

GARMIN[®]

vivoactive[®]



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, yhtiön Garmin logo, ANT+®, Auto Lap® ja Auto Pause® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB® ja vivoactive® 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. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. 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.

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Pariliitos älypuhelimien kanssa	1
Laitteen lataaminen	1
Laitteen esittely	1
Kuvakkeet	1
Kosketusnäytön käyttövihjeitä	1
Laitteen lukituksen avaaminen	2
Suorituksen aloittaminen	2
Tietonäyttöjen tarkasteleminen	2
Suorituksen lopettaminen	2
Connect IQ ominaisuudet	2
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen	2
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	2
Widgetit	2
Widgetien tarkasteleminen	2
Aktiivisuuden seuranta	2
Automaattinen tavoite	2
Liikkumishälytyksen käyttäminen	2
Unen seuranta	2
VIRB® etäkäyttö	3
VIRB toimintakameran hallinta	3
Sovellukset	3
Suoritukset	3
Juoksu	3
Pyöräily	3
Kävely	3
Navigoiminen takaisin alkuun	3
Uinti	4
Golf	4
Sisäharjoitukset	5
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen	5
Bluetooth yhteysominaisuudet	5
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	5
Ilmoitusten tarkasteleminen	5
Ilmoitusten hallinta	5
Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä	5
Historia	5
Historian käyttäminen	6
Garmin Connect	6
Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen	6
Garmin Connect käyttö tietokoneessa	6
ANT+ anturit	6
ANT+ anturien pariliitos	6
Sykevyön asettaminen paikalleen	6
Sykealueiden määrittäminen	7
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä	7
Jalka-anturi	7
Jalka-anturin kalibroiminen	7
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	7
Nopeusanturin kalibroiminen	7
tempe™	8
Laitteen mukauttaminen	8
Kellotaulun vaihtaminen	8
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	8
Toimintoasetukset	8
Tietonäyttöjen mukauttaminen	8
Hälytykset	8
Auto Lap	8
Käyttäminen: Auto Pause®	9
Automaattisen verityksen käyttäminen	9
Tausta-asetukset	9

Bluetooth asetukset	9
Järjestelmäasetukset	9
Aika-asetukset	9
Taustavaloasetukset	9
Mittayksiköiden muuttaminen	9
Satelliittiasetuksen muuttaminen	9
Laitteen tiedot	10
vivoactive - tekniset tiedot	10
Sykevyön tekniset tiedot	10
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	10
Sykevyön pariston vaihtaminen	10
Tietojen hallinta	10
USB-kaapelin irrottaminen	10
Tiedostojen poistaminen	10
Vianmääritys	10
Laitteen asetusten nollaaminen	10
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	10
Satelliittisignaalien etsiminen	11
Akunkeston maksimoiminen	11
Tuki ja päivitykset	11
Määrittäminen: Garmin Express	11
Ohjelmistopäivitys	11
Liite	11
Laitteen huoltaminen	11
Laitteen puhdistaminen	11
Sykevyön huoltaminen	11
Tietokentät	11
Sykealueelaskenta	12
Renkaan koko ja ympärysmitta	12
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	13
Symbolien määrittäykset	13
Hakemisto	14

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.

Pariliitos älypuhelimien kanssa

Jotta voit hyödyntää vivoactive laitetta tehokkaasti, sinun kannattaa pariliittää se älypuhelimien ja tehdä määrittäykset Garmin Connect™ Mobile sovelluksessa. Siten voit jakaa ja analysoida tietoja sekä ladata ohjelmistopäivityksiä ja lisää Connect IQ™ ominaisuuksia (Garmin® ja muut sisällöntoimittajat). Lisäksi voit näyttää pariliitetyn älypuhelimien ilmoitukset ja kalenteritapahtumat.

HUOMAUTUS: toisin kuin muut Bluetooth® laitteet, jotka pariliitetään mobiililaitteen Bluetooth asetuksista, vivoactive laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect Mobile sovelluksen kautta.

