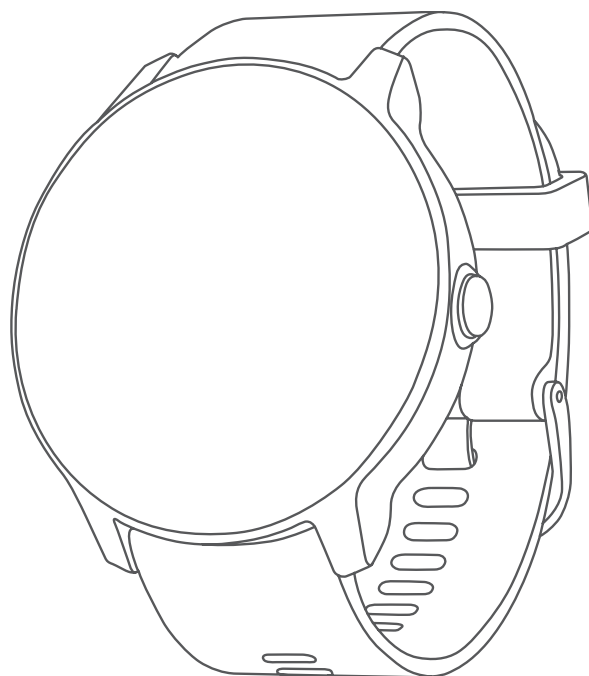


GARMIN®



VIVOACTIVE® 3

Käyttöopas

© 2017 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® ja vivoactive® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™ ja Varia™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. iPhone® on Apple Inc:n tavaramerkki, joka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A03190

IFETEL: 201701C08891

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely.....	1
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	2
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen.....	2
Säädinvalikon käyttäminen.....	2
Vinkkejä Side Swipe toiminnon käyttöön.....	3
Kuvakkeet.....	3

Älykkäät ominaisuudet..... 4

Pariliitos älypuhelimeen.....	4
Yhteysominaisuudet.....	4
Puhelinilmoitukset.....	4
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	5
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	5
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	5
Ilmoitusten hallinta.....	5
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä.....	5
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	6
Puhelimen etsiminen.....	6
Connect IQ ominaisuudet.....	6
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	6
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	6

Garmin Pay™..... 6

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	7
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	7
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	7
Garmin Pay korttien hallitseminen.....	8
Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	8

Sykeominaisuudet..... 8

Rannesykemittari.....	8
Laitteen käyttäminen.....	8
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	9
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	9

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	9
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille.....	10
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	10
Tietoja sykealueista.....	10
Sykealueiden määrittäminen.....	10
Sykealue laskenta.....	11
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	11
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	11

Aktiivisuuden seuranta..... 11

Automaattinen tavoite.....	12
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	12
Unen seuranta.....	12
Tehominuutit.....	12
Tehominuuttien hankkiminen.....	12
Garmin Move IQ™.....	13
Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	13
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	13
Kuukautiskierron seuranta.....	13

Widgetit..... 14

Widgetien tarkasteleminen.....	14
Widgetsilman mukauttaminen.....	15
Tietoja Oma päivä -widgetistä.....	15
Sääwidgetin tarkasteleminen.....	15
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	15
Stressitasowidgetin käyttäminen.....	15
VIRB etäkäyttö.....	15
VIRB actionkameran hallinta.....	16
Musiikin hallinta.....	16
Musiikin toiston hallinta.....	16

Sovellukset ja suoritukset..... 17

Suorituksen aloittaminen.....	17
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	17
Suorituksen lopettaminen.....	17
Mukautetun suorituksen lisääminen...	18
Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen.....	18
Sisäharjoitukset.....	18

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	19
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	19
Ulkoilusuoritukset.....	19
Lähteminen lenkille.....	20
Lähteminen pyörälenkille.....	20
Laskukertojen näyttö.....	20
Allasuinti.....	21
Altaan koon määrittäminen.....	21
Uintitermejä.....	21
Golf.....	21
Golfkenttien lataaminen.....	21
Golfin pelaaminen.....	21
Reiän tiedot.....	22
Lipun sijainnin vaihtaminen.....	22
Lipun suunnan tarkasteleminen.....	22
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen.....	23
Esteiden tarkasteleminen.....	23
Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla.....	24
Pisteiden seuraaminen.....	24
Pisteytystavan määrittäminen.....	24
Golftilastojen seuranta.....	25
Golftilastojen tallentaminen.....	25
Lyöntihistorian tarkasteleminen.....	25
Pelin yhteenvedon tarkasteleminen.....	25
Pelin lopettaminen.....	26
Golfasetukset.....	26
Pisteytysasetukset.....	26
Garmin Golf sovellus.....	26

Harjoittelu..... 26

Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	26
Kuntoilutavoitteet.....	27
Harjoitukset.....	27
Harjoituksen aloittaminen.....	27
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	27
Tämän päivän harjoituksen aloittaminen.....	28
Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen.....	28
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	28
Omat ennätykset.....	28

Omien ennätysten tarkasteleminen.....	28
Oman ennätyksen palauttaminen....	29
Oman ennätyksen tyhjentäminen....	29
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	29

Navigointi..... 29

Sijainnin tallentaminen.....	29
Sijainnin poistaminen.....	29
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin..	30
Navigoiminen takaisin alkuun.....	30
Navigoinnin lopettaminen.....	30
Kompassi.....	30
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	30

Historia..... 31

Historian käyttäminen.....	31
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	31
Garmin Connect.....	31
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	32
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	32

Laitteen mukauttaminen..... 33

Kellotaulun vaihtaminen.....	33
Mukautetun kellotaulun luominen....	33
Säädinvalikon mukauttaminen.....	33
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	34
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	34
Hälytykset.....	35
Hälytyksen määrittäminen.....	35
Auto Lap.....	36
Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla.....	36
Manuaalisen kierrostoiminnon ottaminen käyttöön.....	36
Käyttäminen:Auto Pause®.....	36
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	36
Puhelin- ja Bluetooth asetukset.....	37
Järjestelmäasetukset.....	37
Aika-asetukset.....	37
Aikavyöhykkeet.....	37

Ajan asettaminen manuaalisesti ..	37	Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	45
Hälytyksen asettaminen	38	Akunkeston maksimoiminen	45
Hälytyksen poistaminen	38	Laitteen uudelleenkäynnistäminen	45
Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen	38	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	45
Sekuntikellon käyttäminen	38	Satelliittisignaalien etsiminen	46
Taustavaloasetukset	38	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	46
Mittayksiköiden muuttaminen	38	Aktiivisuuden seuranta	46
Garmin Connect asetukset	38	Askelmäärä ei näytä oikealta	46
Garmin Connect tilin laiteasetukset	39	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	46
Garmin Connect tilin käyttäjäasetukset	39	Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden parantaminen	46
Langattomat anturit	40	Lämpötilalukema ei ole tarkka	46
Langattomien anturien pariliitos	40	Lisätietojen saaminen	47
Jalka-anturi	40	Liite	47
Jalka-anturin kalibroiminen	40	Tietokentät	47
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	40	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	49
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	41	Renkaan koko ja ympärysmitta	50
Nopeusanturin kalibroiminen	41	Symbolien määrytykset	51
Tilannetietoisuus	41		
tempe	41		
Laitteen tiedot	42		
Laitteen lataaminen	42		
Tuotepäivitykset	42		
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	42		
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	43		
Laitteen tietojen näyttäminen	43		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen	43		
Tekniset tiedot	43		
Laitteen huoltaminen	43		
Laitteen puhdistaminen	44		
Hihnojen vaihtaminen	44		
Vianmääritys	44		
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	44		
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	44		
Laitteen kieli on väärä	45		

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.

