

**GARMIN®**

**quatix® 3**



**Käyttöopas**

© 2016 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, quatix®, TracBack®, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Bluetooth® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä tavaramerkkejä tai tavaramerkkejä. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Mac® on Apple Inc:n tavaramerkki, joka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. 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 tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	1	Tietoja sykealueista .....	7
Painikkeet .....	1	Sykealueiden määrittäminen .....	7
Painikkeiden lukitseminen .....	1	Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen .....	7
Laitteen lataaminen .....	1	Sykealueelaskenta .....	7
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen .....	1	Tietoja aktiivikuntoilijoista .....	7
Tuki ja päivitykset .....	1	Voima-alueiden määrittäminen .....	7
Määrittäminen: Garmin Express .....	1	Aktiivisuuden seuranta .....	7
<b>Suoritukset</b> .....	1	Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön .....	7
Suorituksen aloittaminen .....	2	Liikkumishälytyksen käyttäminen .....	8
Suorituksen lopettaminen .....	2	Automaattinen tavoite .....	8
Purjehdus .....	2	Unen seuranta .....	8
Luovimisavustin .....	2	Automaattisen unen seurannan käyttäminen .....	8
Luovimisavustimen kalibroiminen .....	2	Älä häiritse -tilan käyttäminen .....	8
Kilpapurjehdus .....	2	Tehominuutit .....	8
Kilpailuajastimen asettaminen .....	2	Harjoitukset .....	8
Lähtöviivan määrittäminen .....	2	Harjoituksen hakeminen verkosta .....	8
Purjehduksen mittayksiköiden määrittäminen .....	2	Harjoituksen aloittaminen .....	8
Kalastus .....	2	Tietoja harjoituskalenterista .....	8
Kalastaminen .....	2	Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen .....	8
Vuorovedet .....	3	Intervalliharjoitukset .....	9
Vuorovesitietojen tarkastelu .....	3	Intervalliharjoituksen luominen .....	9
Ankkuri .....	3	Intervalliharjoituksen aloittaminen .....	9
Oman sijainnin merkitseminen reittipisteeksi .....	3	Intervalliharjoituksen pysäyttäminen .....	9
Ankkuriasetukset .....	3	Käyttäminen: Virtual Partner® .....	9
Veneen tiedot .....	3	Harjoitustavoitteen asettaminen .....	9
Veneen tietojen suoratoisto .....	3	Harjoitustavoitteen peruuttaminen .....	9
Hiihto .....	3	Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan .....	9
Murtomaahiihto .....	3	Omat ennätykset .....	9
Laskettelu tai lumilautailu .....	3	Omien ennätysten tarkasteleminen .....	9
Hiihtokertojen näyttö .....	3	Oman ennätyksen palauttaminen .....	9
Patikointi .....	3	Oman ennätyksen tyhjentäminen .....	10
Suorituksen aloittaminen .....	3	Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen .....	10
Juoksu .....	4	Tietoja Training Effect -asteikosta .....	10
Lähteminen lenkille .....	4	<b>Kello</b> .....	10
Metronomin käyttäminen .....	4	Hälytyksen määrittäminen .....	10
Pyöräily .....	4	Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen .....	10
Lähteminen pyörälenkille .....	4	Sekuntikellon käyttäminen .....	10
Uinti .....	4	Auringonnousu- ja -laskuhälytysten asettaminen .....	10
Allasuinti .....	4	<b>Navigointi</b> .....	10
Uintitermejä .....	4	Reittipisteen projisointi .....	10
Vetotyytit .....	4	Sijainnin tallentaminen .....	10
Lepääminen allasuinnin aikana .....	5	Tallennettujen sijaintien muokkaaminen .....	10
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla .....	5	Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen .....	11
Avovesiuinti .....	5	Navigoiminen kohteeseen .....	11
Vesiurheilu .....	5	Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla .....	11
SUP-lautailusuorituksen aloittaminen .....	5	Kompassi .....	11
Soutusuorituksen aloittaminen .....	5	Kartta .....	11
Monilaji .....	5	Kartan panorointi ja zoomaus .....	11
Triathlon- tai monilajisuorituksen aloittaminen .....	5	Navigointi aloituspisteeseen .....	11
Mukautetun suorituksen luominen .....	5	Korkeusmittari ja ilmanpainemittari .....	11
Sisäharjoitukset .....	6	<b>Historia</b> .....	11
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen .....	6	Historian käyttäminen .....	11
Golf .....	6	Monilajihistoria .....	11
Golfin pelaaminen .....	6	Ajan näyttäminen kullakin sykealueella .....	12
Reiän tiedot .....	6	Kokonaisaskelmäärien tarkasteleminen .....	12
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen .....	6	Kaikkien tietojen näyttäminen .....	12
Golfmatkamittarin käyttäminen .....	6	Historiatietojen poistaminen .....	12
Pisteiden seuraaminen .....	6	Matkamittarin käyttäminen .....	12
Tulosten tarkasteleminen .....	6	<b>Yhteysominaisuudet</b> .....	12
Lyönnin mittaaminen .....	6	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön .....	12
<b>Harjoittelu</b> .....	7	Ilmoitusten tarkasteleminen .....	12
Käyttäjäprofiilin määrittäminen .....	7	Ilmoitusten hallinta .....	12
Kuntoilutavoitteet .....	7	Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä .....	12

Bluetooth yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä .....	12	Fysiologiset mittaukset .....	20
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen .....	13	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista .....	21
Garmin Connect .....	13	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten .....	21
Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen .....	13	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten .....	21
Tietojen lataaminen manuaalisesti Garmin Connect Mobileen .....	13	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen .....	21
Garmin Connect käyttö tietokoneessa .....	13	Palautumisohjaus .....	21
Wi-Fi® yhteysominaisuudet .....	13	Palautumisohjauksen ottaminen käyttöön .....	21
Wi-Fi yhteyden määrittäminen .....	13	Palautussyke .....	21
<b>Connect IQ ominaisuudet .....</b>	<b>13</b>	Anaerobinen kynnys .....	22
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen .....	13	Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä .....	22
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella .....	13	Suoritusaso .....	22
Widgetit .....	14	Suoritusason tarkasteleminen .....	22
Widgetien tarkasteleminen .....	14	Stressitaso .....	22
VIRB etäkäyttö .....	14	Stressitason tarkasteleminen .....	22
VIRB toimintakameran hallinta .....	14	<b>Laitteen tiedot .....</b>	<b>22</b>
<b>Laitteen mukauttaminen .....</b>	<b>14</b>	Laitteen tietojen näyttäminen .....	22
Aktiivisuussovelluksen asetukset .....	14	Tekniset tiedot .....	22
Tietonäyttöjen mukauttaminen .....	15	Akun tiedot .....	22
Kartan lisääminen suoritukseen .....	15	HRM-Run - tekniset tiedot .....	22
Hälytykset .....	15	Tietojen hallinta .....	22
Hälytyksen määrittäminen .....	15	USB-kaapelin irrottaminen .....	22
Auto Lap .....	15	Tiedostojen poistaminen .....	23
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan .....	15	Vianmääritys .....	23
Ottaminen käyttöön: Auto Pause® .....	16	Päivittäinen askelmäärä ei näy .....	23
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön .....	16	Lämpötilalukema ei ole tarkka .....	23
3D-nopeus ja -matka .....	16	Laitteen nollaaminen .....	23
Automaattisen vierityksen käyttäminen .....	16	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen .....	23
UltraTrac .....	16	Akun käyttöiän maksimoiminen .....	23
Virransäätön aikakatkaisun asetukset .....	16	Lisätietojen saaminen .....	23
Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä .....	16	<b>Laitteen huolto .....</b>	<b>23</b>
Kellotauluasetukset .....	16	Laitteen huoltaminen .....	23
Kellotaulun mukauttaminen .....	16	Laitteen puhdistaminen .....	23
Widgetsilmukan mukauttaminen .....	17	Sykevyön huoltaminen .....	23
Antureiden asetukset .....	17	Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot .....	23
Kompassin asetukset .....	17	Sykevyön pariston vaihtaminen .....	24
Kompassin kalibroiminen .....	17	<b>Liite .....</b>	<b>24</b>
Pohjoisen viitteen määrittäminen .....	17	Tietokentät .....	24
Korkeusmittariasetukset .....	17	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset .....	26
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen .....	17	Renkaan koko ja ympärysmitta .....	27
Ilmapainemittarin asetukset .....	17	Ohjelmiston käyttöoikeussopimus .....	27
Navigointiasetukset .....	17	Symbolien määritykset .....	27
Kartan ominaisuuksien mukauttaminen .....	17	<b>Hakemisto .....</b>	<b>28</b>
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen .....	18		
Järjestelmäasetukset .....	18		
Aika-asetukset .....	18		
Taustavaloasetukset .....	18		
Mittayksiköiden muuttaminen .....	18		
<b>ANT+ anturit .....</b>	<b>18</b>		
Sykevyön asettaminen paikalleen .....	18		
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä .....	18		
ANT+ anturien pariliitos .....	19		
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen .....	19		
Jalka-anturi .....	19		
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen .....	19		
Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti .....	19		
Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen .....	19		
tempe .....	19		
Juoksun dynamiikka .....	19		
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla .....	20		
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot .....	20		
Maakosketuksen keston tasapainotiedot .....	20		
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten .....	20		

## Johdanto

### VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

## Painikkeet



① LIGHT ☰	Valitsemalla tämän voit ottaa taustavalon käyttöön tai poistaa sen käytöstä. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
② START STOP MOB	Käynnistä tai pysäytä suorituksia tai sovelluksia valitsemalla tämä. Valitse asetus valikosta valitsemalla tämä. Merkitse nykyinen sijainti reittipisteeksi ja aktivoi navigointi painamalla painiketta pitkään.
③ BACK LAP	Voit palata edelliselle sivulle valitsemalla tämän. Voit tallentaa kierroksen tai lepoaiheen suorituksen aikana valitsemalla tämän.
④ DOWN ⌵	Voit selata widgeteitä, valikkoja ja viestejä valitsemalla tämän. Voit näyttää kellon miltä tahansa sivulta painamalla tätä pitkään.
⑤ UP ⌶	Voit selata widgeteitä, valikkoja ja viestejä valitsemalla tämän. Voit ohittaa lyhyen viestin tai ilmoituksen valitsemalla tämän. Voit näyttää päävalikon painamalla pitkään.

