäasetukset 37

K

kalenteri 22
kalibroiminen
kompassi 35
korkeusmittari 35
kalori, hälytykset 30
kartat 30, 36
navigointi 27
päivittäminen 1
selaaminen 27
kartta 27, 28, 30, 35, 36
asetukset 36
karttapisteet. Katso kohdepisteet
Kehon teho 19
kello 25, 26
kellotaulut 10, 34
kellotila 32
kentät
luominen 26
toistaminen 5
valitseminen 5
kieli 37
kilpaileminen 24
kilpailuennuste 14
kohde 6, 24
kohdepisteet 26, 28
kompassi 7, 26, 28, 34–36
kalibroiminen 35
koordinaatit 26
korkeus 18, 23
korkeusmittari 28, 35
kalibroiminen 35
kulkusuunta-asetus 36
kuntoilu 16
kuulokkeet 41
Bluetooth tekniikka 12
Bluetooth-tekniikka 41
yhdistäminen 12
käyttäjäprofiili 20
käyttäjätiedot, poistaminen 39

L

laajennettu näyttö 38
laitteen asetusten nollaaminen 37, 41
laitteen mukauttaminen 30, 34, 35, 38
laitteen puhdistaminen 39, 40
laitteen tunnus 38
laskuriajastin 25
lataaminen 1
layup 6
lepotila 21
lipun sijainti, viheriönäkymä 7
lisävarusteet 38, 40, 42

LiveTrack 9, 10
lompakko 10
lumilautailu 3
lyönnin mittaaminen 6
lyöntianalyysi 7
lämpötila 18, 39, 41

M

maakosketuksen kesto 13, 14
maksimaalinen hapenottoakyky 14, 15, 17
Maksimaalinen hapenottoakyky 15, 46
maksut 10, 11
matka
hälytykset 30, 36
mittaaminen 5, 7
matkamittari 7, 29
metronomi 3
mitat 7
mittayksiköt 38
monilaji 28
Move IQ 21
multisport 3, 4
musiikin hallinta 12
musiikki 11, 12
lataaminen 11, 12
palvelut 11, 12
toistaminen 12

N

navigointi 2, 26, 28, 30, 36
lopettaminen 27
Tähtää ja mene 27
NFC 10
nopeus 32
nopeus- ja poljinanturit 38
näyttö 37

O

ohjelmisto
käyttöoikeus 38
päivittäminen 1, 8
versio 38
omat ennätykset 24
poistaminen 25
osuudet 23, 24

P

painikkeet 1, 37, 38
mukauttaminen 32
palautuminen 15, 17, 18
pariliitos
ANT+ anturit 13
anturit 38
Bluetooth anturit 40
älypuhelin 1, 40
pikavalinnat 1, 34
pisteytys 6
pohjoisen viite 35
poistaminen
historia 29
kaikki käyttäjätiedot 39
omat ennätykset 25
profiilit 2
käyttäjä 20
puhelut 7
pulssioksimetri 12, 19–21
pystysuhde 13, 14
pystysuuntainen liikehdintä 13, 14
pyöräkoot 46
pyörän anturit 38
päivitykset, ohjelmisto 8
päävalikko, mukauttaminen 33

R

reitit 26
asetukset 31
reittipisteet 28
projisoiminen 26
reiät, vaihtaminen 6

S

satelliittisignaali **32, 41**
sekuntikello **25**
seuranta **20**
sijainnit **26**
 muokkaaminen **26**
 poistaminen **26**
 tallentaminen **26, 27**
sisäharjoittelu **3**
sopeutuminen **18**
sovellukset **7, 9, 10**
 älypuhelin **1**
stressitaso **14, 16, 19, 34**
suoritus **2, 3, 29, 32**
 aloittaminen **2**
 mukautetut **3, 4**
 suosikit **2**
 tallentaminen **2**
suoritusaso **14–16**
suoritusten tallentaminen **3**
swolf-pistemäärä **4**
syke **5, 12, 13**
 alueet **15, 20, 28**
 anturien pariliitos **13**
 hälytykset **13, 30**
 mittari **12–15, 18, 19**
säädinvalikko **1, 34**

T

tahti **23**
tapahtumantunnistus **9**
tasointi **6**
taustavalo **1, 37**
tavoite **24**
tavoitteet **24**
tehominuutit **21**
tekniset tiedot **39**
tekstiviestit **7**
tempe **39, 41**
tiedot
 jakaminen **38**
 lataaminen **9**
 siirtäminen **8, 9**
 sivut **30**
 tallentaminen **8, 9**
tietojen jakaminen **38**
tietojen lataaminen **9**
tietojen tallentaminen **8, 9**
tietokentät **10**
tietokone **12**
tilastot **6**
TracBack **2, 27**
triathlonharjoittelu **4**
tulokortti **6**
turvallisuuustiedot **9**
Tähtää ja mene **27**

U

uinti **5**
UltraTrac **32**
USB **8**

V

valikko **1**
vedenkestävyys **39**
vedot **4**
veneily **36**
vianmääritys **12, 14, 19, 20, 40–42**
viheriönäkymä, lipun sijainti **6, 7**
VIRB etäkäyttö **33**
Virtual Partner **24**
voima **15**
 alueet **21**
 hälytykset **30**
 mittarit **15, 17, 38, 46**

W

Wi-Fi **10**
 yhdistäminen **10**
widgetit **1, 10, 13, 19, 32, 34**

Y

yhdistäminen **8, 10**
yhteystiedot, lisääminen **9**

Ä

älypuhelin **9, 10, 32, 40**
 pariliitos **1, 40**
 sovellukset **7, 10**
äänet **3, 25**