- 1 Siirry mobiililaitteen selaimessa osoitteeseen www.garminconnect.com/vivoactive.
- 2 Hae sovellus näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 3 Asenna ja avaa Garmin Connect Mobile sovellus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Pariliitä laite älypuhelimien alkumäärittämyksen aikana seuraamalla näytön ohjeita.
 - Jos et pariliittänyt laitetta älypuhelimien alkumäärittämyksen aikana, valitse vivoactive laitteen toimintopainike ja valitse **Asetukset > Bluetooth**.
- 5 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect Mobile sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile sovellukseen, valitse **☰ > Garmin-laitteet > +** Garmin Connect Mobile sovelluksessa ja seuraa näytön ohjeita.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

Latauspidike sisältää magneetin. Tietyissä olosuhteissa magneetit voivat häiritä joidenkin lääketieteellisten laitteiden (kuten sydämentahdistajien ja insuliinipumppujen) toimintaa. Pidä latauspidike poissa kyseisten lääketieteellisten laitteiden lähetyviltä.

HUOMAUTUS

Latauspidike sisältää magneetin. Tietyissä olosuhteissa magneetit voivat vioittaa joitakin elektronisia laitteita, kuten kannettavien tietokoneiden kiintolevyasemia. Ole varovainen, kun latauspidike on elektronisten laitteiden lähetyvillä.

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

- 1 Kohdistaa laturi ① laitteen taustapuolelle ja paina laturi paikalleen.



- 2 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen esittely



①	Valitsemalla tämän voit ottaa taustavalon käyttöön tai poistaa sen käytöstä. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②	Valitsemalla tämän voit käynnistää tai pysäyttää suorituksia tai sovelluksia.
③	Valitsemalla tämän voit avata valikon suorituksesta tai sovelluksesta.
④	Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä.
⑤	Pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle voit selata valikkoja, vaihtoehtoja ja asetuksia. Valitse koskettamalla.

Kuvakkeet

Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytenyt tai tunnistin on liitetty.

	GPS-tila
	Sykemittarin tila
	Jalka-anturin tila
	LiveTrack tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Pyyhkäisemällä kello- ja taustatietoa vasemmalle tai oikealle voit selata laitteen widgettejä.
- Valitse toimintopainike ja selaa laitteen sovelluksia pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Voit näyttää widgetit suorituksen aikana koskettamalla näyttöä pitkään.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä tai napauttamalla kosketusnäyttöä.

- Tee kukin kosketusnäytön valinta erillisenä toimena.

Laitteen lukituksen avaaminen

Laitte siirtyy kellotilaan ja sen näyttö lukittuu, kun laitetta ei ole käytetty vähään aikaan.

Valitse vaihtoehto:

- Valitse toimintopainike.
- Pyyhkäise kosketusnäyttöä.

Suorituksen aloittaminen

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

- 1 Valitse toimintopainike.
- 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 Aloita ajanotto valitsemalla toimintopainike.


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

Tietonäyttöjen tarkasteleminen

Mukautetuissa tietonäytöissä voit käyttää nopeasti sisäisten ja yhdistettyjen anturien reaaliaikaisia tietoja. Kun aloitat suorituksen, näkyviin tulee lisää tietonäyttöjä.

Voit selata tietonäyttöjä pyyhkäisemällä tai napauttamalla näyttöä.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla .

Connect IQ ominaisuudet

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

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata Connect IQ ominaisuuksia Garmin Connect Mobile sovelluksesta, sinun on pariliitettävä viivoactive laite älypuheliimeen.

- 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 www.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 widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuheliimeen.

Ilmoitukset: ilmoittavat saapuvista puheluista ja tekstiviesteistä älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

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

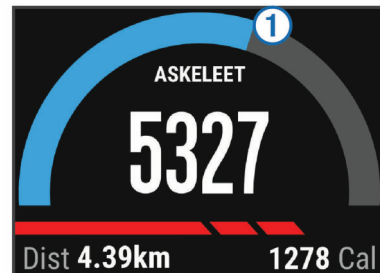
Widgetien tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.
- Kosketa kosketusnäyttöä pitkään suorituksen aikana.

Aktiivisuuden seuranta

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 9*).

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

Unen seuranta

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

Unitilan käyttäminen

Käytä laitetta, jotta voit käyttää unen tarkkailua.

- 1 Näytä aktiivisuudenseurantawidget pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.

- 2 Valitse **≡** > **Aloita uni**.
- 3 Kun heräät, poistu unitilasta koskettamalla toimintopainiketta pitkään.

HUOMAUTUS: jos unohdat asettaa laitteen unitilaan, voit määrittää nukkumaanmeno- ja heräämisajan manuaalisesti Garmin Connect tililläsi, jotta näet unitilastot.