### Painikkeiden lukitseminen

Voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta kahden sekunnin ajan ja lukitse painikkeet valitsemalla **Lukitse laite**.
- 2 Paina **LIGHT**-painiketta kahden sekunnin ajan ja avaa painikkeet valitsemalla **Avaa laite**.

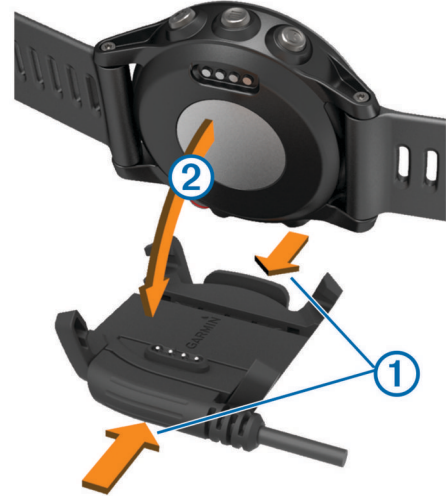
## Laitteen lataaminen

### HUOMAUTUS

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

Laitteessa on kiinteä litiumioniakku, jonka voi ladata pistorasiasta tai tietokoneen USB-portista.

- 1 Liitä kaapelin USB-liitin verkkovirtalatureihin tai tietokoneen USB-liitäntään.
- 2 Liitä verkkolaite pistorasiaan.
- 3 Avaa lataustelakan varret puristamalla telakan sivuilta ①.



- 4 Kun liitinpinnat ovat kohdakkain, aseta laite telakkaan ② ja vapauta varret, jotta laite pysyy paikallaan.  
Kun liität laitteen virtalähteeseen, laite käynnistyy ja akun lataustaso ilmestyy näyttöön.
- 5 Lataa laitteen akku täyteen.

## Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

Yhdistä quatix 3 laite älypuheliin, jotta voit käyttää kaikkia laitteen ominaisuuksia.

- 1 Siirry osoitteeseen ([garmin.com/apps](http://garmin.com/apps)) ja lataa älypuhelimieesi Garmin Connect™ Mobile sovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Paina quatix 3 laitteen **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Bluetooth > Yhdistä mobiililaitte**.
- 5 Avaa älypuhelimessa Garmin Connect Mobile sovellus.
- 6 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
  - Jos pariliität laitetta Garmin Connect Mobile sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
  - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile sovellukseen, valitse asetusvalikosta **Garmin-laitteet > +** ja seuraa näytön ohjeita.

## Tuki ja päivitykset

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa.

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

### Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

## Suoritukset

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™ suoritussovelluksia Garmin Connect tilillä ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 13).

## Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Kun lopetat suorituksen, laite palaa kellotilaan.

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Tarvittaessa voit lisätä tietoja seuraamalla näytön ohjeita.
- 4 Odota tarvittaessa, kun laite muodostaa yhteyden ANT+® antureihin.
- 5 Jos suoritus tarvitsee GPS-ominaisuutta, mene ulos ja odota, kun laite etsii satelliitteja.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

**HUOMAUTUS:** laite alkaa tallentaa suoritusta vasta, kun aloitat ajanoton.

## Suorituksen lopettaminen

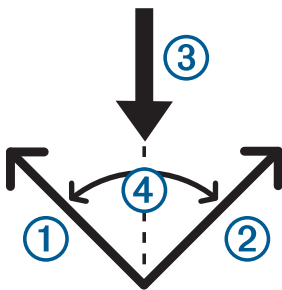
**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Valitse **STOP**.  
Jos et tallenna suoritusta manuaalisesti suorituksen jälkeen, laite tallentaa sen automaattisesti 25 minuutin kuluttua.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
  - Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
  - Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
  - Voit seurata jälkeä takaisin suorituksen lähtöpaikkaan valitsemalla **TracBack**.
  - Voit keskeyttää toiminnon ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.

## Purjehdus

### Luovimisavustin

Kun purjehdit tai kilpailat vastatuuleen, näet luovimisavustimen avulla, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva. Kun kalibroiti luovimisavustimen, laite tallentaa veneen paapuurin ① ja tyyrpuurin ② suunnan pohjaan nähden (COG) ja laskee COG-tietojen perusteella tosituulen keskisuunnan ③ ja veneen luovimiskulman ④.



Laite määrittää näiden tietojen avulla, nouseeko vai laskeeko veneen kurssi tuulen suunnan muutosten vuoksi.

Laitteen luovimisavustin on oletusarvoisesti automaattinen, ja laite laskee luovimiskulman ja tosituulen suunnan uudelleen aina, kun paapuurin tai tyyrpuurin COG kalibroidaan. Voit määrittää kiinteän luovimiskulman tai tosituulen suunnan luovimisavustimen asetuksista.

**HUOMAUTUS:** quatix määrittää kurssin luovimisavustimessa hyödyntämällä GPS-perustaista suuntaa pohjaan nähden. Se ei huomioi muita veneen suuntaan mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten virtauksia ja vuoroveden vaihtelua.

### Luovimisavustimen kalibroiminen

- 1 Valitse kellossa **START**.

- 2 Valitse **Purjehdus**.
- 3 Valitse **Kilpailu** tai **Risteily**.
- 4 Valitse **Luovimisavustin**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Näet punaisen tai vihreän palkin. Punainen palkki osoittaa, että alus etenee laskevassa kulmassa. Vihreä palkki osoittaa, että alus etenee nostavassa kulmassa.

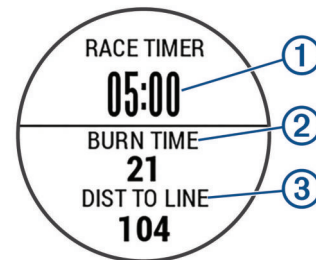
### Kilpapurjehdus

Laitteen avulla voit parantaa veneesi todennäköisyyttä ylittää kilpailun lähtöviiva täsmälleen kilpailun alkamishetkellä. Kun synkronoit kilpailuajastimen kilpailun virallisen ajastimen kanssa, laite hälyttää minuutin välein kilpailun lähtöajan lähestyessä. Laite määrittää näiden tietojen avulla, ylittääkö veneesi lähtöviivan kilpailun starttihetkellä, sitä ennen vai sen jälkeen.

### Kilpailuajastimen asettaminen

Valitse purjehdusprofiili ja määritä lähtöviiva, jotta voit käyttää laitetta kilpailun alussa.

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Purjehdus > Kilpailu**.  
Näytössä näkyy kilpailuajastin ①, käytettävissä oleva aika ② ja matka lähtöviivaan ③.



- 3 Voit synkronoida kilpailuajastimen virallisen lähtölaskennan kanssa painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** kun käytettävissä oleva aika on negatiivinen, saavut lähtöviivalle kilpailun alettua. Kun käytettävissä oleva aika on positiivinen, saavut lähtöviivalle ennen kilpailun alkua.

- 4 Valitse **START**.

### Lähtöviivan määrittäminen

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Asetukset > Ping lähtöviiva**.
- 3 Merkitse lähtöviivan ensimmäinen reittipiste valitsemalla **Merkitse reittipiste**.
- 4 Merkitse lähtöviivan toinen reittipiste valitsemalla **Merkitse reittipiste**.

### Purjehduksen mittayksiköiden määrittäminen

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Purjehdus > Asetukset > Yksikkö**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Kalastus

### Kalastaminen

Voit seurata päivittäistä saalistasi, käyttää kilpailuajan laskuria tai seurata kalastustahtiasi intervalliajastimen avulla.

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Kalastus**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit käyttää kilpailuajan laskuria valitsemalla **Aseta ajanotot**.



- Voit seurata päivittäistä saalistasi valitsemalla **Aloita kalastus** ja lisäämällä saaliin määrää valitsemalla **START** tai vähentämällä saaliin määrää valitsemalla **BACK**.

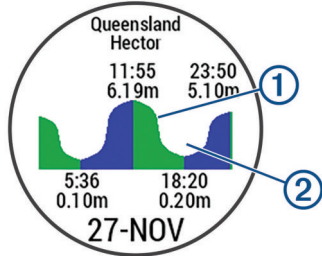
## Vuorovedet

### Vuorovesitietojen tarkastelu

Voit tarkastella enintään seitsemän päivän vuorovesitietoja nykyisessä sijainnissa. Voit päivittää sijaintisi valitsemalla vuorovesinäytössä **START**.

#### 1 **START** > Vuorovedet.

Näkyviin tulee 24 tunnin vuorovesikartta, jossa näkyvät nykyisen päivämäärän nousuvedet ① ja laskuvedet ②.



#### 2 Voit näyttää muiden päivien vuorovesitiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## Ankkuri

### Oman sijainnin merkitseminen reittipisteeksi

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Ankkuri**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Merkitse sijaintisi reittipisteeksi valitsemalla **Pudota ankkuri**.
  - Voit muuttaa ankkuriasetuksia valitsemalla **Asetukset**.

