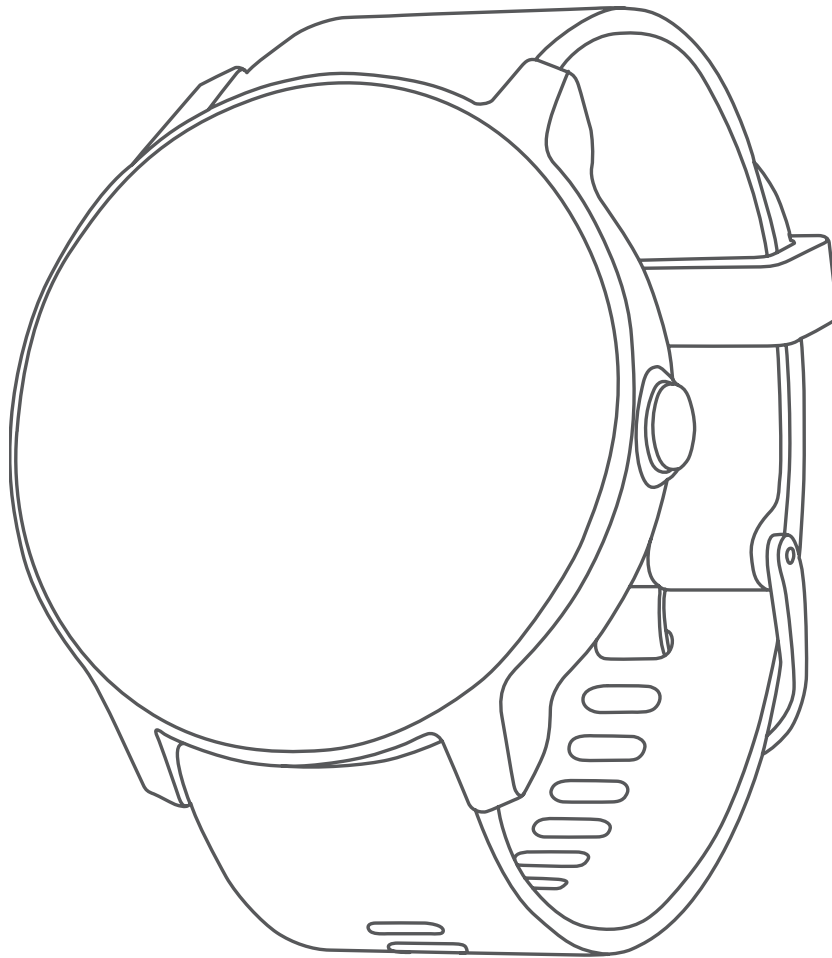


GARMIN®



VIVOACTIVE® 3 MUSIC

Käyttöopas

© 2018 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™, tempe™, TrueUp™ 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. Apple® ja iTunes® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Spotify® ohjelmisto on kolmansien osapuolten käyttöoikeuksien alainen. Ne ovat osoitteessa <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A03405