VIRB® etäkäyttö

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

VIRB toimintakameran hallinta

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

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pyyhkäise vívoactive laitteen kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, jotta näet VIRB widgetin.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla ●.
 - Videolaskuri tulee näkyviin vívoactive näyttöön.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen valitsemalla ■.
 - Voit ottaa valokuvan valitsemalla 📷.

Sovellukset

Voit näyttää laitteen sovellukset valitsemalla toimintopainikkeen. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuhelimien.

Suoritussovellukset: laitteessa on esiladattuna kuntoilu- ja ulkoilusuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, uintia ja golfia varten.

Etsi puhelin: tällä esiladatussa sovelluksella voit etsiä kadonneen puhelimen, joka on liitetty laitteeseen langattomalla Bluetooth tekniikalla.

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 ominaisuuksien lataaminen, sivu 2*).

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 6*).

- 1 Aseta paikoilleen ANT+ anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse toimintopainike.
- 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 Aloita ajanotto valitsemalla toimintopainike. Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.

- 8 Valitsemalla **⇌** voit tallentaa kierroksia (valinnainen) (*Kierrosten merkitseminen, sivu 8*).
- 9 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä (valinnainen) pyyhkäisemällä tai napauttamalla näyttöä.
- 10 Kun suoritus on valmis, valitse toimintopainike ja valitse **Tallenna**.

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 6*).

- 1 Pariliitä ANT+ anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Valitse toimintopainike.
- 3 Valitse **Pyöräily**.
- 4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla toimintopainike. Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä (valinnainen) pyyhkäisemällä tai napauttamalla näyttöä.
- 9 Kun suoritus on valmis, valitse toimintopainike ja valitse **Tallenna**.

Kävely

Lähteminen kävelylle

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet kävelylle (*Laitteen lataaminen, sivu 1*). Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia kävellessäsi, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 6*).

- 1 Aseta paikoilleen ANT+ anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse toimintopainike.
- 3 Valitse **Kävely**.
- 4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla toimintopainike. Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä (valinnainen) pyyhkäisemällä tai napauttamalla näyttöä.
- 9 Kun suoritus on valmis, valitse toimintopainike ja valitse **Tallenna**.

Navigoiminen takaisin alkuun

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

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

- 1 Valitse **≡** > **Palaa alkuun**. Kompassi tulee näyttöön.
- 2 Liiku eteenpäin. Kompassin nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla laitteen navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

Valitse ≡ > **Lopeta navigointi**.

Uinti

HUOMAUTUS

Laitte 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 toimintopainike.
- 2 Valitse **Uinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla toimintopainike.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
Laitte tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Kun haluat levätä, keskeytä ajanotto toimintopainikkeella.
Näytön värit muuttuvat käänteisiksi, ja leponäyttö tulee näkyviin.
- 7 Voit jatkaa ajanottoa valitsemalla toimintopainikkeen.
- 8 Kun suoritus on valmis, paina toimintopainiketta pitkään ja valitse **Tallenna**.

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Uinti**.
- 3 Valitse ≡ > **Altaan koko**.
- 4 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

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

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

Golf

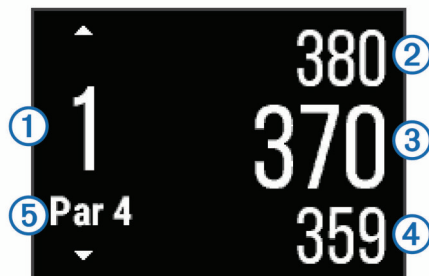
Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect Mobile sovelluksesta (*Garmin Connect, sivu 6*). Garmin Connect Mobile sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti. Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit selata kunkin kentän tietonäyttöjä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
Laitte siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 6 Kun suoritus on valmis, valitse ≡ > **Lopeta kierros > Tallenna**.

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-matkojen tarkasteleminen

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

Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle, kunnes näet layup- ja dogleg-tiedot.



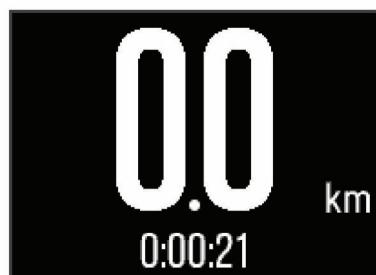
Kukin layup ① ja matka siihen ② näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: matkat poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Matkamittarin käyttäminen

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

- 1 Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle, kunnes näet matkamittarin.