### Ankkuriasetukset

Valitse **START** > **Ankkuri** > **Asetukset**.

**Laajuus:** laskee laajuuden ankkuroinnin avuksi.

**Syvyys:** määrittää veden syvyyden.

**Keulan poikkeama:** määrittää veneen keulan ja GPS-antennin välisen etäisyyden.

**Siirtymä:** määrittää kolin syvyyden ja kaikuanturin välisen etäisyyden.

**Aseta hälytys:** määrittää hälytyksen kuulumaan, kun vene ajautuu tietyn matkan päähän ankkurista.

**Anchor\_UpdateInterval:** määrittää ankkurihälytystietojen päivitysvälin.

## Veneen tiedot

### Veneen tietojen suoratoisto

Voit suoratoistaa tietokenttiä yhteensopivasta karttaplotterista. Laite näyttää enintään kolme tietokenttää sivulla ja enintään neljä tietosivua.

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Veneen tiedot**.

## Hiihto

### Murtomaahiihto

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet hiihtämään (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Maastohiihto**.

#### 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

#### 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

#### 5 Aloita suoritus.

#### 6 Voit tallentaa kierroksia (valinnainen) valitsemalla **LAP**.

#### 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

#### 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP** > **Tallenna**.

### Laskettelu tai lumilautailu

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet laskettelemaan tai lumilautailemaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

#### 1 Valitse kellossa **START**.

#### 2 Valitse **Hiihto/laut..**

#### 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

#### 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

#### 5 Aloita suoritus.

Automaattinen kerta on käytössä oletusarvoisesti. Tämä toiminto tallentaa automaattisesti uudet hiihtokerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun lopetat rinteessä liikkumisen ja istut tuolihiississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan.

#### 6 Tarvittaessa voit käynnistää ajanoton uudelleen aloittamalla rinteessä liikkumisen.

#### 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

#### 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP** > **Tallenna**.

### Hiihtokertojen näyttö

Laitteesi tallentaa kunkin hiihto- tai lumilautailukerran tiedot. Voit tarkastella tietoja pysäytetyltä näytöltä tai ajastimen ollessa käynnissä.

#### 1 Aloita hiihto- tai lumilautailutoiminto seuraavasti.

#### 2 Paina **UP**-painiketta pitkään.

#### 3 Valitse **Katso kerrat**.

#### 4 Voit näyttää tiedot edellisestä, nykyisestä tai kaikista kerroista valitsemalla **UP** ja **DOWN**.

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

## Patikointi

### Suorituksen aloittaminen

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet patikoimaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

#### 1 Valitse kellossa **START**.

#### 2 Valitse **Vaellus**.

#### 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

#### 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

#### 5 Aloita suoritus.

Laite tallentaa jälkeä vaelluksen aikana.

#### 6 Kun haluat pitää tauon tai keskeyttää jäljityksen, valitse **STOP** > **Jatka myöhemmin**.

Laite tallentaa vaelluksen tilan ja siirtyy virransäästötilaan.

#### 7 Voit jatkaa jäljen tallennusta valitsemalla **START** > **Vaellus** > **Jatka**.

- 8 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 9 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

## Juoksu

### Lähteminen lenkille

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet liikkeelle (*Laitteen lataaminen, sivu 1*). Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 19*).

- 1 Aseta paikoilleen ANT+ anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse kellossa **START**.
- 3 Valitse **Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.  
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Valitsemalla **LAP** voit tallentaa kierroksia (valinnainen).
- 9 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

### Metronomin käyttäminen

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.
- 5 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 metronimin ääntä ja värinää.
- 6 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 7 Voit palata kelloon painamalla **DOWN** painiketta pitkään.
- 8 Lähdä matkaan (*Lähteminen lenkille, sivu 4*).  
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **UP** kohtaa pitkään.

## Pyöräily

### Lähteminen pyörälenkille

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet ajamaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*). Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 19*).

- 1 Pariliitä ANT+ anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Valitse kellossa **START**.

- 3 Valitse **Pyörä**.
- 4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.  
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 9 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

## Uinti

### HUOMAUTUS

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

**HUOMAUTUS:** laite ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

### Allasuinti

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet uimaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

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

### Uintitermejä

**Altaanväli:** matka altaan päästä päähän.

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

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

**Swolf:** swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

### Vetotyyppit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyyppit näkyvät, kun tarkastelet intervallihistoriaa. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 15*).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Sekauinti	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä ( <i>Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 5</i> )



### **Lepääminen allasuinnin aikana**

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

**HUOMAUTUS:** uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

1 Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana valitsemalla **LAP**.

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

2 Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

3 Jatka uintia taas valitsemalla **LAP**.

4 Toista tämä muiden lepointervallien yhteydessä.

### **Harjoittelemisen harjoituslokin avulla**

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

**VIHJE:** voit mukauttaa allasuuintisuorituksen tietonäyttöjä ja -kenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 15).

1 Valitse kellossa **START**.

2 Valitse **Allasuinti**.

3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

4 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön valitsemalla allasuuintisuorituksen aikana **UP** tai **DOWN**.

5 Aloita harjoitusajanotto valitsemalla **LAP**.

6 Valitse harjoitusintervallin jälkeen **LAP**.

Harjoitusajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.

7 Valitse valmiin harjoituksen matka.

Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.

8 Valitse vaihtoehto:

- Aloita uusi harjoitusintervalli valitsemalla **LAP**.
- Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

9 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

### **Avovesiuinti**

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet uimaan ([Laitteen lataaminen](#), sivu 1).

1 Valitse kellossa **START**.

2 Valitse **Avovesi**.

3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

5 Aloita suoritus.

6 Voit tallentaa intervallin (valinnainen) valitsemalla **LAP**.

7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

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

## **Vesiuorheilu**

### **SUP-lautailusuorituksen aloittaminen**

1 Pariliitä ANT+ anturi, kuten sykemittari (valinnainen).

2 Valitse kellossa **START**.

3 Valitse **SUP**.

4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.

5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

7 Aloita suoritus.

8 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

9 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

### **Soutusuorituksen aloittaminen**

1 Pariliitä ANT+ anturi, kuten sykemittari (valinnainen).

2 Valitse kellossa **START**.

3 Valitse **Soutu**.

4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.

5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

7 Aloita suoritus.

8 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

9 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

## **Monilaji**

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiuorheilijat voivat hyödyntää monilajiharjoittelua. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan ja -matkan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksuun ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa ja -matkaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista monilajiharjoitusta peruskolmiottelun määrittämiseen.

### **Triathlon- tai monilajisuorituksen aloittaminen**

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 1). Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 19).

1 Pariliitä ANT+ anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).

2 Valitse kellossa **START**.

3 Valitse **Triathlon** tai mukautettu multisport-suoritus.

4 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

6 Aloita ensimmäinen suoritus.

7 Voit siirtyä seuraavaan suoritukseen valitsemalla **LAP**.

Jos siirtymät ovat käytössä, siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajojen lisäksi.

8 Voit aloittaa seuraavan suorituksen valitsemalla **LAP**.

9 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

10 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

### **Mukautetun suorituksen luominen**

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Sovellukset > Lisää uusi**.

3 Valitse suorituksen tyyppi.

**HUOMAUTUS:** jos luot mukautettua monilajisuoritusta, saat kehoitteen valita vähintään kaksi suoritusta ja sisällyttää siirtymiä.

4 Valitse tarvittaessa tehosteväri.

- 5 Valitse tarvittaessa kuvake.
- 6 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.  
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Käytä oletusta** voit luoda mukautetun suorituksen järjestelmän oletusasetusten pohjalta.
  - Valitsemalla nykyisen suorituksen kopion voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
- 8 Valitse tarvittaessa GPS-tila.
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
  - Valitsemalla **Muuta asetuksia** voit mukauttaa tiettyjä suorituksen asetuksia.

## Sisäharjoitukset

quatix 3 laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai kuntopyörällä pyöräilyyn.

GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa. Kun GPS on poissa käytöstä juoksuharjoituksessa, nopeus, matka ja juoksurytmi lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus-, matka- ja juoksurytmitietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

## Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Etsi puhelin**.  
quatix 3 laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy quatix 3 laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.
- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **LAP**.

## Golf

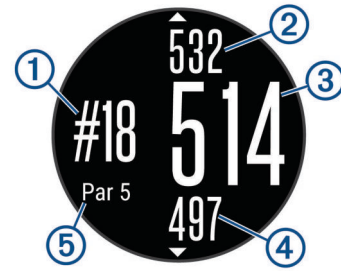
### Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect Mobile sovelluksesta ([Garmin Connect](#), sivu 13). Garmin Connect Mobile sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti. Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin aloitat golfpelin ([Laitteen lataaminen](#), sivu 1).

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.  
Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 6 Valitse suorituksen jälkeen **START > Lopeta kierros > Kyllä**.

### Reiän tiedot

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



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

### Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

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

Valitse **START > Layupit**.

Kukin layup ja etäisyys siihen näkyy näytössä.

**HUOMAUTUS:** etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

### Golfmatkamittarin käyttäminen

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

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

### Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Aloita pistelasku**.  
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.
- 2 Määritä pisteet valitsemalla **DOWN** tai **UP**.  
Kokonaispisteesi ① päivittyvät.



### Tulosten tarkasteleminen

- 1 Valitse **START > Tulokortti** ja valitse reikä.
- 2 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä valitsemalla **DOWN** tai **UP**.