IFETEL: 201801A01655

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Liikkumishälytyksen käyttäminen	8
Laitteen esittely	1	Unen seuranta	8
Kosketusnäytön käyttövihteitä	1	Tehominuutit	8
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen	1	Tehominuuttien hankkiminen	8
Säädinvalikon käyttäminen	1	Garmin Move IQ™	8
Kuvakkeet	1	Aktiivisuuden seuranta-asetukset	8
Älykkäät ominaisuudet	1	Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä	8
Pariliitos älypuheliin	1	Kuukautiskierron seuranta	8
Yhteysominaisuudet	2	Widgetit	8
Yhteystietojen lisääminen	2	Widgetien tarkasteleminen	9
Puhelinilmoitukset	2	Widgetsilmukan mukauttaminen	9
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	2	Tietoja Oma pvä -widgetistä	9
Ilmoitusten tarkasteleminen	2	Sääwidgetin tarkasteleminen	9
Vastaaminen tekstiviestiin	2	Sykevaihtelu ja stressitaso	9
Saapuvan puhelun vastaanottaminen	2	Stressitasowidgetin käyttäminen	9
Ilmoitusten hallinta	2	VIRB etäkäyttö	9
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä	2	VIRB actionkameran hallinta	9
Älä häiritse -tilan käyttäminen	2	Sovellukset ja suoritukset	9
Puhelimen etsiminen	3	Suorituksen aloittaminen	10
Connect IQ ominaisuudet	3	Suoritusten tallennusvinkkejä	10
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen	3	Suorituksen lopettaminen	10
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	3	Mukautetun suorituksen lisääminen	10
Wi-Fi® yhteysominaisuudet	3	Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen	10
Wi-Fi yhteyden määrittäminen	3	Sisäharjoitukset	10
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon	3	Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	10
Garmin Pay™	3	Juoksumaton matkan kalibrointi	10
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen	3	Ulkoilusuoritukset	11
Ostoksen maksaminen kellon avulla	3	Lähteminen lenkille	11
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon	4	Lähteminen pyörälenkille	11
Garmin Pay lompakon hallinta	4	Laskukertojen näyttö	11
Garmin Pay salasanan vaihtaminen	4	Allasuinti	11
Musiikki	4	Altaan koon määrittäminen	11
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun	4	Uintitermejä	11
Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify®	4	Golf	11
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta	4	Golfkenttien lataaminen	11
Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen	4	Golfin pelaaminen	11
Oman äänisisällön lataaminen	5	Reiän tiedot	11
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen	5	Lipun sijainnin vaihtaminen	12
Musiikin kuunteleminen	5	Lipun suunnan tarkasteleminen	12
Musiikin toiston säätimet	5	Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen	12
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet	5	Esteiden tarkasteleminen	12
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen	5	Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla	12
Yhteystietojen lisääminen	5	Pisteiden seuraaminen	12
LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön GPS-suorituksissa	6	Pisteytystavan määrittäminen	12
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	6	Golftilastojen seuranta	13
Avun pyytäminen	6	Golftilastojen tallentaminen	13
Sykeominaisuudet	6	Lyöntihistorian tarkasteleminen	13
Rannesykemittari	6	Pelin yhteenvedon tarkasteleminen	13
Laitteen käyttäminen	6	Pelin lopettaminen	13
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	6	Golfasetukset	13
Sykewidgetin tarkasteleminen	6	Pisteytysasetukset	13
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen	6	Garmin Golf sovellus	13
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille	7	Harjoittelu	13
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä	7	Käyttäjäprofiilin määrittäminen	13
Tietoja sykealueista	7	Kuntoilutavoitteet	13
Sykealueiden määrittäminen	7	Harjoitukset	13
Sykealueelaskenta	7	Harjoituksen seuraaminen	13
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	7	Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen	14
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen	7	Tämän päivän harjoituksen aloittaminen	14
Aktiivisuuden seuranta	7	Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen	14
Automaattinen tavoite	8	Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat	14
		Omat ennätykset	14
		Omien ennätysten tarkasteleminen	14
		Oman ennätyksen palauttaminen	14