Laitteen esittely



- ① **Kosketusnäyttö:** voit vierittää widgetejä, toimintoja ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
Valitse napauttamalla.
Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
Voit näyttää kellotaulun ja widgetit suorituksen aikana pyyhkäisemällä oikealle.
Suorituksen aikana voit keskeyttää suorituksen, merkitä uuden kierroksen, aloittaa uuden toistosarjan tai siirtyä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen kaksoisnapauttamalla.
Voit näyttää nykyisen näytön laiteasetusten ja muiden asetusten valikon painamalla pitkään.
- ② **Painike:** käynnistä laite painamalla pitkään.
Ava säädinvalikko, mukaan lukien laitteen sammutus, painamalla pitkään.
Voit palata kellotauluun mistä tahansa näytöstä painamalla, paitsi suorituksen aikana.
Voit keskeyttää suorituksen painamalla painiketta.
- ③ **Side Swipe™ Hallinta:** voit vierittää widgetejä, tietonäyttöjä ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin kuviollisen kohdan päällä.
Kun näyttöön tulee kenttä, jossa on plus- ja miinuspainike, voit lisätä tai vähentää kentässä olevaa arvoa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Pidä sormi kiinni kosketusnäytössä, jotta näet asetusvalikon.
- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse painike, luettelokohta tai valikkokohta napauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata laitteen widgetejä.
- Widgetissä voit tarkastella muita widgetin näyttöjä tarvittaessa napauttamalla.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Pyyhkäisemällä suorituksen aikana oikealle näet kellotaulun ja widgetit, ja pyyhkäisemällä vasemmalle palaat suorituksen tietokenttiin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimenä.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

- 1 Paina painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- Kosketusnäyttö lukittuu eikä vastaa ennen kuin avaat sen.
- 3 Avaa kosketusnäyttö painamalla painiketta pitkään.

Säädinvalikon käyttäminen

Säädinvalikko sisältää mukautettavia pikavalintoja, kuten kosketusnäytön lukituksen ja laitteen sammutuksen.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalintoja sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 33](#)).

- 1 Paina painiketta 2 sekuntia missä tahansa näytössä.



- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Vinkkejä Side Swipe toiminnon käyttöön

Side Swipe toiminto on kellon rungon sivulla oleva kosketuskäyttöinen alue, jonka avulla voit vierittää luetteloita ja valikkoja sekä säätää joitakin kenttien arvoja peittämättä kosketusnäyttöä. Tämän ominaisuuden avulla voit selata valikoita nopeasti käyttämällä yhtä sormeaa vierittämiseen ja toista sormeaa kohteiden valitsemiseen kosketusnäytöstä.

- Voit vierittää widgetejä, valikkoja ja luetteloita pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin Side Swipe alueella.
- Kun näyttöön tulee kenttä, jossa on plus- ja miinuspainike, kuten äänenvoimakkuus tai kirkkaus, voit lisätä tai vähentää kentässä olevaa arvoa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit mukauttaa Side Swipe toiminnon vierityssuuntaa ja kellon suuntaa järjestelmäasetuksissa ([Järjestelmäasetukset, sivu 37](#)).

Jos haluat käyttää Side Swipe toimintoa peukalolla, pidä kelloa niin, että painike osoittaa kohti rannetta. Jos haluat käyttää etusormeaa, pidä kelloa niin, että painike osoittaa poispäin ranteesta.

Kuvakkeet

Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Älypuhelin-yhteyden tila
	Sykemittarin tila
	Jalka-anturin tila
	LiveTrack tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila
VIRB	VIRB® kameran tila
	vivoactive 3 herätyksen tila

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimeen

vivoactive 3 laite on pariliitettävä määrittystä varten suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta  Garmin Connect sovellus.
- 2 Valitse vaihtoehto, jolla otat laitteen pariliitostilan käyttöön:
 - Jos määrität laitetta ensimmäistä kertaa, käynnistä laite painamalla painiketta pitkään.
 - Jos ohitit pariliitoksen aiemmin tai pariliitit laitteesi toiseen älypuhelimeen, siirrä laite pariliitostilaan manuaalisesti koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 3 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse asetusvalikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä vivoactive 3 laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuhelimeen Bluetooth tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit vivoactive 3 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.

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sää: voit tarkastella viimeisimpiä säätietoja ja sääennusteita.

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

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty vivoactive 3 laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen vivoactive 3 laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

Puhelinilmoitukset

Puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa älypuhelinintä, joka on alueella ja on pariliitetty laitteeseen. Kun puhelin vastaanottaa viestejä, se lähettää ilmoituksen laitteeseen.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä vívoactive 3 laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Pariliitos älypuhelimeen, sivu 4](#)).

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Puhelin > 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 **Aikakatkaistu**.
- 8 Valitse aikakatkaistuaika.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget pyyhkäisemällä kellotaulua.
- 2 Valitse ilmoitus.
- 3 Lue koko ilmoitus vierittämällä.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit reagoida ilmoitukseen valitsemalla toiminnon, kuten **Ohita** tai **Vastaa**.
Käytettävissä olevat toiminnot riippuvat ilmoituksen tyypistä ja puhelimen käyttöjärjestelmästä. Kun ohitat ilmoituksen puhelimesta tai vívoactive 3 laitteesta, se ei näy enää widgetissä.
 - Voit palata ilmoitusluetteloon pyyhkäisemällä oikealle.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn älypuhelimeesi, vívoactive 3 laite näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

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

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívoactive 3 laitteesta näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteesta.
- Jos käytät Android älypuhelinia, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 33](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla painiketta-painiketta pitkään.
- 2 Valitse , jos haluat katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen vívoactive 3 laitteesta.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteesta mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä manuaalisesti painamalla painiketta pitkään ja valitsemalla .
- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti nukkuma-ajaksesi siirtymällä laitteen asetuksiin Garmin Connect sovelluksessa ja valitsemalla **Äänimerkit ja hälytykset > Älä häiritse nukkumisen aikana**.

Puhelimen etsiminen

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

- 1 Pidä painiketta painettuna.
- 2 Valitse .

Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin vívoactive 3 näyttöön ja älypuhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuheliminta.

- 3 Lopeta etsiminen painamalla painiketta.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia (Garmin® ja muut palveluntarjoajat) Connect IQ sivustossa. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeiteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä vívoactive 3 laite älypuhelimeseen (*Pariliitos älypuhelimeseen, sivu 4*).

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

Garmin Pay™

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋯.
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

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

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Paina painiketta-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

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

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).
 - 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
 - 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.
- VIHJE:** kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋯.
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai sen voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia vívoactive 3 laitteellasi.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava vívoactive 3 laitteen Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasanana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen vívoactive 3 laitesivulla **Garmin Pay > Vaihda salasanana**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat vívoactive 3 laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Sykeominaisuudet

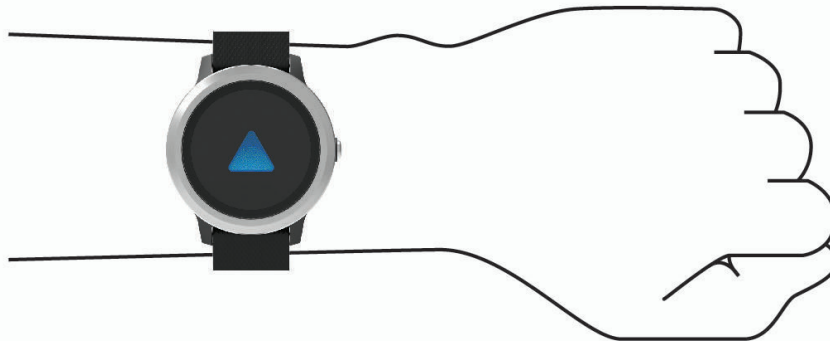
vívoactive 3 laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyyden tiedot, kun aloitat suoritusta, laite käyttää sykevyyden tietoja.

Rannesykemittari

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta miellyttävältä. Laite ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 9](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes kuvake ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

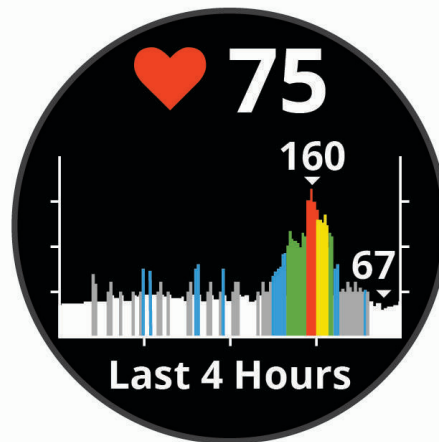
HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhteleta laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Sykewidget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion. Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi, minimi- ja maksimisykkeen sekä värikoodatut palkit, joilla osoitetaan kullakin sykealueella kulunut aika ([Tietoja sykealueista, sivu 10](#)).

- 1 Näytä sykewidget pyyhkäisemällä kellotaulua.



- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi viimeisimpien 7 päivän ajalta.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

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

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Syke > Poikkeava SY-lähetys > Hälytyskynnys**.
- 3 Valitse sykkeen kynnysarvo.

Joka kerta kun ylität mukautetun arvon, näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

Voit lähettää syketietoja vívoactive 3 laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi tai VIRB actionkameralle suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Syke**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Lähetys suorituksessa** voit lähettää syketiedot ajoitettujen suoritusten aikana (*Suorituksen aloittaminen, sivu 17*).
 - Valitsemalla **Lähetys** voit aloittaa sykelähetysten heti.
- 4 Pariliitä vívoactive 3 laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

vívoactive 3 laitteessa Syke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty sykevyötä.

HUOMAUTUS: rannesykemittauksen poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä, tehominuutit ja koko päivän stressimittauksen.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteessa olevan Garmin Pay maksujen tunnistustoiminnon, ja sinun on annettava salasana aina ennen maksamista (*Garmin Pay™, sivu 6*).

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Syke > Ei käytössä**.

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 maksimisykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Laitteessa on eri sykealueet juoksua ja pyöräilyä varten. Määritä maksimisykkeesi, jotta laite laskee kaloritiedot mahdollisimman tarkasti. Voit myös määrittää kunkin sykealueen. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Sykealueet**.
- 3 Voit katsoa oletusarvot (valinnainen) valitsemalla **Oletus**.
Oletusarvoja voi käyttää juostessa ja pyöräillessä.
- 4 Valitse **Juoksu** tai **Pyöräily**.
- 5 Valitse **Suosikki > Aseta mukautettu**.
- 6 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

Sykealueelaskenta

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 epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 49](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen sykemittausta ja ajoitettua enintään 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.

2 Valitse **Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky**.

Jos olet jo tallentanut ripeän kävely- tai juoksusuorituksen ulkona, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Laite näyttää päivän, jolloin maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivitettiin viimeksi. Laite päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ulkona ajoitetun vähintään 15 minuutin kävely- tai juoksusuorituksen. Voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti, jotta saat päivitetyn arvion.

3 Käynnistä maksimaalisen hapenottokyvyn testi pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Test. heti**.

4 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

Aktiivisuuden seuranta

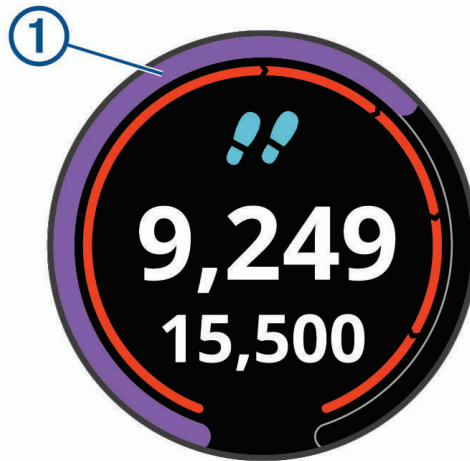
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyn kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

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

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

Unen seuranta

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

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 6](#)).

Tehominuutit

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

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

Tehominuuttien hankkiminen

viivoactive 3 laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

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

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Kosketa **kosketusnäyttöä** pitkään ja valitse **Asetukset > Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Laite hälyttää myös värinällä.

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

Aut. suor. aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että kävelet tai juokset. Voit määrittää ajan vähimmäiskynnyksen juoksu- tai kävelyasetuksista.

Tehominuutit: voit määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.

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

Kuukautiskierron seuranta

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

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 15](#)).

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Golf: näyttää viimeisimmän golfpelin tiedot.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion.

Nesteytys: voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.