### Lyönnin mittaaminen

- 1 Lyö palloa ja katso, mihin se päättyy.
- 2 Valitse **START > Mittaa lyönti**.
- 3 Kävele tai aja pallon luo.  
Matka nollautuu automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 4 Tarvittaessa voit nollata matkan milloin tahansa valitsemalla **Nollaa**.

# Harjoittelu

## Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Omat tilastot > 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.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisyykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 7-osion taulukosta.

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

### Tietoja sykealueista

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

### Sykealueiden määrittäminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Omat tilastot > Käyttäjäprofiili > Sykealueet**.

3 Voit katsoa oletusarvot (valinnainen) valitsemalla **Oletus**. Oletusarvoja voi käyttää juostessa, pyöräillessä ja uimassa.

4 Valitse **Juoksu, Pyöräily** tai **Uinti**.

5 Valitse **Suosikki > As. oletusarvot**.

6 Valitse **Maksimisyyke** ja määritä maksimisyykkeesi.

7 Valitse **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.

Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä ([Anaerobinen kynnys](#), sivu 22).

8 Valitse **Leposyyke** ja määritä leposyyke.

9 Valitse **Alueet > Perusta**.

10 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimisyykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisyykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykevarannosta (maksimisyyke miinus leposyyke).

- Valitsemalla **%mhk sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.

11 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

### Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisyykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisyykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 7).
- Käytä juostessasi usein yhteensopivaa sykemittaria.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

### Sykealueelaskenta

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

### Tietoja aktiivikuntoilijoista

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

### Voima-alueiden määrittäminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Omat tilastot > Käyttäjäprofiili > Voima-alueet > Perusta**.

3 Valitse vaihtoehto:

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

4 Valitse **FTP** ja määritä FTP-arvo.

5 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

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

## Aktiivisuuden seuranta

### Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön

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

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

**HUOMAUTUS:** aktiivisuuden seurannan käyttäminen voi lyhentää akunkestoa.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

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

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

Päivän askeleet näkyvät aktiivisuudenseurantawidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

### Liikkumishälytyksen käyttäminen

Ota aktiivisuuden seuranta ja liikkumishälytys käyttöön, jotta voit käyttää liikkumishälytystä (*Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön, sivu 7*).

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut paikallasi tunnin, näyttöön tulee teksti Liiku! ja punainen palkki tulee näkyviin. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 18*).

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

### Automaattinen tavoite

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



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

### Unen seuranta

Laite seuraa liikkeitäsi nukkuessasi. Unitilastot sisältävät nukkutujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

### Automaattisen unen seurannan käyttäminen

Ota aktiivisuuden seuranta käyttöön, jotta voit käyttää automaattista unen seurantaa (*Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön, sivu 7*).

1 Käytä laitetta nukkuessasi.

2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 13*).

Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

### Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon ja värinäilytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Do Not Disturb > Käytössä**.

**VIHJE:** voit poistaa Älä häiritse -tilasta painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Do Not Disturb > Pois**.

### Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan 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. Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteeseesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin.

### Harjoitukset

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

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

### Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 13*).

1 Liitä laite tietokoneeseen.

2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 Luo ja tallenna uusi harjoitus.

4 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.

5 Irrota laite.

### Harjoituksen aloittaminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Harjoitus > Omat harjoitukset**.

3 Valitse harjoitus.

4 Valitse **Tee harjoitus**.

5 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

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

### Tietoja harjoituskalenterista

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

### Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 13*).

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

1 Liitä laite tietokoneeseen.

2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.

4 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

5 Valitse  ja seuraa näytön ohjeita.



## Intervalliharjoitukset

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

### Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Muokkaa > Intervalli > Tyyppi**.
- 3 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.  
**VIHJE:** voit luoda avoimen intervallin valitsemalla **Avoin**.
- 4 Valitse **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse ✓.
- 5 Valitse **BACK**.
- 6 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 7 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.
- 8 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse ✓.
- 9 Valitse **BACK**.
- 10 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 **UP**-painiketta pitkään.
  - 2 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus**.
  - 3 Valitse suoritus.
  - 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
  - 5 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla **LAP**.
  - 6 Seuraa näytön ohjeita.
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

### Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

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

## 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 **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Tietonäkymät > Virtual Partner > Tila > Käytössä**.
- 5 Valitse **Aseta tahti** tai **Aseta nopeus**.
- 6 Määritä arvo.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Näet, kuka johtaa, kun valitset **UP** tai **DOWN** ja vierität Virtual Partner näyttöön.

## Harjoitustavoitteen asettaminen

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 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.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuajaksi. Arvioitu loppu-aika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

### Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina **UP** painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Harjoitus > 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 **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
  - Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 4 Valitse suoritus.

Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuajaksi.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > 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 tai pyöräilyn.

### Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > 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 **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.



4 Valitse palautettava ennätys.

5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

### Oman ennätyksen tyhjentäminen

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Omat tilastot > 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 **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Omat tilastot > Ennätykset**.

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

3 Valitse laji.

4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

## Tietoja Training Effect -asteikosta

Training Effect mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Training Effect -vaikutus kasvaa liikunnan aikana. Liikuntasuorituksen edetessä Training Effect -arvo kasvaa, jolloin näet, miten liikuntasuoritus on parantanut kuntoa. Training Effect määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja sykkeesi sekä liikunnan keston ja tehon mukaan.

On tärkeää tietää, että Training Effect -lukemat (1,0–5,0) saattavat vaikuttaa epänormaalin korkeilta ensimmäisten lenkkien aikana. Laite tunnistaa aerobisen kuntosi vasta useiden harjoitusten jälkeen.

Training Effect	Kuvaus
1,0 - 1,9	Edistää palautumista (lyhytkestoiset harjoitukset). Parantaa kestävyyttä pitkäkestoisten harjoitusten (yli 40 minuuttia) yhteydessä.
2,0 - 2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0 - 3,9	Parantaa aerobista kuntoa toistettaessa osana viikoittaista harjoitteluoohjelmaa.
4,0 - 4,9	Aerobinen kunto paranee merkittävästi toistettaessa kerran tai kaksi viikossa, kunhan palautumisaika on riittävä.
5,0	Aiheuttaa tilapäisen ylikuormituksen ja parantaa kuntoa merkittävästi. Ole erittäin varovainen, kun harjoittelet tällä tasolla. Edellyttää ylimääräisiä palautumispäiviä.

Training Effect -tekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema. Lisätietoja on osoitteessa [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Kello

### Hälytyksen määrittäminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

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

3 Valitse **Tila > Käytössä**.

4 Valitse **Aika** ja määritä hälytysaika.

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

6 Valitse **Tiheys** ja määritä, milloin hälytys toistuu.

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

## Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kello > Ajanotto**.

3 Anna aika.

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

5 Valitse tarvittaessa **Ilmoitus** ja ilmoitustapa.

6 Valitse **Käynnistä ajanotto**.

## Sekuntikellon käyttäminen

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kello > Sekuntikello**.

3 Valitse kellossa **START**.

## Auringonnousu- ja -laskuhälytysten asettaminen

Voit määrittää auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kello > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**.
- Valitse **Aur.nousuun > Tila > Käytössä**.

4 Valitse **Aika** ja määritä aika.

## Navigointi

### Reittipisteen projisointi

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

1 Lisää reittipisteen laadintasovellus tarvittaessa sovellusluetteloon (*Aktiivisuussovelluksen asetukset, sivu 14*).

2 Valitse **START > Laadi reittipiste**.

3 Aseta kulkusuunta valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

4 Valitse **START**.

5 Valitse mittayksikkö valitsemalla **DOWN**.

6 Määritä matka valitsemalla **UP**.

7 Tallenna valitsemalla **START**.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

### Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Tallenna sijainti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

### Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.

3 Valitse tallennettu sijainti.

4 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

## Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen

Voit poistaa kaikki tallennetut sijainnit kerralla.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit > Poista kaikki**.

## Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla. Kun aloitat navigoinnin, voit valita suorituksen, jota käytetään kulkiessasi määränpäähän, esimerkiksi vaelluksen, juoksun tai pyöräilyn. Jos suorituksen tallennus on jo käynnissä, kun aloitat navigoinnin, laite jatkaa nykyisen suorituksen tallennusta navigoitaessa.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi**.
- 3 Valitse luokka.
- 4 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehotteisiin.
- 5 Valitse **Mene**.
- 6 Valitse suoritus.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Aloita navigointi valitsemalla **START**.
- 8 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnoilla

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tähtää ja mene**.
- 3 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja valitse **START**.
- 4 Valitse suoritus.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 5 Aloita navigointi valitsemalla **START**.
- 6 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## 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 17*). Voit avata kompassin asetukset nopeasti valitsemalla kompassiwidgetissä **START**.

## Kartta

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 11*)
- Kartta-asetukset (*Kartan ominaisuuksien mukauttaminen, sivu 17*)

### Kartan panorointi ja zoomaus

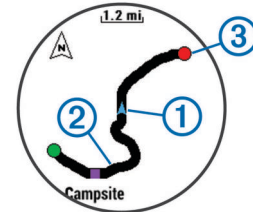
- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen väliillä valitsemalla **START**.

- Voit panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- Voit lopettaa valitsemalla **BACK**.

## Navigointi aloituspisteeseen

Voit navigoida takaisin jäljen tai suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi matkaa pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

Valitse suorituksen aikana **STOP > TracBack**.



Nykyinen sijaintisi ① ja seurattava jälki ② ilmestyvät karttaan.

## Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti, myös vähäisen virran tilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 17*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti valitsemalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittariwidgetissä **START**.