- 2 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin valitsemalla ≡ > **Nollaa matkamittari**.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse reiän tietonäytössä ≡ > **Aloita pistelasku**.
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.

- 2 Määritä pisteet valitsemalla **−** tai **+**.
Kokonaispisteesi ① päivittyvät.



Tulosten tarkasteleminen

- 1 Valitse **≡** > **Tuloskortti** ja valitse reikä.
2 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä valitsemalla **−** tai **+**.

Lyönnin mittaaminen

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

Sisäharjoitukset

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

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

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

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

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

- 1 Valitse toimintopainike.
2 Valitse **Etsi**.

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

- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **⇐**.

Bluetooth yhteysominaisuudet

vivoactive laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia yhteensopivaa älypuhelinia varten. Joitakin ominaisuuksia varten älypuhelimien on asennettava Garmin Connect Mobile sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit vivoactive laitteessa.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia

sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

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

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä vivoactive laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen (*Pariliitos älypuhelimien kanssa, sivu 1*).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Bluetooth** > **Älykkäät ilmoitukset**.
- 3 Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitsemalla **Ei suorituksen aikana** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 6 Valitse ilmoitusasetus.
- 7 Valitse **Ilmoit. aikakatk.**
- 8 Valitse aikakatkaisuaika.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.
- 2 Voit selata ilmoituksia napauttamalla kosketusnäyttöä ja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Voit selata ilmoituksen sisältöä tarvittaessa valitsemalla **▼**.
- 5 Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla **⇐**.
Ilmoitus säilyy vivoactive laitteessa, kunnes katsot sen mobiililaitteessa.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vivoactive 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 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Bluetooth** > **Tila** > **Pois**, jos haluat poistaa langattoman Bluetooth tekniikan käytöstä vivoactive laitteessa.
Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Historia

Historia sisältää enintään kymmenen aiempaa suoritusta, jotka olet tallentanut laitteeseen. Kun automaattinen lataus on käytössä, laite lähettää tallentamasi suoritukset ja päivittäiset aktiivisuustiedot automaattisesti Garmin Connect Mobile sovellukseen (*Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen, sivu 6*).

Tiedon tallennus määräytyy sen mukaan, miten käytät laitetta.

Tiedon tallennus	Tila
Enintään 2 kuukautta	Vain aktiivisuuden seuranta.
Enintään 2 viikkoa	Aktiivisuuden seuranta ja laaja kuntoilusuoritusten käyttö. (Esimerkiksi pariliitetyn sykemitarin käyttö 1 tunnin ajan päivässä.)

Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

Historian käyttäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kustakin kierroksesta.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

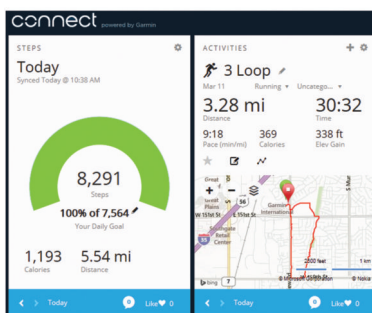
Garmin Connect

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- ja golfharjoituksista. Garmin Connect on myös tilastojen seurantatyökalu verkossa. Siinä voit analysoida ja jakaa golfpelejäsi. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

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

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/juoksurytmin, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golfpeleistäsi, 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 linkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

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

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

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 **vivoactive** laite ja valitse **Laitteasetukset**.
- 3 Ota automaattinen lataus käyttöön valitsemalla kytkin.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Jos et ole pariliittänyt vivoactive laitetta älypuhelimeseen, voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi tietokoneessa.

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

ANT+ anturit

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

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 6**).
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 Valitse toimintopainike.
- 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.

Sykevyön asettaminen paikalleen

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

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

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



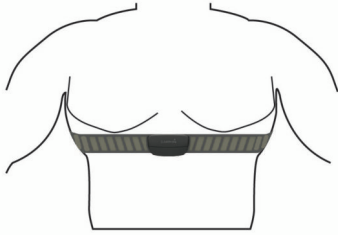
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

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



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

HUOMAUTUS: pesumerkki ei saa taittua.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

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

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

VIHJE: jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmääritysvinkit (*Vinkejä, jos syketiedot ovat vääriä*, sivu 7).