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

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

Kuukautiskierron seuranta: näyttää nykyisen kiertosi. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

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

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

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

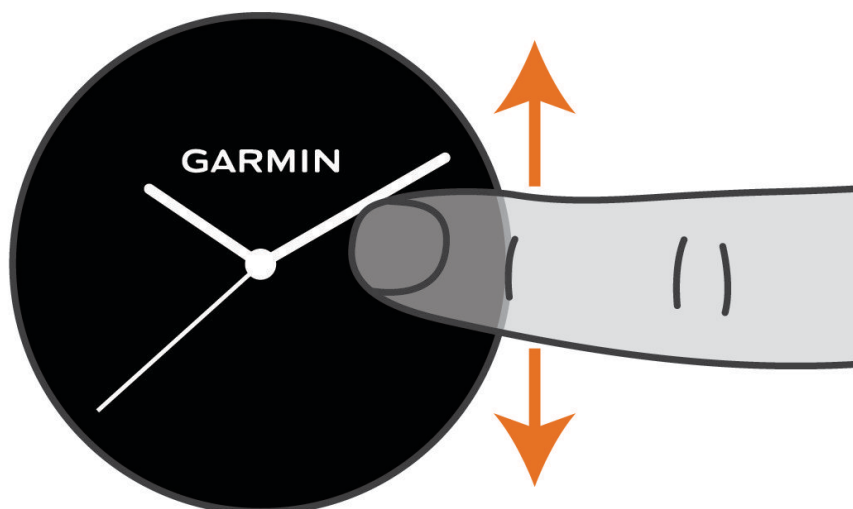
Stressi: näytä stressitasosi ja stressitasokäyrä. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

VIRB säätimet: sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty vívoactive 3 laitteeseen.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.



Laite selaa widgetejä.

- Voit tarkastella widgetin lisänäyttöjä napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja pitämällä kosketusnäyttöä-painiketta painettuna.

Widgetsilmukan mukauttaminen

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Widgetit**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - valitsemalla kohteen voit näyttää tai piilottaa sen sovellusluettelossa tai järjestää sovellusluettelon uudelleen
 - voit lisätä kohteen widgetsilmukkaan valitsemalla **Lisää**.

Tietoja Oma pvä -widgetistä

Oma pvä -widget on kuva päivän suorituksista. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Jokainen kiivetty kerros ja tallennettu suoritus näkyy heti widgetissä. Tietoja ovat esimerkiksi tallennetut suoritukset, viikon tehominuutit, kiivetyt kerrokset, askeleet ja kulutetut kalorit. Voit parantaa tarkkuutta tai näyttää lisää tilastoja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Sääwidgetin tarkasteleminen

- 1 Näytä sääwidget pyyhkäisemällä kellotaulua.
- 2 Voit näyttää tunti- ja päiväkohtaiset säätiedot napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 3 Voit näyttää päiväkohtaiset säätiedot vierittämällä alaspäin.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Laite arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitaso on alue 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitaso tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä laitetta nukkuessasi.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin käyttäminen

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

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata stressitasowidgetin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitaso numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään.
- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä näet kaavion stressitasostasi viimeisten tuntien ajalta.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitaso määrittämiseen.
- 3 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Kyllä**.

VIRB etäkäyttö

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

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 15*).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Näytä vívoactive 3 laitteessa VIRB widget pyyhkäisemällä.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna videota napauttamalla kosketusnäyttöä.
Videolaskuri tulee näkyviin vívoactive 3 näyttöön.
 - Lopeta videotallennus napauttamalla kosketusnäyttöä.
 - Ota kuva pyyhkäisemällä oikealle ja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Musiikin hallinta

Musiikin hallinnan widgetin avulla voit hallita älypuhelimesi musiikkia vívoactive 3 laitteesi avulla. Widget hallinnoi älypuhelimesi aktiivista tai viimeksi aktiivisena ollutta mediasoitinsovellusta. Jos aktiivista mediasoitinta ei ole, widget ei näytä kappaleen tietoja, ja sinun on käynnistettävä toisto puhelimestasi.

Musiikin toiston hallinta

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- 2 Avaa musiikin hallinnan widget pyyhkäisemällä vívoactive 3 laitteessa.
Edistymispalkki ① osoittaa nykyisen kappaleen edistymisen.



- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtyä seuraavaan tai edelliseen kappaleeseen valitsemalla ►► tai ◀◀.
 - Voit keskeyttää toiston tai jatkaa toistoa valitsemalla || tai ►.
 - Voit lisätä tai vähentää äänenvoimakkuutta valitsemalla ••• ja valitsemalla + tai -.

VIHJE: voit säätää äänenvoimakkuuden liukusäädintä liu'uttamalla Side Swipe -toiminnossa ylös- tai alaspäin.

 - Jos haluat toistaa kappaleita satunnaisessa järjestyksessä, valitse ••• > 🔀.
 - Voit vaihtaa toistotilaa valitsemalla ••• > ↺.

Sovellukset ja suoritukset

Laitteessa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat laiteeseen vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten navigoimisen tallennettuihin sijainteihin.

Suoritukset: laitteessa on esiladattuna sisälaji- ja ulkoilusuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja golfia varten. Kun aloitat suorituksen, laite näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect yhteisön kanssa.

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

Connect IQ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ mobiilisovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 6).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina painiketta.
- 2 Jos aloitit suorituksen ensimmäistä kertaa, lisää suosikit valitsemalla kunkin suorituksen valintaruutu ja valitsemalla sitten **Valmis**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle.
VIHJE: jos **GPS** näkyy harmaalla taustalla, suoritus ei edellytä GPS-signaaleja.
- 5 Odota, kunnes näyttöön tulee teksti **Valmis**.
Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesä, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 42).
- Voit näyttää lisää tietosivuja pyyhkäisemällä ylös tai alas.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Valmis**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa suorituksen valitsemalla .
 - Voit hylätä suorituksen valitsemalla .

Mukautetun suorituksen lisääminen

Voit luoda mukautetun suorituksen ja lisätä sen suoritusluetteloon.

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse  >  > **Luo**.
- 3 Valitse suorituksen tyyppi.
- 4 Muokkaa tarvittaessa suoritussovelluksen asetuksia (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).
- 5 Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, valitse **Valmis**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi valitsemalla .
 - Voit lisätä suorituksen laajennettuun luetteloon  valitsemalla .

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulun painiketta, ja sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun painat painiketta ensimmäisen kerran suorituksen aloittamiseksi, laite pyytää sinua valitsemaan suosikkisuorituksesi. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Suoritukset ja sovellukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa valkoisella taustalla. Muut suoritukset näkyvät laajennetussa luettelossa mustalla taustalla.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Lisää suosikki**.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikki**.

Sisäharjoitukset

vivoactive 3 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 askeltiheystietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

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

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

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Voima**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla painiketta.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.
Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään 6 toistoa.
VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 5 Lopeta sarja kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Kosketa tarvittaessa kosketusnäyttöä pitkään, valitse **Muokkaa viime sarjaa** ja muokkaa toistojen määrää.
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Lopeta ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla painiketta.
- 10 Lopeta ja tallenna suoritus valitsemalla **Valmis** > .