## Historia

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

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

## Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Toiminnot**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Tiedot**.
  - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
  - Voit valita intervallin ja sen lisätiedot valitsemalla **Intervallit**.
  - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
  - Voit navigoida suorituksen matkan käänteiseen suuntaan valitsemalla **TracBack** (*Navigointi aloituspisteeseen, sivu 11*).
  - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.
  - Voit navigoida suorituksen matkan valitsemalla **Liik..**

## Monilajihistoria

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

eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

### Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

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

### Kokonaisaskelmäärien tarkasteleminen

Aktiivisuuden seuranta on otettava käyttöön, jotta askelten yhteismääriä voi tarkastella (*Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön, sivu 7*).

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Askeleet**.
- 3 Voit näyttää yksittäisen päivän askelten kokonaismäärän, askeltavoitteen, kuljetun matkan ja kulutetut kalorit valitsemalla päivän.

### Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

### Historiatietojen poistaminen

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

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

### Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Matkamittari**.
- 3 Näytä matkamittarin kokonaismäärät valitsemalla vaihtoehto.
- 4 Valitse tarvittaessa kokonaismäärä ja nollaa matkamittari valitsemalla **Kyllä**.

## Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä quatix 3 laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuhelimeen langattomalla Bluetooth tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect Mobile sovellus. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Jotkin ominaisuudet ovat käytettävissä myös, kun yhdistät laitteen langattomaan verkkoon.

**Puhelinilmoitukset:** näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit quatix 3 laitteessa.

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

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

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

### Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä quatix 3 laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 1*).

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

### Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget valitsemalla kellossa **UP**.
- 2 Valitse **START** ja valitse ilmoitus.
- 3 Voit selata ilmoituksen sisältöä tarvittaessa valitsemalla **DOWN**.
- 4 Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla **BACK**.  
Ilmoitus säilyy quatix 3 laitteessa, kunnes näytät sen tai poistat sen mobiililaitteesta.

### Ilmoitusten hallinta

Voit hallita quatix 3 laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

### Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Bluetooth > Tila > Pois**, jos haluat poistaa langattoman Bluetooth tekniikan käytöstä quatix 3 laitteesta.  
Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteesta mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

### Bluetooth yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää quatix 3 laitteen hälyttämään langattomalla Bluetooth tekniikalla, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden.

**HUOMAUTUS:** Bluetooth yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

## 2 Valitse **Asetukset > Bluetooth > Hälytykset.**

## Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

### 1 Valitse kellossa **START**.

### 2 Valitse **Etsi puhelin**.

quatix 3 laite alkaa etsiä pariliitettua mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy quatix 3 laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.

### 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **LAP**.

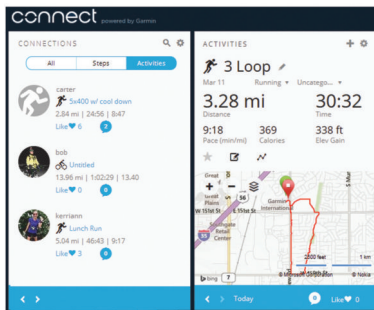
## Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi-, triathlon- ja golfharjoituksista. Garmin Connect on myös tilastojen seurantatyökalu verkossa. Siinä voit analysoida ja jakaa golfelejäsi Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Tietojen analysoiminen:** voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/juoksurytmin, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golfeleistasi, kuten tulokortit, tilastot ja kentätiedot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.

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



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

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

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

## Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen

Voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi kattavaa analyysia varten. Garmin Connect tililläsi näet tarkan kartan suorituksestasi ja voit jakaa suorituksiasi kavereiden kanssa. Voit ottaa automaattisen latauksen käyttöön Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

### 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksessa **☰ > Garmin-laitteet**.

### 2 Valitse quatix 3 laite ja valitse **Laiteasetukset**.

### 3 Ota automaattinen lataus käyttöön valitsemalla **kytkin**.

## Tietojen lataaminen manuaalisesti Garmin Connect Mobileen

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

### 2 Valitse **Asetukset > Bluetooth > Synkronoi**.

## Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Jos et ole pariliittänyt quatix 3 laitetta älypuhelimeen, voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi tietokoneessa.

### 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

### 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

### 3 Seuraa näytön ohjeita.

## Wi-Fi® yhteysominaisuudet

quatix 3 laite sisältää Wi-Fi yhteysominaisuuksia. Garmin Connect mobiilisovellusta ei tarvita, jos käytät Wi-Fi yhteyttä.

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

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

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

## Wi-Fi yhteyden määrittäminen

### 1 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) ja lataa Garmin Express sovellus.

### 2 Määritä Wi-Fi yhteys Garmin Express sovelluksella näytön ohjeiden mukaisesti.

## Connect IQ ominaisuudet

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

**Kellotaulut:** voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

**Widgeetit:** näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

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

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata Connect IQ ominaisuuksia Garmin Connect Mobile sovelluksesta, sinun on pariliitettävä quatix 3 laite älypuhelimeen.

### 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetuksista **Connect IQ -kauppa**.

### 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 [garminconnect.com](http://garminconnect.com) ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse laitteen widgetissä **Connect IQ -kauppa**.
- 4 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Widgetit

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

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

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

**Kalenteri:** näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

**Musiikin hallinta:** älypuhelimien soittimen hallinta.

**Sää:** näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

**Oma päivä:** näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi viimeisin tallennettu laji, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, askeleet ja kulutetut kalorit.

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

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

**Syke:** näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa, kuluvan päivän alimman leposykkeen ja sykekäyrän.

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

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

**Anturitiedot:** näyttää tietoja sisäisestä anturista tai yhdistetystä ANT+ anturista.

**Kompassi:** näyttää sähköisen kompassin.

**Kartta:** osoittaa sijaintisi kartassa.

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

**VIRB® säätimet:** sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty quatix 3 laitteeseen.

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

**Kalorit:** näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

**Golf:** näyttää viimeisimmän golfpelin tiedot.

## Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgeteitä, ja saat lisää, kun pariliität laitteen älypuhelimeen.

- 1 Paina **DOWN** kohtaa pitkään missä tahansa näytössä. Kello ilmestyy näyttöön.
- 2 Valitse **UP** tai **DOWN**.  
Laite selaa käytettävissä olevia widgeteitä.
- 3 Jos tallennat suoritusta, voit palata suorituksen tietosivuille valitsemalla **BACK**.
- 4 Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **START** (valinnainen).

## VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta. Osoitteesta [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) voit ostaa VIRB actionkameran.

### VIRB toimintakameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 17).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Valitse quatix 3 laitteen kellotaulussa **UP** tai **DOWN**, jotta näet VIRB widgetin.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **START**. Videolaskuri tulee näkyviin quatix 3 näyttöön.
  - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen valitsemalla **STOP**.
  - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **DOWN**.

## Laitteen mukauttaminen

### Aktiivisuussovelluksen asetukset

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 UP kohtaa pitkään, valitse **Asetukset > Sovellukset** ja valitse suoritus.

**Tietonäkymät:** voit mukauttaa suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 15). Joidenkin suoritusten yhteydessä voi myös näyttää tai piilottaa kartan tietonäytön.

**Hälytykset:** määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

**Metronomi:** toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (*Metronomin käyttäminen*, sivu 4).

**Auto Lap:** määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset (*Auto Lap*, sivu 15).

**Auto Pause:** määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle (*Ottaminen käyttöön: Auto Pause®*, sivu 16).

**Autom. nousu:** määrittää laitteen havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla.

**Autom. kerta:** määrittää laitteen havaitsemaan laskukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla.

**3D-nopeus:** laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella (*3D-nopeus ja -matka*, sivu 16).

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

**Kierros-pain.:** voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana.

**Autom. vierit.:** voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen*, sivu 16).

**GPS:** määrittää GPS-antennin tilan (*UltraTrac*, sivu 16).

**Altaan koko:** määrittää allasuinnin altaanvälin (*Allasuinti*, sivu 4).



**Vedon tunnist.**: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

**Virransäästö**: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset*, sivu 16).

**Taustaväri**: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

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

**Tila**: näyttää tai piilottaa suorituksen sovellusluettelossa.

**Siirrä ylös**: muuttaa suorituksen sijaintia sovellusluettelossa.

**Siirrä alas**: muuttaa suorituksen sijaintia sovellusluettelossa.

**Poista**: poistaa suorituksen.

**HUOMAUTUS**: suoritus poistetaan sovellusluettelosta ja kaikista käyttäjän määrittämistä suoritusasetuksista. Voit palauttaa poistetun suorituksen luetteloon palauttamalla laitteen oletusasetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 23).

**Nimeä uud.**: määrittää suorituksen nimen.

## Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina **UP** painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse **Tietonäkymät**.
- 5 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit ottaa tietonäytön käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
  - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
  - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse kenttä.

## Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse **Tietonäkymät > Kartta**.
- 5 Ota kartta käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
- 6 Valitse **Suuntaus**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää pohjoisen sivun yläreunassa valitsemalla **Pohjoinen ylös**.
  - Voit näyttää kulkusuunnan sivun yläreunassa valitsemalla **Reitti ylös**.
- 8 Valitsemalla **Käytt. sijainnit** voit näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.
- 9 Valitsemalla **Autom. zoom** voit valita kartan optimaalisen zoomaustason automaattisesti.  
Kun Pois on valittuna, lähennä ja loitonna manuaalisesti.

## 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 esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, 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 esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään aina 30 minuutin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	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 <i>Tietoja sykealueista</i> , sivu 7 ja <i>Sykealue-laskenta</i> , sivu 7.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan voimatason.
Juoksu/Kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

## Hälytyksen määrittäminen

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

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

## Auto Lap

### Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Paina **UP** painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse **Auto Lap**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Auto Lap** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Auto Lap toiminnon.
- Valitsemalla **Autom. matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 18*).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 15*).

#### Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

1 Paina **UP** painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.

5 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

6 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

#### Ottaminen käyttöön: Auto Pause®

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

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse **Auto Pause**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Mukaut.** 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 **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse **Autom. nousu > Tila > Käytössä**.

5 Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.

6 Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.

7 Tarvittaessa voit määrittää näytön värit muuttumaan

käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.

8 Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.

9 Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

#### 3D-nopeus ja -matka

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

#### Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse **Autom. vierit.**

5 Valitse näyttönopeus.

#### UltraTrac

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

#### Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetykset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitusilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina **UP** kohtaa pitkään, valitse **Asetukset > Sovellukset** ja valitse suoritus. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **Virransäästö**.

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

**Pidennetty:** määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin.

Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

#### Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse **Kierros-pain.**

Lap-painikkeen tilaksi vaihtuu nykyisen asetuksen mukaan Käytössä tai Pois.

#### Kellotauluasetukset

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

#### Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta (*Connect IQ ominaisuudet, sivu 13*).

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellotaulu > Tyypä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit aktivoida esiladatun digitaalisen kellotaulun valitsemalla **Digitaalinen**.
  - Voit aktivoida esiladatun analogisen kellotaulun valitsemalla **Analoginen**.
  - Voit aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun valitsemalla sen nimen.
- 4 Jos käytät esiladattua kellotaulua, valitse vaihtoehto:
  - Voit vaihtaa taustaväriä valitsemalla **Taustaväri**.
  - Voit lisätä digitaaliseen kellotauluun korostusväriä tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
  - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
  - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
  - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Tausta**.
  - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Lisätiedot**.
- 5 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 6 Voit tallentaa valinnan valitsemalla **START**.

## Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa tai siirtää widgetsilmukan kohteita.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Tila**, jos haluat näyttää tai piilottaa widgetin widgetsilmukassa.
  - Valitse **Siirrä ylös** tai **Siirrä alas**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.

## Antureiden asetukset

### Kompassin asetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tunnistimet > Kompassi**.

**Kalibro**: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen*, sivu 17).

**Näyttö**: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

**Pohjoisen viite**: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen*, sivu 17).

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

### Kompassin kalibroiminen

#### HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Kompassi > Kalibro** > **Käynnistä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

### Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > 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 **User**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

### Korkeusmittariasetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tunnistimet > Korkeusmittari**.

**Aut. kalibr.**: korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun GPS-jäljitys otetaan käyttöön.

**Kalibro**: voit kalibroida korkeusmittarin tunnistimen manuaalisesti.

### Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laitte on kalibroitu jo tehtäällä, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Korkeusmittari**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Aut. kalibr.** > **Käytössä**.
  - Voit antaa tunnetun korkeuden valitsemalla **Kalibro**.

### Ilmanpainemittarin asetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tunnistimet > Ilmanpainemittari**.

**Käyrä**: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

**Myrskyhälytys**: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

## Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpään.

### Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kartta** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
  - Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
  - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

## Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäkymässä navigoinnin aikana. Ilmaisim osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Heading Bug**.

## Järjestelmäasetukset

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

**Käyttäjäprofiili:** voit tarkastella ja mukauttaa omia tilastoja (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 7*).

**Pikanäppäimet:** voit määrittää laitteen painikkeisiin pikavalintoja.

**Tekstin kieli:** määrittää laitteen näyttökielen.

**Aika:** muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 18*).

**Taustavalo:** muuttaa taustavaloasetuksia (*Taustavaloasetukset, sivu 18*).

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

**Yksikkö:** määrittää laitteen mittayksikön (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 18*).

**GLONASS:** GLONASS-järjestelmä parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa paikannusta. Sekä GPS- että GLONASS-vaihtoehdon käyttäminen voi lyhentää akunkestoa enemmän kuin pelkän GPS-vaihtoehdon käyttäminen.

**Sijainnin muoto:** määrittää maantieteellisen sijainnin muodon ja datumin asetukset.

**Muoto:** määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän.

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

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

**Palauta oletusarvot:** voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 23*).

**Ohjelmistopäivitys:** voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

**Tietoja:** näyttää laite-, ohjelmisto- ja käyttöoikeustiedot.

## Aika-asetukset

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

**Ajan esitys:** määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

**Aika:** voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

## Taustavaloasetukset

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

**Tila:** määrittää taustavalon syttymään manuaalisesti tai automaattisesti. Automaattinen-asetuksella voit määrittää painikkeiden, hälytysten ja eleiden taustavalon erikseen.

**HUOMAUTUS:** kun määrität Ele-asetukseksi Käytössä, taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivartasi ja katsot rannettasi.

**Aikakatkaisu:** määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

**Kirkkaus:** määrittää taustavalon kirkkauden.

## Mittayksiköiden muuttaminen

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

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

3 Valitse mittatyypin.

4 Valitse mittayksikkö.

## ANT+ anturit

Laite sopii yhteen näiden langattomien ANT+ lisävarusteiden kanssa.

- Sykemittari, kuten HRM-Run™ (*Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 18*)
- Pyörän nopeus- ja poljinanturi (*Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen, sivu 19*)
- Jalka-anturi (*Jalka-anturi, sivu 19*)
- Voima-anturi, kuten Vector™
- tempe™ langaton lämpötila-anturi (*tempe, sivu 19*)

Lisätietoja lisätunnistimien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

## Sykevyön asettaminen paikalleen

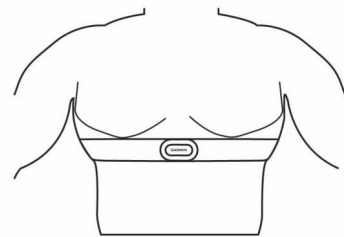
Käytä sykevyötä iholle heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan suorituksen ajan.

1 Voit tarvittaessa kiinnittää jatkohihnan sykevyöhön.

2 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



3 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



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

4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

**HUOMAUTUS:** varmista, että tunniste ei taitu.

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

## Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Nouda hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen, sivu 23*).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.



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

- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

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

## ANT+ anturien pariliitos

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

**HUOMAUTUS:** jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty.

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen (*Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 18*).  
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.

- 2 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän anturista.

**HUOMAUTUS:** pysy 10 m (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 4 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

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

Kun tunnistin on liitetty laitteeseesi, tunnistimen tila muuttuu Hakee-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturin tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

## Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 19*).
- Päivitä kuntoilukäyttäjän profiilitietosi (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 7*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 27*).
- Lähde matkaan (*Lähteminen pyörälenkille, sivu 4*).

## 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 (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 19*).

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 kalibrointiarvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksutyyli muutu.

### Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 19*).

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet**.

- 3 Valitse jalka-anturi.

- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.

- 5 Sääda kalibroititeikijää:

- Lisää kalibroititeikijää, jos matka on liian lyhyt.
- Vähennä kalibroititeikijää, jos matka on liian pitkä.

### Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 19*).

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet**.

- 3 Valitse jalka-anturi.

- 4 Valitse **Nopeus**.

- 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.

## Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa quatix 3 laitetta, joka on pariliitetty quatix 3 lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Jos quatix 3 laitteen mukana toimitettiin quatix 3 lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

quatix 3 lisävarusteen moduulissa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metrikoita.

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

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

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

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.



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

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

**Pystysuhde:** Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksupata on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

### Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Run lisävaruste paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 19). Jos quatix 3 laitteen mukana toimitettiin lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty, ja quatix 3 on määritetty näyttämään juoksun dynamiikkatiedot.

1 Valitse vaihtoehto:

### Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

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

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen keston tasapainon värimittari on erilainen ([Maakosketuksen keston tasapainotiedot](#), sivu 20).

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksuajatuksista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Pystysuuntaisen liikehinnän alue	Pystysuhde	Maakosketuksen keston alue
Violetti	>95	>183 askelta/min	<6,4 cm	<6,1 %	<218 ms
Sininen	70–95	174–183 askelta/min	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Punainen	<5	<153 askelta/min	>11,5 cm	>10,1 %	>308 ms

### Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestoista. 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 juoksupata on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

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

### Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että quatix 3 lisävaruste on käytössäsi.  
Jos lisävarusteesta voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolessa näkyy .
- Pariliitä quatix 3 lisävaruste ja quatix 3 laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että sykevyö on oikein päin.

- Jos HRM-Run lisävaruste ja quatix 3 laite on jo pariliitetty, siirry vaiheeseen 8.
- Jos HRM-Run lisävarustetta ja quatix 3 laitetta ei ole vielä pariliitetty, katso läpi kaikki vaiheet.

2 Paina **UP**-painiketta pitkään.

3 Valitse **Asetukset > Sovellukset**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse **Tietonäkymät**.

6 Valitse juoksun dynamiikan tietonäyttö.

**HUOMAUTUS:** juoksun dynamiikkatiedot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

7 Valitse **Tila > Käytössä**.

8 Lähde matkaan ([Lähteminen lenkille](#), sivu 4).

9 Voit avata juoksun dynamiikkatiedon ja tarkastella tilastoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

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

### Fysiologiset mittaukset

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

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

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

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

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

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

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

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

### Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. quatix 3 laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Voit näyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion pyöräilyä varten käyttämällä Garmin laitetta pariliitetyn yhteensopivan syke- ja voimamittarin kanssa. Voit näyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion juoksua varten käyttämällä Garmin laitetta pariliitetyn yhteensopivan sykemittarin kanssa.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 26) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviotasi, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 19). Jos quatix 3 laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen](#), sivu 7) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 7).

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

1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky > Juoksu**.

### Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviotasi, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava voimamittari ja pariliitettävä ne quatix 3 laitteeseen ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 19). Jos quatix 3 laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen](#), sivu 7) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 7).