Sykealueiden määrittäminen

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

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Sykealueet**.
- 3 Valitse **Perusta:** ja valitse vaihtoehto.
 - Valitsemalla **Lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosentiosuutena sykevarannosta (maksimisyke miinus leposyke).
- 4 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 5 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 6 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

Tietoja sykealueista

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

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 loukkaantumiskäsiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 12-osion taulukosta.

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

Vinkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen*, sivu 11).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

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

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 valmiutilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

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

Jalka-anturin kalibroiminen

Ennen jalka-anturin kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 6).

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

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Jalka-anturi > Kalibrointitekijä**.
- 3 Säädä kalibrointitekijää:
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 6).
- Päivitä kuntoilukäyttäjän profiilitietosi (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 8).
- Määritä renkaan koko (*Nopeusanturin kalibroiminen*, sivu 7).
- Lähde matkaan (*Lähteminen pyörälennelle*, sivu 3).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan nopeusanturiin (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 6).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Valitse toimintopainike.

- Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Nopeus/poljinnopeus > Renkaan koko**.
- Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen** voit laskea renkaan koon ja kalibroida nopeusanturin automaattisesti.
 - Voit kalibroida nopeusanturin manuaalisesti valitsemalla **Manuaalinen** ja antamalla renkaan koon (*Renkaan koko ja ympärysmitta*, sivu 12).

tempe™

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

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit käyttää oletusarvoista digitaalista kellotaulua tai Connect IQ kellotaulua (*Connect IQ ominaisuuksien lataaminen*, sivu 2).

- Valitse toimintopainike.
- Valitse **Asetukset > Kellotaulu**.
- Valitse vaihtoehto.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksesi (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 7). Laitte laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.


- Valitse toimintopainike.
- Valitse **Asetukset > Käyttäjaprofiili**.
- Valitse vaihtoehto.

Toimintoasetukset

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

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- Valitse toimintopainike.
- Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- Valitse **≡ > Tietonäkymät**.
- Valitse näyttö.
- Ota tietonäyttö tarvittaessa käyttöön valitsemalla kytkin.
- Valitse .
- Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Hälytykset

Voit määrittää hälytyksiä kaikkia suorituksia varten helpottamaan harjoittelua tiettyjä tavoitetta kohti. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa.

Aluehälytysten asettaminen

Aluehälytys ilmoittaa aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Jos esimerkiksi käytät valinnaista sykemittaria, voit määrittää laitteen hälyttämään, kun syke on alueen 2 alapuolella tai alueen 5 yläpuolella (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 7).

- Valitse toimintopainike.
- Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Valitse **≡ > Hälytykset > Lisää uusi**.

- Valitse hälytyksen tyyppi.

Hälytykset saattavat sisältää lisävarusteiden mukaan syke-, tahti-, nopeus-, poljinnopeus- ja juoksurytmihälytyksiä.

- Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

- Valitse alue tai määritä arvo kullekin hälytykselle.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 9).

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

- Valitse toimintopainike.
- Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Valitse **≡ > Hälytykset > Lisää uusi**.

- Valitse vaihtoehto:

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

- Määritä arvo.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 9).

Kävelytaukohälytysten asettaminen

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

- Valitse toimintopainike.
- Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Valitse **≡ > Hälytykset > Lisää uusi**.

- Valitse **Juoksu/kävely**.

- Anna juoksuintervallin aika.

- Anna kävelyintervallin aika.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 9).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää laitteen merkitsemään kierroksen tietyn matkan jälkeen automaattisesti Auto Lap ominaisuudella, tai voit merkitä kierroksia manuaalisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

- Valitse toimintopainike.
- Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Valitse **≡ > Kierrokset**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Auto Lap** kytkimen voit ottaa käyttöön Auto Lap ominaisuuden.
- Valitsemalla **Kierros-painike** voit merkitä kierroksen suorituksen aikana ⇌ ominaisuuden avulla.

VIHJE: voit valita ✎ ja määrittää mukautetun matkan, jos Auto Lap ominaisuus on käytössä.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 9).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä näyttämään lisätietoja kierroksista (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 8).

Käyttäminen: Auto Pause®

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

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

1 Valitse toimintopainike.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse ≡ > Auto Pause.

4 Valitse vaihtoehto:

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

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1 Valitse toimintopainike.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse ≡ > Automaattinen vieritys.

4 Valitse näyttönopeus.

Tausta-asetukset

Tausta-asetuksilla taustaväriksi voi valita mustan tai valkoisen.