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 17](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes vívoactive 3 laite on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Paina juoksun jälkeen painiketta ja valitse **Valmis**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla .
 - Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla ●●● > **Kalibroi**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Ulkoilusuoritukset

vívoactive 3 laite sisältää esiladattuna sovelluksia ulkoilusuorituksiin, kuten juoksuun ja pyöräilyyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä sovelluksia käyttäen oletussuorituksia, kuten kardioharjoitusta tai soutua.

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 40*).

- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Paina painiketta.
- 3 Valitse **Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Kun suoritus on valmis, valitse painiketta ja tallenna suoritus pyyhkäisemällä ylöspäin.

Lähteminen pyörälenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 40*).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Paina painiketta.
- 3 Valitse **Pyöräily**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Kun suoritus on valmis, valitse painiketta ja tallenna suoritus pyyhkäisemällä ylöspäin.

Laskukertojen näyttö

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

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

Allasuinti

HUOMAUTUS: sykemittari ei ole käytettävissä uinnin aikana.

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Paina painiketta, kun lepää.
Näytön värit muuttuvat käänteisiksi, ja leponäyttö tulee näkyviin.
- 7 Voit jatkaa ajanottoa painamalla painiketta.
- 8 Kun suoritus on valmis, pysäytä suorituksen ajanotto painamalla painiketta pitkään ja tallenna suoritus painamalla painiketta uudelleen pitkään.

Altaan koon määrittäminen

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti > Altaan koko**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

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. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Golf

Golfkenttien lataaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **Lataa golfkenttiä > **.
- 2 Valitse golfkenttä.
- 3 Valitse **Lataa**.

Kun kenttä on ladattu, se ilmestyy kenttaluetteloon vívoactive 3 laitteessa.

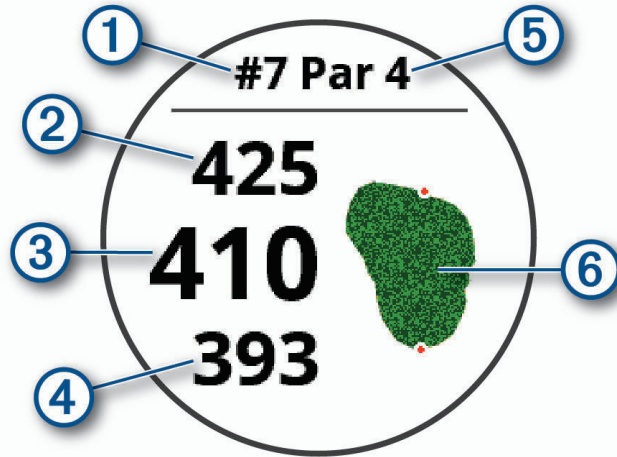
Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se älypuhelimella ([Golfkenttien lataaminen, sivu 21](#)). Ladatut kentät päivitetään automaattisesti. Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia ([Laitteen lataaminen, sivu 42](#)).

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit selata reikiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.

Reiän tiedot

Laite laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä valittuun lipun sijaintiin (*Lipun sijainnin vaihtaminen*, sivu 22).



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys lipun valittuun sijaintiin
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta

Lipun sijainnin vaihtaminen

Pelin aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa.

1 Valitse kartta.

Näkyviin tulee laajempi viheriön näkymä.

2 Selaa lipun sijainteja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

 osoittaa lipun valitun sijainnin.

3 Hyväksy lipun sijainti painamalla painiketta.

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

Lipun suunnan tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärjessä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

1 Paina painiketta.

2 Valitse .

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

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

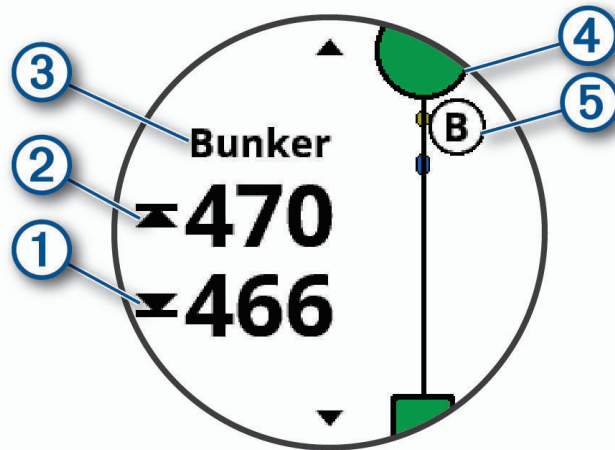
- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse 📍.

HUOMAUTUS: matkat ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin rei'illä, joiden par on 4 tai 5. Lyönnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät yksittäin tai ryhminä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

- 1 Paina reiän tietonäytössä painiketta ja valitse ⚠️.

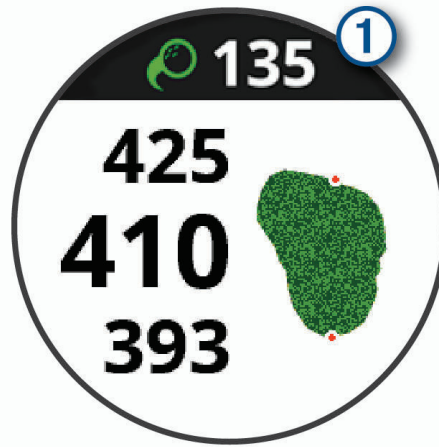


- Etäisyydet lähimmän esteen etu- ① ja takareunaan ② ilmestyvät näyttöön.
 - Esteen tyyppi ③ näkyy näytön yläreunassa.
 - Viheriö näkyy puoliympyränä ④ näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
 - Esteet ⑤ näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.
- 2 Tarkastele nykyisen reiän muita esteitä pyyhkäisemällä.

Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla

Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin ([Lyöntihistorian tarkasteleminen](#), sivu 25). Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Kun pelaat, käytä laitetta etummaisessa ranteessa, jotta se havaitsee lyönnit mahdollisimman hyvin.
Kun laite havaitsee lyönnin, etäisyytesi lyönnin sijainnista ilmestyy näytön yläreunan ① palkkiin.



VIHJE: voit piilottaa palkin 10 sekunniksi napauttamalla sitä.

- 2 Lyö palloa.
Laite tallentaa viimeisimmän lyöntisi matkan.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse painiketta golfpelin aikana.
- 2 Valitse .
- 3 Tarvittaessa voit määrittää pisteytyksen tai muuttaa reiän par-arvoa painamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Voit selata reikiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 5 Napauta näytön keskikohtaa.
- 6 Määritä pisteet valitsemalla — tai +.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina kosketusnäyttöä pitkään tulokortissa.
- 2 Valitse **Golfasetukset > Pisteytys > Pisteytystapa**.
- 3 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 24](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön laitteessa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 25](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf™ sovelluksessa.

- 1 Paina kosketusnäyttöä pitkään tuloskortissa.
- 2 Valitse **Golfasetukset > Pisteytys > Til. seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Golftilastojen seuranta, sivu 25](#)).