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

1 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.

2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky > Pyöräily**.

### Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Tähän toimintoon tarvitaan sykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen](#), sivu 7) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 7). Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 21) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

Valitse **UP > Omat tilastot > Kilpailuennuste**.

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

### Palautumisohjaus

Sykemittarin sisältävällä Garmin laitteella voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

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

### Palautumisohjauksen ottaminen käyttöön

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Omat tilastot > Palautumisohjaus > Tila > Käytössä**.

3 Lähde juoksemaan.

Näet suoritusasosi 6 - 20 minuutin kuluessa ([Suoritusason tarkasteleminen](#), sivu 22).

4 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

### Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi sykemittaria, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusyökkeseen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusuoksuksen jälkeen. Sykkeesi on 140.

Kun olet ollut rauhassa tai jäädytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveystilan merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

**VIHJE:** saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi. Voit tallentaa tai hylätä suorituksen, kun tämä arvo on tullut nähtyyn.

### Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksun yhteydessä se on arvioitu ponnistuksen tai tahdin taso. Kun juoksija ylittää kynnysarvon, 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 kynnysarvosta helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

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

### Anaerobisen kynnysarvon määrittäminen ohjatulla testillä

Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyys paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 19). Lisäksi tarvitset arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä aiemmalta juoksukerralta ([Tietoja maksimaalisesta hapenottokyvystä](#), sivu 21).

**VIHJE:** laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Maitohappokynnys > Tee ohjattu testi**.
- 3 Valitse ulkojuoksuprofiili.  
Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

### Suoritusaste

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritusaste toiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriutut keskimääräiseen kuntotasoon nähden. Suoritusasteen arvo on -20 - +20. Suorituksen ensimmäisten 6 - 20 minuutin aikana laite näyttää suoritusasteasi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritusasteen tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritusaste voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

**HUOMAUTUS:** laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyä ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvystä](#), sivu 21).

### Suoritusasteen tarkasteleminen

Laite arvioi suoritusasteasi syke- ja voimatietojen perusteella. Voit käyttää ANT+ sykemittaria tai laitetta, joka mittaa sykettä ranteesta.

- 1 Pariliitä tarvittaessa ANT+ anturi ja quatix 3 laite ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 19).
- 2 Suoritusaste lisäminen tietonäyttöön ([Tietonäytön mukauttaminen](#), sivu 15).
- 3 Lähde juoksemaan tai ajamaan.  
Näet suoritusasteasi 6 - 20 minuutin kuluessa.
- 4 Voit seurata suoritusasteasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näytön tietonäyttöön.

### Stressitaso

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. quatix 3 laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat juoksijan suorituskykyyn. Stressitasoasteikko 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.

### Stressitaso tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitasoasi, sinun on asetettava sykevyys paikalleen, pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 19) ja näytettävä stressitaso sovellussovellussovellusluettelossa ([Aktiivisuussovelluksen asetukset](#), sivu 14).

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

- 1 Valitse kellossa **START**.
- 2 Valitse **Kuormitusasteet**.
- 3 Valitse **START**.
- 4 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

## Laitteen tiedot

### Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

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

### Tekniset tiedot

quatix 3 käyttölämpötila: -20 - 55 °C (-4 - 131 °F)

quatix 3 latauslämpötila: 0 - 45 °C (32 - 113 °F)

### Akun tiedot

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

Akunkesto	Tila
Enintään 20 h	Normaali GPS-tila
Enintään 50 h	UltraTrac GPS-tila, jossa kahden minuutin kyselyväli
Enintään 6 viikkoa	Kellotila

### HRM-Run - tekniset tiedot

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

### Tietojen hallinta

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

### USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviöisi. Jos laite on liitetty tietokoneeseen Windows

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

kannettavana laitteena, turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehtoista:

- Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
- Vedä tietokoneessa Mac taltion symboli roskakoriin.

2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

## 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.

## Vianmääritys

### Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

### 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.

### Laitteen nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta vähintään 25 sekunnin ajan.
- 2 Käynnistä laite painamalla **LIGHT**-painiketta yhden sekunnin ajan.

### Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

**HUOMAUTUS:** tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintohistorian.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

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

### Akun käyttöiän maksimoiminen

Akun käyttöikä voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetukset, sivu 18*).
- Vähennä taustavalon kirkkautta.
- Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS tilaa (*UltraTrac, sivu 16*).
- Poista Bluetooth langaton tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja (*Yhteysominaisuudet, sivu 12*).
- Kun keskeytät toiminnon pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 2*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta, sivu 7*).
- Käytä Connect IQ kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen, sivu 16*).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 12*).

## Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin jälleenmyyjältä.

## Laitteen huolto

### Laitteen huoltaminen

#### HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

Älä paina painikkeita veden alla.

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.

### Sykevyön huoltaminen

#### HUOMAUTUS

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

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

### Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

#### VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

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

Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

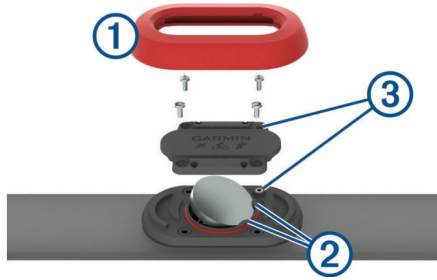
#### HUOMIO

Kysy lisätietoja akkujen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.



## Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyön moduulin päältä.
- 2 Irrota ristipääruuvitaltalla (00) moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.
- 3 Irrota kansi ja paristo.



- 4 Odota 30 sekuntia.
  - 5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.  
**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä. O-renkaan tiivisteeseen on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.
  - 6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.  
Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvireikään etukannessa.  
**HUOMAUTUS:** älä kiristä ruuveja liian tiukalle.
  - 7 Aseta suojus takaisin paikalleen.
- Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, tee tarvittaessa pariiliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

## Liite

### Tietokentät

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

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

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

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

**Ajanotto:** laskurijastimen nykyinen aika.

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

**Altaanvälit:** nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

**Ask. keskipituus:** askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

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

**Askeleen pituus:** askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

**Askeleet:** jalka-anturin mittaama askelmäärä.

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

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

**Auringonlasku:** auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Auringonnousu:** auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Ed. kierr. aika:** viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

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

**Etäisyys:** nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

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

**GPS- korkeus:** nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

**GPS-suunta:** GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

**Ilmanpaine:** kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

**Ilmanpaine:** nykyinen kalibroitu ilmanpaine.

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

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

**Int. keskisyke:** nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

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

**Int. maksimisyke:** nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

**Int. vetomatka:** nykyisen intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

**Int. vetotyyppi:** intervallin nykyinen vetotyyppi.

**Intensity Factor:** nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

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

**Interv. SWOLF:** nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

**Interv. vetotahti:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

**Intervallin aika:** nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

**Intervallin matka:** nykyisen intervallin kuljettu matka.

**Intervallin tahti:** nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

**intervallin vedot:** nykyisen intervallin vetojen kokonaismäärä.

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

**Int vedot/alt.väli:** yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

**Kalorit:** kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

**Kesk. kierr.aika:** nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

**Kesk. vetomatka:** nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

**Keskilasku:** keskimääräinen laskuetäisyys edellisestä nollauksesta.

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

**Keskim. poljinn.:** pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

**Keskim. poljinn.:** juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

**Keskim. 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.

**Keskim. voima:** Nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

**Keskimäär. syke:** nykyisen suorituksen keskisyke.

**Keskimäär. tahti:** nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

**Keskinopeus:** nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

**Keskinousu:** keskimääräinen nousuetäisyys edellisestä nollauksesta.



**Keskit. / 500 m:** nykyisen suorituksen keskiuintahti 500 metrillä.

**Keskitasapaino:** nykyisen toiminnon oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

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

**Keskivetotahti:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

**Kier. SY % maks.:** nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**Kier MKK-tasap.:** maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.

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

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

**Kierr. matka:** nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

**Kierr. max.voima:** nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

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

**Kierr. poljinn.:** juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

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

**Kierr. pystys.:** pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.

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

**Kierr. voima:** nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

**Kierroksen lasku:** nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

**Kierroksen nousu:** nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

**Kierroksen NP:** nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

**Kierrokset:** nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

**Kierrosaika:** nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

**Kierrosnopeus:** nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

**Kierrost. / 500 m:** nykyisen kierroksen keskiuintahti 500 metrillä.

**Kierrostahti:** nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

**Kokonaisnousu:** kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**Kompassisuunta:** kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

**Korkeus:** nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

**Kskm.SY%/max:** nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**Kulkusuunta:** kulkusuuntasi.

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

**Lämpötila:** ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

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

**Laskusuhde:** kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetaisyysmuutokseen.

**Lasku yhteensä:** kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**Lepoajanotto:** nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

**MAAK. keskik.:** nykyisen toiminnon maakosketuksen keskimääräinen kesto.

**Määränp. nimi:** viimeinen piste reitillä määränpähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Määränp. sijainti:** määränpään sijainti.