Oman ennätyksen tyhjentäminen	14	Vianmääritys	22
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	14	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	22
Navigointi	14	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	22
Sijainnin tallentaminen	14	Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä laitteeseen	22
Sijainnin poistaminen	15	Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee	22
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin	15	Laitteen kieli on väärä	22
Navigoiminen takaisin alkuun	15	Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	22
Navigoinnin lopettaminen	15	Akunkeston maksimoiminen	22
Kompassi	15	Laitteen uudelleenkäynnistäminen	22
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti	15	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	22
Historia	15	Satelliittisignaalien etsiminen	23
Historian käyttäminen	15	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	23
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella	15	Aktiivisuuden seuranta	23
Garmin Connect	15	Askelmäärä ei näytä oikealta	23
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen	16	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	23
Garmin Connect käyttö tietokoneessa	16	Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden parantaminen	23
Laitteen mukauttaminen	16	Lämpötilalukema ei ole tarkka	23
Kellotaulun vaihtaminen	16	Lisätietojen saaminen	23
Mukautetun kellotaulun luominen	16	Liite	23
Säädinvalikon mukauttaminen	16	Tietokentät	23
Suoritukset ja sovellusasetukset	16	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	24
Tietonäyttöjen mukauttaminen	17	Renkaan koko ja ympärysmitta	25
Hälytykset	17	Symbolien määrittäminen	25
Hälytyksen määrittäminen	17	Hakemisto	26
Auto Lap	17		
Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla	17		
Manuaalisen kierrostoiminnon ottaminen käyttöön	18		
Käyttäminen:Auto Pause®	18		
Automaattisen vierityksen käyttäminen	18		
Puhelin- ja Bluetooth asetukset	18		
Järjestelmäasetukset	18		
Aika-asetukset	18		
Aikavyöhykkeet	18		
Ajan asettaminen manuaalisesti	18		
Hälytyksen asettaminen	18		
Hälytyksen poistaminen	19		
Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen	19		
Sekuntikellon käyttäminen	19		
Taustavaloasetukset	19		
Mittayksiköiden muuttaminen	19		
Garmin Connect asetukset	19		
Garmin Connect tilin laiteasetukset	19		
Garmin Connect tilin käyttäjäasetukset	19		
Langattomat anturit	20		
Langattomien anturien pariliitos	20		
Jalka-anturi	20		
Jalka-anturin kalibroiminen	20		
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	20		
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	20		
Nopeusanturin kalibroiminen	20		
Tilannetietoisuus	20		
tempe	20		
Laitteen tiedot	20		
Laitteen lataaminen	20		
Tuotepäivitykset	21		
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	21		
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	21		
Laitteen tietojen näyttäminen	21		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen	21		
Tekniset tiedot	21		
Laitteen huoltaminen	21		
Laitteen puhdistaminen	21		
Hihnojen vaihtaminen	21		

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.
- Avaa säädinvalikko, mukaan lukien laitteen sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan.
- Pyydä apua painamalla 5 sekunnin ajan (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 5).
- Voit palata kellotauluun mistä tahansa näytöstä painamalla, paitsi suorituksen aikana.
- Voit keskeyttää suorituksen painamalla painiketta.

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 16).

1 Paina painiketta 2 sekuntia missä tahansa näytössä.



2 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuvakkeet

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

GPS	GPS-tila
	Älypuhelinyyhteyden 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 herätyksen tila

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimeen

vivoactive laite on pariliitettävä määrittäystä 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, kosketa kosketusnäyttöä pitkään ja siirry pariliitostilaan manuaalisesti 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 vívoactive laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan álypuhelimeen Bluetooth-tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn álypuhelimeen on asennettava Garmin Connect-sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps. Joitakin ominaisuuksia ovat käytettävissä myös, kun yhdistät laitteen langattomaan verkkoon.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit vívoactive 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.

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

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sää: voit tarkastella viimeisimpiä sää-tietoja ja sääennusteita.

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

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen álypuhelimien, joka on pariliitetty vívoactive laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen vívoactive laitteen, joka on pariliitetty álypuhelimeen ja on kantoalueella.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteys henkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa.

Kolmea yhteys henkilöä voi käyttää hätäyhteys henkilöinä (*Hätäyhteys henkilöiden lisääminen, sivu 5*).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Yhteys henkilö / Yhteystiedot**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteys henkilö, ota muutokset käyttöön vívoactive 3 Music laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 16*).

Puhelinilmoitukset

Puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa álypuhelinta, 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 laite yhteensopivaan álypuhelimeen (*Pariliitos álypuhelimeen, sivu 1*).

1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > 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 tyylistä ja puhelimen käyttöjärjestelmästä. Kun ohitat ilmoituksen puhelimesta tai vívoactive laitteesta, se ei näy enää widgetissä.

- Voit palata ilmoitusluetteloon pyyhkäisemällä oikealle.

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ álypuhelimissa.

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaali tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.

2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.

3 Valitse **Vastaa**.

4 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

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

- Voit hyväksyä puhelun valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä álypuhelinta.

- 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 álypuhelimeen.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívoactive laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa álypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Bluetooth álypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

1 Avaa säädinvalikko painamalla painiketta-painiketta pitkään.

2 Valitse , jos haluat poistaa Bluetooth álypuhelin yhteyden käytöstä vívoactive laitteesta.

Poista langaton 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 pariliitettävä langattomalla Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

1 Paina painiketta pitkään.

2 Valitse .

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

3 Lopeta etsiminen painamalla painiketta.

Connect IQ ominaisuudet

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

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä vívoactive laite älypuhelimeen ([Pariliitos älypuhelimeen, sivu 1](#)).