- 1 Napauta tuloskortissa näytön keskikohtaa.
- 2 Määritä lyöntien määrä ja valitse **Seuraava**.
- 3 Määritä puttausten määrä ja valitse **Valmis**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos pallo osui väylälle, valitse .
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse  tai .

Lyöntihistorian tarkasteleminen

- 1 Kun olet pelannut reiän, paina painiketta.
- 2 Valitsemalla  voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.
- 3 Valitsemalla  voit näyttää reiän kunkin lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäs, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse .

Pelin lopettaminen

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Loppu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tarkastella tilastojasi ja pelin tietoja napauttamalla pistemäärääsi.
 - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit muokata tulokorttiasi valitsemalla **Muokk. pist.**.
 - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
 - Voit keskeyttää pelin ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Tauko**.

Golfasetukset

Paina kellotaulussa kosketusnäyttöä pitkään ja valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset > Golf > Golfasetukset**.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ([Pisteytysasetukset, sivu 26](#)).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää draiverilla.

Isot numerot: muuttaa reiän näkymänäytön numeroiden koon.

Pisteytysasetukset

Paina kellotaulussa kosketusnäyttöä pitkään ja valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset > Golf > Golfasetukset > Pisteytys**.

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

Til. seuranta: ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelien aikana.

2 pelaajaa: määrittää tulokortin seuraamaan kahden pelaajan pisteitä.

HUOMAUTUS: tämä asetus on käytettävissä ainoastaan pelin aikana. Tämä asetus on otettava käyttöön aina pelin alussa.

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Garmin Golf sovellus

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

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

Harjoittelu

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksesi ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 10](#)). Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 11-osion taulukosta.

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

Harjoitukset

Laite voi ohjata sinua monivaiheisissa harjoituksissa, joissa on tavoitteet kullekin harjoitusvaiheelle, kuten matka, aika, toistot tai muita tekijöitä. Laitteessa on useita esiladattuja harjoituksia eri suorituksille, kuten voimaharjoittelulle, kardioharjoittelulle, juoksulle ja pyöräilylle. Voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia ja harjoitusohjelmia käyttämällä Garmin Connect sovellusta ja siirtää ne laitteeseesi.

Voit luoda ajoitetun harjoitusohjelman käyttämällä Garmin Connect sovelluksen kalenteria ja lähettää ajoitetut harjoitukset laitteeseesi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla painiketta.

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

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 31) ja sinun on pariliitettävä vivoactive 3 laite yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitusohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun olet lähettänyt harjoitusohjelman laitteeseesi, voit aloittaa suorituksen tälle päivälle ajoitetun harjoituksen nopeasti.

1 Paina painiketta.

2 Valitse suoritus.

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

3 Valitse ✓.

4 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).

5 Aloita harjoitus painamalla painiketta.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriisi ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

1 Paina painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Harjoitukset > Harjoituskalenteri**.

Ajoitetut harjoituksesi tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.

4 Valitse harjoitus.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit tarkastella harjoitusvaiheita valitsemalla **Näytä**.
- Aloita harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajawidget lisätään vivoactive 3 laitteesi widgetsilmukkaan.

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 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.

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 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 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 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 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 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

Navigointi

Laitteen GPS-navigointitoimintojen avulla voit tallentaa sijainteja, navigoida sijainteihin ja etsiä reitin kotiin.

Sijainnin tallentaminen

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

Sijainti on piste, joka tallennetaan laitteeseen. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

- 1 Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
- 2 Paina painiketta.
- 3 Valitse **Navigoi > Tallenna sijainti**.

VIHJE: voit merkitä sijainnin nopeasti valitsemalla  säädinvalikosta ([Säädinvalikon käyttäminen, sivu 2](#)).

Kun laite on hakenut GPS-signaalit, sijaintitiedot tulevat näyttöön.

- 4 Valitse **Tallenna**.
- 5 Valitse kuvake.

Sijainnin poistaminen

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 4 Valitse suoritus.
Kompassi tulee näyttöön.
- 5 Liiku eteenpäin.
Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla painiketta.

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 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Navigointi > Palaa alkuun**.
Kompassi tulee näyttöön.
- 3 Liiku eteenpäin.
Kompassin nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla laitteen navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

- Voit lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitsemalla **Lopeta navigointi**.
- Voit lopettaa navigoinnin ja päättää suorituksen painamalla painiketta ja valitsemalla **Valmis**.

Kompassi

Laitteessa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen.

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Käynnistä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoa, kunnes näet ilmoituksen.

Historia

Laite tallentaa enintään 14 päivän aktiivisuus- ja syke-seurantatiedot sekä enintään seitsemän ajastettua suoritusta. Voit tarkastella viimeisimpiä seitsemää ajastettua suoritusta laitteessa. Kun synkronoit tietosi, voit tarkastella rajatonta määrää suorituksia sekä aktiivisuus- ja syke-seurantatietoja Garmin Connect tililläsi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 32](#)) ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 32](#)).

Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historian käyttäminen

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja nähdä lisätietoja jokaisesta kierroksesta.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Historia** > **Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Sykealueet**.

Garmin Connect

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

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

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

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

HUOMAUTUS: jotta voit katsella joitakin tietoja, sinun on pariliitettävä valinnainen langaton anturi laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 40](#)).



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 sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt laitteesi älypuhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 4*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

- 1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä älypuhelimessasi.
- 2 Tuo laite enintään 10 metrin (30 jalan) päähän älypuhelimesta.

Laite synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja **Garmin Connect** tilille.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

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

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

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista tai käyttää Connect IQ kellotaulua, joka on ladattu laitteeseesi (*Connect IQ ominaisuudet, sivu 6*). Voit myös mukauttaa esiladattua kellotaulua tai luoda uuden (*Mukautetun kellotaulun luominen, sivu 33*).

- 1 Paina kellotaulussa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 4 Valitse kellotaulu napauttamalla näyttöä.
- 5 Aktivoi näkyvissä oleva kellotaulu valitsemalla **Käytä**.

Mukautetun kellotaulun luominen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja tietokenttiä.

- 1 Paina kellotaulussa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit mukauttaa nykyistä kellotaulua valitsemalla kellotaulun ja valitsemalla **Mukauta**.
 - Voit luoda uuden kellotaulun pyyhkäisemällä kellotaululuettelon alareunaan ja valitsemalla **Luo uusi**.
- 4 Selaa analogisia ja digitaalisia kellotauluja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva kellotaulu napauttamalla näyttöä.
- 5 Valitse kukin mukautettava kenttä ja valitse siinä näytettävät tiedot.
Tämän kellotaulun mukautettavat tietokentät ilmaistaan vihreillä reunuksilla.
- 6 Pyyhkäisemällä vasemmalle voit mukauttaa kellotaulun osoittimia.
HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto on käytettävissä ainoastaan analogisissa kellotauluissa.
- 7 Selaa osoitintyyplejä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä olevat osoittimet napauttamalla näyttöä.
- 8 Pyyhkäise vasemmalle ja valitse tehosteväri.
- 9 Valitse ✓.
- 10 Valitse **Valmis**.
Laite määrittää uuden kellotaulun aktiiviseksi kellotauluksi.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon käyttäminen, sivu 2*).