**Maksimikorkeus:** suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

**Maksimilasku:** maksimilasku (jalkoja minuutissa tai metrejä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

**Maksiminopeus:** nykyisen suorituksen huippunopeus.

**Maksiminousu:** maksiminousu (jalkoja minuutissa tai metrejä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

**Maksimivoima:** nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

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

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

**Merenkulkunop.:** nykyinen nopeus solmuina.

**Merimatka:** kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

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

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

**MKK-keskitasap.:** maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

**Nopeus:** nykyinen kulkunopeus.

**NP:** nykyisen suorituksen Normalized Power™.

**Pituus-/lev.aste:** nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

**Polj. tasais.:** sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää voimaa kunkin poljinkierroksen aikana.

**Pyst. liik. keskis.:** pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.

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

**Pystym. määr.:** nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

**Pystynopeus:** nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

**Pystysuhde:** pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

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

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

**Saap.a. seur.:** arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

**Sijainti:** nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

**Suoritustaso:** suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

**Suuntapoikk.:** alkuuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

**SY (% maks.):** prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

**SY-kierros:** nykyisen kierroksen keskisyke.

**Tahti:** nykyinen tahti.

**Tahti / 500 m:** nykyinen uintitahti 500 metrillä.

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

**Tasap, 10s KA:** oikean/vasemman voiman tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

**Tasap, 3s KA:** oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

**Tasapaino:** nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

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

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

**TSS:** nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

**Työ:** tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

**V. alt.v. SWOLF:** viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

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

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

**V. alt.välin vet.:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisaltaanvälin ajalta.

**V. altaanv. tahti:** viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

**V. int. v.tyyppi:** viimeksi suoritettua intervallin aikana käytetty vetotyyppi.

**V. interv. aika:** viimeksi uidun intervallin sekuntikellon aika.

**V. interv. matka:** viimeisen kokonaisaltaanvälin aikana kuljettu matka.

**V. interv. tahti:** viimeksi uidun intervallin keskimääräinen tahti.

**V. interv. vedot:** viimeksi uidun intervallin vetojen kokonaismäärä.

**V. interv. vetot.:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisaltaanvälin ajalta.

**V. kierr. voima:** Viimeisen kokonaisaltaanvälin voimantuoton keskiarvo.

**Vääntömomentin teho:** ajajan polkemistehokkuus.

**Väh.korkeus:** matalin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

**Vedot:** nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

**Vetomatka:** vetokohtainen matka.

**Vetotahti:** vetojen määrä minuutissa.

**Viim. kierr. pit.:** viimeisen kokonaisaltaanvälin aikana kuljettu matka.

**Viime int. vetom.:** viimeksi uidun intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

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

**Viime kierr. nop.:** viimeisen kokonaisaltaanvälin keskimääräinen nopeus.

**Viime kierr. NP:** Viimeisen kokonaisaltaanvälin keskimääräinen Normalized Power.

**Viime kierr. SY:** viimeisen kokonaisaltaanvälin keskisyke.

**Viime kierr. tahti:** viimeisen kokonaisaltaanvälin keskimääräinen tahti.

**Viime kierr lasku:** viimeisen kokonaisaltaanvälin pystysuuntaisen laskun matka.

**V kier t / 500 m:** viime kierroksen keskiuintitahti 500 metrillä.

**Vme kier. nousu:** viimeisen kokonaisaltaanvälin pystysuuntaisen nousun matka.

**Vme kier. polj.n.:** pyöräily Viimeisen kokonaisaltaanvälin keskimääräinen poljinnopeus.

**Vme kier. polj.n.:** juoksu Viimeisen kokonaisaltaanvälin keskimääräinen askeltiheys.

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

**Voima:** nykyinen voimantuotto watteina.

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

**Voima, 30s kesk.:** voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

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

**Voima/paino:** nykyinen voima watteina/kilogramma.

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

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

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Renkaan koko ja ympärysmitta

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

Renkaan koko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

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

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

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

## 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	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  
asetukset 18  
hälytykset 15  
vyöhykkeet ja muodot 18  
ajanotto 4, 5, 11  
ajastin 5  
lähtölaskenta 10  
akku 23  
käyttöikä 22  
lataaminen 1  
maksimoiminen 12, 16, 23  
aktiivikuntoilija 7  
aktiivisuuden seuranta 7, 8  
altaan koko 4, 5  
altaanvälit 4  
alueet  
syke 7  
virta 7  
anaerobinen kynnys 22  
ANT+ anturit 18  
asetukset 3, 14, 17, 18, 23  
askeleen pituus 19, 20  
askeltiheys 20  
auringonnousu- ja -laskuajat 10  
Auto Lap 15, 16  
Auto Pause 16  
automaattinen nousu 16  
automaattinen vieritys 16  
avovesiuinti 5

## B

Bluetooth tekniikka 6, 12, 13

## C

Connect IQ 13

## D

dogleg 6

## E

ennustettu kilpailuaika 21  
etäisyys 16  
hälytykset 15

## G

Garmin Connect 1, 8, 12, 13  
tietojen tallentaminen 13  
Garmin Express 1, 13  
laitteen rekisteröiminen 1  
ohjelmiston päivittäminen 1  
GLONASS 18  
GPS 16, 18

## H

harjoittelu, ohjelmat 8  
harjoitukset 4, 5, 8  
lataaminen 8  
harjoitus 9, 12  
ohjelmat 8  
sivut 4  
hiihto 3  
laskettelu 3  
lumilautailu 3  
historia 4, 5, 11, 12  
lähettäminen tietokoneeseen 13  
poistaminen 12  
hälytykset 10, 15, 16

## I

ilmanpainemittari 11, 17  
ilmoitukset 12  
intervallit 4  
harjoitukset 9

## J

jalka-anturi 18, 19  
juoksun dynamiikka 19, 20  
jäljet 3, 11

järjestelmäasetukset 18

## K

kalenteri 8  
kalibroiminen  
kompassi 17  
korkeusmittari 17  
kalori, hälytykset 15  
kartat 15, 17  
navigointi 11  
päivittäminen 1  
selaaminen 11  
kello 10  
kellotaulut 13, 16  
kellotila 16  
kentät  
pelaaminen 6  
valitseminen 6  
kieli 18  
kilpaileminen 9  
kompassi 11, 17  
kalibroiminen 17  
koordinaatit 11  
korkeusmittari 11, 17  
kalibroiminen 17  
kulkusuunta-asetus 18  
kuntoilu 10  
käyttäjäprofiili 7  
käyttäjätiedot, poistaminen 23

## L

laitteen asetusten nollaaminen 23  
laitteen mukauttaminen 15  
laitteen puhdistaminen 23  
laitteen rekisteröiminen 1  
laitteen tunnus 22  
lataaminen 1  
lautailu 5  
layup 6  
liittäminen 12  
lisävarusteet 23  
lukitseminen, painikkeet 1  
lumilautailu 3  
lyönnin mittaaminen 6  
lähtölaskenta-ajastin 10  
lämpötila 19, 23

## M

maakosketuksen kesto 20  
Maksimaalinen hapenottookyky 21, 26  
matkamittari 6, 12  
meri 2, 3  
metronomi 4  
mittayksiköt 2, 18  
monilaji 5, 11  
multisport 5

## N

navigointi 15, 17  
Tähtää ja mene 11  
nopeus 16  
nopeus- ja poljinanturit 19  
näyttö 18

## O

ohjelmisto  
käyttöoikeus 22  
päivittäminen 1  
versio 22  
ohjelmiston käyttöoikeussopimus 27  
omat ennätykset 9  
poistaminen 10

## P

painikkeet 1, 18  
lukitseminen 1  
mukauttaminen 16  
palautuminen 21  
pariliitos, älypuhelin 1  
paristo, vaihtaminen 23, 24  
pariston vaihtaminen 24

patikointi 3  
pohjoisen viite 17  
poistaminen  
historia 12  
kaikki käyttäjätiedot 23  
omat ennätykset 10  
poljinnopeus 4, 19  
anturit 19  
hälytykset 15  
profiilit 1  
käyttäjä 7  
purjehdus 2  
kilpaileminen 2  
kilpailun lähtöviiva 2  
luovimiskulmat 2  
pystysuhde 19, 20  
pystysuuntainen liikehdintä 19, 20  
pyöräily 4  
pyöräkoot 27  
pyörän anturit 19  
päävalikko, mukauttaminen 17

## R

reitit 11  
toistaminen 6  
reittipisteet  
luominen 3  
projisoiminen 10

## S

sekuntikello 10  
sijainnit 11  
muokkaaminen 10  
poistaminen 10, 11  
tallentaminen 10  
soutu 5  
sovellukset 12, 13  
älypuhelin 1  
stressitaso 22  
suoritukset 1, 14  
aloittaminen 2, 5  
mukautetut 5  
tallentaminen 2, 3, 5  
suoritusaso 22  
suoritusten tallentaminen 3–5  
SUP-lautailu 5  
swolf-pistemäärä 4  
syke  
alueet 7, 12  
hälytykset 15  
mittari 18, 20, 21, 23, 24

## T

taustavalo 1, 18  
tavoite 9  
tavoitteet 9  
tekniset tiedot 22  
tempe 19, 23  
tiedot  
lataaminen 13  
siirtäminen 13  
sivut 15  
tallentaminen 13  
tietojen lataaminen 13  
tietojen tallentaminen 13  
tietokentät 3, 4, 13  
TracBack 2, 11  
Training Effect 10  
triathlonharjoittelu 5  
tulokortti 6  
tuotteen rekisteröiminen 1  
Tähtää ja mene 11

## U

uinti 4, 5  
UltraTrac 16  
unitila 8  
USB, irrottaminen 22

## V

valikko 1



- vedenkestävyys **23**
- vedot **4**
- vianmääritys **18, 20, 23**
- VIRB etäkäyttö **14**
- Virtual Partner **9**
- voima
  - alueet **7**
  - hälytykset **15**
  - mittarit **21**

## **W**

- Wi-Fi
  - liittäminen **13**
  - yhdistäminen **13**
- widgetit **13, 14**

## **Ä**

- älypuhelin **13, 14**
  - pariliitos **1**
  - sovellukset **12, 13**
- äänit **4, 10**