1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.

2 Valitse laite tarvittaessa.

3 Valitse Connect IQ ominaisuus.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

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

3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Wi-Fi® yhteysominaisuudet

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

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

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

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

Wi-Fi yhteyden määrittäminen

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

1 Valitse vaihtoehto:

- Lataa Garmin Connect sovellus ja pariliitä älypuhelin ([Pariliitos älypuhelimeen, sivu 1](#)).
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express ja lataa Garmin Express sovellus.

2 Määritä Wi-Fi-yhteys näytön ohjeiden mukaisesti.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Laite on yhdistettävä älypuhelimien Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon ([Wi-Fi yhteyden määrittäminen, sivu 3](#)).

Laite on yhdistettävä kohteeseen Wi-Fi, jotta laitteen voi synkronoida kolmannen osapuolen musiikkipalvelun kanssa. Yhdistämällä laitteen Wi-Fi verkkoon voit myös lisätä suurten tiedostojen latausnopeutta.

1 Siirry Wi-Fi verkon kantoalueelle.

2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

3 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.

4 Valitse **Yleinen > Wi-Fi-verkot > Lisää verkko**.

5 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

Garmin Pay™

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse vívoactive 3 Music laite.

3 Valitse **Garmin Pay > Luo lompakko**.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

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

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Paina 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 kymmenen luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

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

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

Garmin Pay lompakon hallinta

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

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

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

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

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

Voit vaihtaa Garmin Pay lompakon käyttämiseen vaaditun salasanan vivoactive laitteessa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen vivoactive laitesivulla **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.
 - 2 Seuraa näytön ohjeita.
- Seuraavan kerran, kun maksat vivoactive laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Musiikki

HUOMAUTUS: tämä osa koskee kolmea musiikin toistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki

- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

vivoactive 3 Music laitteeseen voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta, jotta sitä voi kuunnella, kun älypuhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella laitteeseen tallennettua äänisisältöä, tarvitset Bluetooth tekniikkaa tukevat kuulokkeet.

Voit myös hallita pariliitetyn älypuhelimien musiikin toistoa laitteella.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

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

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

Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify®

Jotta voit ladata äänisisältöä Spotify palvelusta, yhdistä Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 3).

Tarkista asia mobiilipalveluntarjoajalta, koska äänisisällön lataaminen vaikuttaa datasopimukseen.

- 1 Avaa Musiikin hallinta -widget.
- 2 Valitse **Spotify** > **Lisää musiikkia ja podcasteja**.
- 3 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.

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

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Jotta voit ladata äänisisältöä, muodosta yhteys Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 3).

Tarkista asia mobiilipalveluntarjoajalta, koska äänisisällön lataaminen vaikuttaa datasopimukseen.

- 1 Avaa musiikin säädinwidget vivoactive laitteessa.
- 2 Paina kosketusnäyttöä--painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu ja seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Valitse **Valmis**.
- 7 Sulje valikko pyyhkäisemällä oikealle.
- 8 Kun näet kehotuksen synkronoida laite palvelun kanssa, valitse .

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.

- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Oman äänisisällön lataaminen

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

Voit ladata henkilökohtaiset esimerkiksi mp3- ja aac-muotoiset äänitiedostosi tietokoneesta vivoactive 3 Music laitteeseen.

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

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

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

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

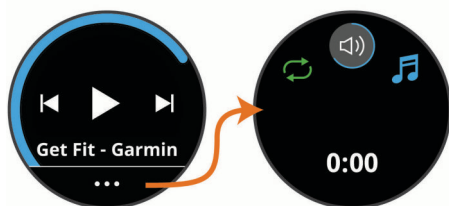
Voit kuunnella vivoactive 3 Music laitteeseen ladattua musiikkia, kun yhdistät kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi > Kuulokkeet**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa Musiikin hallinta -widget.
- 2 Yhdistä Bluetooth kuulokkeet ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen](#), sivu 5).
- 3 Vaihda lähdettä koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen.
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen](#), sivu 5).
 - Jos haluat kuunnella musiikkia älypuhelimestasi, valitse **Hall. mus. puhelimessa**.
- 5 Avaa musiikin toiston säätimet valitsemalla **...**.