- 1 Paina painiketta pitkään.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa valitsemalla kohdan, johon haluat siirtää sen, tai vetämällä pikavalinnan uuteen sijaintiin.
 - Valitse , jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalikon säädinvalikkoon valitsemalla .
HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut vähintään yhden pikavalinnan valikosta.

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina painiketta, valitse suoritus ja valitse Asetukset.

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

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoitteluhälytyksiä ([Hälytykset](#), sivu 35).

Aut. suor. aloitus: määrittää ajoitetun suorituksen automaattisen tunnistamisen ja tallentamisen vähimmäisaikakynnyksen. Ominaisuus on käytettävissä ainoastaan kävelyn ja juoksun yhteydessä.

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle ([Käyttäminen:Auto Pause](#), sivu 36).

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

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana ([Automaattisen vierityksen käyttäminen](#), sivu 36).

Tausta: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 34).

GPS: määrittää GPS-antennin tilan. GPS + GLONASS- ja GPS + GALILEO -järjestelmät parantavat suorituskyykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttavat paikannusta. GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttäminen voi lyhentää akunkestoa enemmän kuin pelkän GPS-vaihtoehdon käyttäminen.

Kierrokset: määrittää Auto Lap[®] toiminnon asetukset ([Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla](#), sivu 36), ja ottaa käyttöön manuaalisen kierrostoiminnon ([Manuaalisen kierrostoiminnon ottaminen käyttöön](#), sivu 36).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset** > **Tietonäkymät**.
- 4 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Voit muuttaa kunkin tietonäytön tietokenttien tyyliä ja määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit mukauttaa tietonäytön kenttiä valitsemalla näytön ja valitsemalla **Muokkaa tietokenttiä**.
 - Voit näyttää tai piilottaa tietonäytön valitsemalla näytön vieressä olevan kytkimen.
 - Voit näyttää tai piilottaa sykealueenmittarinäytön valitsemalla **Sykealueenmittari**.

Hälytykset

Voit määrittää hälytyksiä kaikkia suorituksia varten helpottamaan harjoittelua tiettyjä tavoitetta kohti. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Joitakin hälytyksiä varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari tai poljinnopeusanturi. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/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.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina painiketta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Asetukset > Hälytykset**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
- Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.

5 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.

6 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.

7 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon ([Hälytykset](#), sivu 35). Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla

Auto Lap toiminnolla voit määrittää laitteen merkitsemään kierroksen automaattisesti tietyn matkan välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

1 Paina painiketta.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse **Asetukset > Kierrokset**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit ottaa Auto Lap toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla kytkimen.
- Voit muuttaa kierrosten välistä matkaa valitsemalla **Auto Lap**.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 37](#)).

Manuaalisen kierrostoiminnon ottaminen käyttöön

Voit merkitä kierroksia minkä tahansa ajan tai matkan välein kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä ajoitetun suorituksen (kuten juoksun ja pyöräilyn) aikana.

1 Paina painiketta.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse **Asetukset > Kierrokset > Manuaalinen kierros**.

Aina kun merkitset kierroksen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 37](#)).

Kierrostoiminto on käytössä valitun suorituksen ajan, kunnes poistat sen käytöstä.

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 pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: laite ei tallenna suoritustietoja, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

1 Paina painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Asetukset > Auto Pause**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 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 tietonäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

1 Paina painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Asetukset > Automaattinen vieritys**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse näyttönopeus.

Puhelin- ja Bluetooth asetukset

Kosketa kosketusnäyttöä pitkään ja valitse **Asetukset > Puhelin**.

Tila: näyttää nykyisen Bluetooth yhteyden tilan, ja voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan.

Ilmoitukset: laite ottaa älykkäät ilmoitukset käyttöön ja poistaa ne käytöstä automaattisesti valintojesi perusteella ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 5](#)).

Pariliitä puhelin: yhdistää laitteesi yhteensopivaan älypuhelimeen, joka tukee Bluetooth tekniikkaa.

Yhteyshälytykset: hälyttää, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden.

Pysäytä LiveTrack: voit pysäyttää meneillään olevan LiveTrack istunnon.

Järjestelmäasetukset

Kosketa kosketusnäyttöä pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Automaattinen lukitus: lukitsee kosketusnäytön automaattisesti tahattomien ruutukosketusten välttämiseksi. Voit avata kosketusnäytön painamalla painiketta.

Kieli: voit asettaa laitteen käyttöliittymän kielen.

Aika: määrittää paikallisen ajan muodon ja lähteen ([Aika-asetukset, sivu 37](#)).

Päiväys: voit määrittää päiväyksen ja päiväyksen muodon manuaalisesti.

Physio TrueUp: sallii laitteen synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista Garmin laitteista.

Suunta: voit muuttaa näytön suuntaa. Voit käyttää kelloa niin, että painike on joko vasemmalla tai oikealla.

Side Swipe: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Side Swipe toiminnon tai muuttaa sen vierityssuuntaa.

Taustavalo: määrittää taustavalon tilan, aikakatkaisun ja kirkkauden ([Taustavaloasetukset, sivu 38](#)).

Värinä: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä värinän ja määrittää värinän voimakkuuden.

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan.

Yksikkö: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 38](#)).

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta voit joutua lataamaan akun tavallista useammin.

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

Palauta oletukset: voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten tehdasasetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 45](#)).

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

Tietoja: näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aikalähde: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn mobiililaitteen perusteella.

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit älypuhelimien kanssa, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vivoactive 3 laite pariliitetään mobiililaitteeseen.

1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aikalähde > Manuaalinen**.

3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen asettaminen

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset > Lisää uusi**.
- 3 Valitse **Aika** ja anna aika.
- 4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.

Hälytyksen poistaminen

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys ja valitse **Poista**.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotto**.
- 3 Anna aika.
- 4 Valitse **Käynnistä**.
- 5 Tarvittaessa voit näyttää lisää vaihtoehtoja valitsemalla kosketusnäyttöä.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Paina painiketta.

Taustavaloasetukset

Kosketa kosketusnäyttöä pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.

Tila: määrittää taustavalon syttymään, kun käytät laitetta, myös silloin, kun vastaanotat ilmoituksen tai käytät painiketta, kosketusnäyttöä tai Side Swipe -toimintoa.