Valitse toimintopainike, valitse suoritus ja valitse ≡ > **Tausta**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Bluetooth asetukset

Valitse toimintopainike ja valitse **Asetukset > Bluetooth**.

Tila: näyttää nykyisen Bluetooth yhteyden tilan, ja voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä langattoman Bluetooth tekniikan (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä*, sivu 5).

Älykkäät ilmoitukset: laite ottaa älykkäät ilmoitukset käyttöön ja poistaa ne käytöstä automaattisesti valintojesi perusteella (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 5).

Yhdistä mobiililaitte: yhdistää laitteen yhteensopivaan mobiililaitteeseen, joka sisältää langatonta Bluetooth Smart tekniikkaa.

Pysäytä LiveTrack: voit pysäyttää meneillään olevan LiveTrack istunnon.

Järjestelmäasetukset

Valitse toimintopainike ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Tekstin kieli: voit asettaa laitteen käyttöliittymän kielen.

Kello: määrittää kellonajan, sen muodon, väriasetukset ja kellotaulun (*Aika-asetukset*, sivu 9).

Taustavalo: määrittää taustavalotilan ja ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu (*Taustavaloasetukset*, sivu 9).

Värinä: ottaa värinän käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

Yksikkö: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten (*Mittayksiköiden muuttaminen*, sivu 9).

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

Palauta oletusarvot: voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten tehdasoletukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 10).

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

Tietoja: näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, GPS-version ja ohjelmistotiedot.

Aika-asetukset

Valitse toimintopainike ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kello**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aseta paikallinen aika: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn mobiililaitteen perusteella.

Tausta: määrittää taustavärin mustaksi tai valkoiseksi.

Korostusväri: määrittää kellon korostusvärin.

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vivoactive laite pariliitetään mobiililaitteeseen.

1 Valitse toimintopainike.

2 Valitse Asetukset > Järjestelmä > Kello > Aseta paikallinen aika > Manuaalinen.

3 Valitse Aika ja määritä kellonaika.

Hälytyksen asettaminen

1 Valitse toimintopainike.

2 Valitse Asetukset > Hälytys.

3 Ota hälytys käyttöön valitsemalla kytkin.

4 Valitse ✎ ja anna aika.

Taustavaloasetukset

Valitse toimintopainike ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.

Tila: määrittää taustavalon syttymään manuaalisesti painikkeita ja hälytyksiä tai ilmoituksia varten.

Aikakatkaistu: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

1 Valitse toimintopainike.


2 Valitse Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö.

3 Valitse mittatyyppejä.

4 Valitse mittayksikkö.

Satelliittiasetuksen muuttaminen

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

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Tunnistimet** > **GPS**.
- 3 Ota GPS käyttöön valitsemalla kytkin.
HUOMAUTUS: laite käyttää GPS-toimintoa ainoastaan, kun tallennat ulkoilusuoritusta.
- 4 Valitse .
- 5 Ota GLONASS käyttöön valitsemalla kytkin.



Laitteen tiedot

vivoactive - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumpolymeeriakku
Paristonkesto	Enintään 3 viikkoa kellotilassa Enintään 10 h GPS-tilassa
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytännö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytännö Langaton Bluetooth tekniiikka
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Sykevyyden tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 4,5 vuotta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Vesitiiviys	3 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-5–50 °C (23–122 °F)
Langaton taajuus/yhteyskäytännö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytännö

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

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

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

HUOMIO

Kysy lisätietoja akkujen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Sykevyyden pariston vaihtaminen

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

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

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

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

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

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

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

HUOMAUTUS: laitteen asetusten nollaaminen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

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

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Palauta oletusarvot** > **Kyllä**.

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

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

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

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

Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset*, sivu 9).
- Käytä suorituksessa GPS-tilaa GLONASS-tilan sijasta (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 9).
- Käytä Connect IQ kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole minuuttiosoitinta (*Connect IQ ominaisuuksien lataaminen*, sivu 2).
- Rajoita näytettäviä ilmoituksia älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 5).

Tuki ja päivitykset

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

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

Määrittäminen: Garmin Express

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

Ohjelmistopäivitys

Kun saatavissa on ohjelmistopäivitys, laite lataa sen automaattisesti, kun synkronoit laitteen Garmin Connect tilillesi.

Liite

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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

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

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.

- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin peset hihnan.

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

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

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

%SYV: sykevarannon prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin SWOLF: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

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

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen nopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen SWOLF: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä*, sivu 4).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen tahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskimääräinen vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

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

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

Kierroksen askeltiheys: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötilaanturiin.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily Poljinkammen kierrosten tai määrä.

Laitte on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

Poljinnopeus: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

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

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

SY-kierros: nykyisen kierroksen keskisyke.

Tahti: nykyinen tahti.

Viime altaanvälin SWOLF: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

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

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen askeltiheys: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

Sykealueaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	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 epämukava 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

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

Renkaan koko	L (mm)
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 määrittelyt

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

	<p>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.</p>
--	---

Hakemisto

A

aika **9**
asetukset **9**
ajanotto **3**
ajastin **3, 4**
akku
lataaminen **1**
maksimoiminen **5**
vaihtaminen **10**
aktiivisuuden seuranta **2**
altaan koko
asettaminen **4**
mukautetut **4**
altaanvälit **4**
alueet, syke **7**
ANT+ anturit **6**
asetukset **8–10**
Auto Lap **8**
Auto Pause **9**
automaattinen vieritys **9**

B

Bluetooth tekniikka **5, 9**

C

Connect IQ **1, 2**

D

dogleg **4**

G

Garmin Connect **1, 2, 5, 6**
tietojen tallentaminen **6**
Garmin Express **11**
laitteen rekisteröiminen **11**
ohjelmiston päivittäminen **11**
GLONASS **9**
GPS **1, 9**
signaali **11**

H

harjoitus **5, 8**
sivut **3**
historia **3, 5, 6**
lähettäminen tietokoneeseen **6**
häilytykset **8, 9**
aika **8**
etäisyys **8**
juoksurytmi **8**
syke **8**

I

ilmoitukset **5**
intervallit **4**

J

jalka-anturi **1, 7**
järjestelmäasetukset **9**

K

kello **9**
kellotaulut **2, 8**
kellotila **2, 11**
kosketusnäyttö **1**
kuvakkeet **1**
kävelyintervallit **8**
käyttäjäprofiili **8**
käyttäjätiedot, poistaminen **10**

L

laitteen asetusten nollaaminen **10**
laitteen mukauttaminen **8, 9**
laitteen puhdistaminen **11**
laitteen rekisteröiminen **11**
lataaminen **1**
layup **4**
lisävarusteet **6**
lyönnin mittaaminen **5**
lämpötila **8**

M

matkamittari **4**
mittayksiköt **9**

N

navigointi **3**
lopettaminen **4**
nopeus- ja poljinanturit **1, 7**
näyttö **9**
lukitseminen **2**

O

ohjelmisto, päivittäminen **11**
ohjelmiston käyttöoikeussopimus **13**

P

painikkeet **1, 2, 11**
pariliitos, älypuhelin **1**
paristo
maksimoiminen **11**
vaihtaminen **10**
pariston vaihtaminen **10**
poistaminen, kaikki käyttäjätiedot **10**
poljinnopeus, anturit **7**
profiilit **3**
käyttäjä **8**
pyöräily **3**
pyöräkoot **7, 12**
pyörän anturit **7**
päivitykset, ohjelmisto **11**

R

reitit
pelaaminen **4**
toistaminen **4**
valitseminen **4**

S

satelliittisignaalit **1, 11**
sisäharjoittelu **5**
sovellukset **2, 5**
älypuhelin **1, 3**
suoritusket
aloittaminen **2**
tallentaminen **2**
suoritusten tallentaminen **3, 4**
swolf-pistemäärä **4**
syke **1**
alueet **7, 12**
mittari **6, 7, 10, 11**

T

taustavalo **1, 9**
tekniset tiedot **10**
tempe **8**
tiedot
lataaminen **6**
siirtäminen **6**
tallentaminen **6**
tietojen lataaminen **6**
tietojen tallentaminen **6**
tietokentät **1–3, 8, 11**
toiminnot **3**
tuloskortti **4, 5**
tuotteen rekisteröiminen **11**

U

uinti **4**
unitila **2**
USB, irrottaminen **10**

V

valikko **1**
vedot **4**
vianmääritys **7, 10**
VIRB etäkäyttö **3**

W

widgetit **2**

Ä

älypuhelin **2**
pariliitos **1**
sovellukset **3, 5**