Ele: määrittää taustavalon syttymään, kun kierrät rannettasi kehoasi kohti laitetta katsoaksesi. Valitsemalla Vain suorituksen aikana voit käyttää tätä toimintoa ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Kirkkaus: määrittää taustavalon kirkkauden. Suoritusten aikana on käytössä taustavalon suurin asetus.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Garmin Connect asetukset

Voit muuttaa laitteen asetuksia Garmin Connect tilin kautta käyttämällä joko Garmin Connect sovellusta tai Garmin Connect sivustoa. Jotkin asetukset ovat käytettävissä vain Garmin Connect tilin kautta, eikä niitä voi muuttaa laitteessa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai , valitse **Garmin-laitteet** ja valitse oma laitteesi.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen laitewidgetissä oma laitteesi.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen](#), sivu 32, [Garmin Connect käyttö tietokoneessa](#), sivu 32).

Garmin Connect tilin laiteasetukset

Näytä laiteasetukset valitsemalla Garmin Connect tililtäsi laite.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset näkyvät aliluokkana asetusvalikossa. Sovellusten tai sivustojen päivitykset voivat muuttaa näitä asetusvalikoita.

Aktiivisuuden seuranta: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurantaominaisuuksia.

Ulkoasu: voit muuttaa kellotaulua ja pienoisohjelmia ja mukauttaa säädinvalikossa näkyviä pikavalintoja ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 33).

Automaattinen suoritusten aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että olet kävellyt tai juossut määritetyn vähimmäisajan. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Automaattiset sovelluspäivitykset: laite voi vastaanottaa Connect IQ sovelluspäivityksiä automaattisesti.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta voit joutua lataamaan akun tavallista useammin.

Päivämäärämuoto: määrittää kuukauden ja päivän muodon.

Matka: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Tavoitteet: voit asettaa mukautetun päivittäisen askeltavoitteen tai päivittäisten kiivettyjen kerrosten tavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti. Voit asettaa myös viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen.

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

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Kieli: voit asettaa laitteen käyttöliittymän kielen.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen.

Suunta: voit muuttaa näytön suuntaa. Voit käyttää kelloa niin, että painike on joko vasemmalla tai oikealla.

Ensisijainen aktiivisuusranneke: määrittää laitteesi ensisijaiseksi aktiivisuusrannekkeeksesi, kun sovellukseen on liitetty useita laitteita.

Äänimerkit ja hälytykset: voit mukauttaa hälytyksiä ja puhelimen ilmoituksia. Voit myös ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Älä häiritse nukkumisen aikana -toiminnon.

Tekstivastaukset

Aikamuoto: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Käyttöraanne: voit määrittää, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Garmin Connect tilin käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Asetukset > Käyttäjäasetukset**.

VIHJE: jotkin käyttäjäasetukset ovat käytettävissä vivoactive 3 Laiteasetukset valikossa.

Henkilötiedot: voit määrittää omat tietosi, kuten syntymäajan, sukupuolen, pituuden ja painon.

Uni: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Askeleen pituus: laite voi laskea kävelen tai juosten kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askelpituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärän, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Yksikkö: voit määrittää laitteeseen yhdysvaltalaiset tai metriset mittayksiköt.

Langattomat anturit

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

Langattomien anturien pariliitos

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

VIHJE: jotkin ANT+ anturit muodostavat pariliitoksen laitteeseen automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on päällä ja lähellä laitetta.

- 1 Siirry vähintään 10 metrin (33 jalan) päähän muista langattomista antureista.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 5 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista ja odota, kun laite muodostaa pariliitoksen anturin kanssa.
Kun laite on muodostanut yhteyden anturiin, näytön yläreunaan ilmestyy kuvake.

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 kalibroiminen

Ennen jalka-anturin kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 40](#)).

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

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Jalka-anturi > Kalibrointitekijä**.
- 3 Sääda kalibrointitekijää:
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 40](#)).

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 juokсутyylisi muutu.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 40*).
- Määritä renkaan koko (*Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 41*).
- Lähde matkaan (*Lähteminen pyörälenkille, sivu 20*).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan nopeusanturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 40*).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Nopeus/poljinnopeus > Renkaan koko**.
- 3 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 50*).

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä vívoactive 3 laitetta älykkäiden Varia pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: vívoactive 3 ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 42*).

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 tiedot

Laitteen lataaminen

⚠ VAROITUS

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

HUOMAUTUS

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

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



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

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 4*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 32*).

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

Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä laitetta aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä laite (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 32*).

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Asetukset > Tietoja**.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumpolymeeriakku
Akunkesto	Enintään 7 päivää älykellotilassa (sykemittaus käytössä) Enintään 13 h GPS-tilassa
Käyttölämpötila	–20–50 °C (–4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet/yhteyshäytännöt	2,4 GHz (nimellinen 8 dBm) • Langaton ANT+ yhteyshäytännö • Bluetooth 4.2 tekniikka 13,56 MHz (nimellinen –40 dBm), langaton NFC-tekniikka
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

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

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

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Hihnojen vaihtaminen

Laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää laitteeseen.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko laitteen toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Vianmääritys

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vivoactive 3 laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

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

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

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon toiseen kohtaan ja valitse se.
- 5 Valitse kieli.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun se synkronoituu älypuhelimien kanssa tai hakee GPS-signaaleja. Synkronoi laite, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika**.
- 2 Varmista, että **Automaattinen** on valittu.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Varmista, että älypuhelimesi näyttää oikean paikallisen ajan, ja synkronoi laitteesi älypuhelimeen (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 32*).
 - Aloita ulkoilusuoritus, siirry ulos paikkaan, jossa on esteetön näköyhteys taivaalle, ja odota, kun laite hakee satelliittisignaaleja.

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset, sivu 38*).
- Vähennä taustavalon kirkkautta (*Taustavaloasetukset, sivu 38*).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä, sivu 5*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta, sivu 11*).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 5*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 10*).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 10*).

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: laitteen käynnistäminen uudelleen 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. Jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Pidä kosketusnäyttöä painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta oletukset > Kyllä**.

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.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Aktiivisuuden seuranta

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

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

Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden parantaminen

Voit parantaa näiden arvioiden tarkkuutta kävelemällä tai juoksemalla ulkona 15 minuutin ajan.

- 1 Näytä **Oma päivä** -widget pyyhkäisemällä kellotaulua.
- 2 Valitse .
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

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.

Lisätietojen saaminen

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

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

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

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: pyöräily. Poljinkammen kierrosmäärä. Laite 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.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Int. vetot./alt.v.: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

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 vedot: nykyisen intervallin vetojen kokonaismäärä.

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

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Kerrosta/min: minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen SWOLF: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 21*).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen vetomatka: nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

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

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kierroksen askeleet: nykyisen kierroksen askelmäärä.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen poljinnopeus: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kiivetyt kerrokset: päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

Laskeudutut kerrokset: päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

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 yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

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

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

Vetotahti: vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin SWOLF: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

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

Viime intervallin vedot: viimeksi uidun intervallin vetojen kokonaismäärä.

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

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

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

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

Viime kierroksen poljinnopeus: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

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

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

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

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



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.