Musiikin toiston säätimet



...	Valitsemalla tämän voit avata musiikin toiston säätimet. Painamalla tätä pitkään voit avata musiikkivalikon.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

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

HUOMAUTUS

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

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

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

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

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään tapahtumantunnistus- ja hätätoiminnoissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus & hätätoiminto > Lisää hätäyhteyshenkilö**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa.

Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen](#), sivu 5).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön vivoactive 3 Music laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen](#), sivu 16).

LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön GPS-suorituksissa

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse ulkoilusuoritus (*Ulkoilusuoritukset, sivu 11*).
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse **LiveTrack**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen aloitus** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat tämältyyppisen suorituksen.
 - Valitsemalla **Jatka LiveTrack-harjoitusta** voit pidentää LiveTrack istunnon katseluajan 24 tuntiin.
 - Valitse **LiveTrack-vastaanottajat** voit tarkastella Garmin Connect sovelluksessa lisäämiäsi vastaanottajia.
 - Valitsemalla **Kertakutsu** voit valita vastaanottajat ainoastaan tätä suoritusta varten.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla painiketta.
- 7 Aloita suoritus.

Vastaanottajat voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect seurantasivulla.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön laitteessa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 5*). Pariliitetyssä älypuhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan tekstiviestejä (tekstiviestien vakiohinnat ovat voimassa).

- 1 Paina kellotaulussa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

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

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

Avun pyytäminen

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 5*).

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

Sykeominaisuudet

vivoactive laitteessa on rannesyke mittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella

syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevöön tiedot, laite käyttää sykevöön tietoja.

Rannesyke mittari

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesyke mittarista on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 6*.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

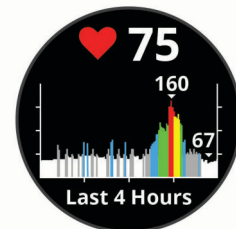
HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhteile laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Syke widgetin tarkasteleminen

Syke widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion. Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi, minimi- ja maksimisykkeeseen sekä värikoodatut palkit, joilla osoitetaan kullakin sykealueella kulunut aika (*Tietoja sykealueista, sivu 7*).

- 1 Näytä syke widget 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 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > 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 vivoactive 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 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Syke**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Lähetys suorituksessa** voit lähettää syketiedot ajoitettujen suoritusten aikana (**Suorituksen aloittaminen**, sivu 10).
- Valitsemalla **Lähetys** voit aloittaa sykelähetysten heti.

4 Pariliitä vivoactive laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteessa olevan Garmin Pay maksujen tunnistustoiminnon, ja sinun on annettava salasana aina ennen maksamista (**Garmin Pay™**, sivu 3).

1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Syke > Ei käytössä**.

Tietoja sykealueista

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

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet 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	Aloittelijatasoinen aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardio-vaskulaarinen 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 suorituskykyä ja voi parantua kunnan kasvaessa.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tiilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolessi 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 vakio luokitukset**, sivu 24) 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 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

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 **Testi** **heti**.

4 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

Aktiivisuuden seuranta

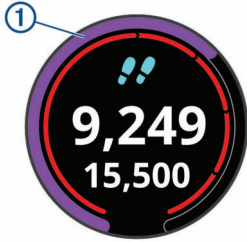
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyä ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 18*).

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

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukkutujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastojasi 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 2*).

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

vivoactive laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseen. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi 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 juoksu-suorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina kellotaulussa **kosketusnäyttöä**-painiketta 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.

Move IQ: voit määrittää laitteen käynnistymään automaattisesti ja tallentamaan ajoitetun kävely- tai juoksu-suorituksen, kun Move IQ ominaisuus havaitsee tuttuja liikkeitä.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

- Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- Valitse **Asetukset > Aktiivisuuden seuranta > Tila > Ei käytössä**.

Kuukautiskierron seuranta

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

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

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

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 9*).

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

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

Golf: näyttää viimeisimmän golfpelin tiedot.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion.

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 tai laitteen musiikkisoittimen 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.

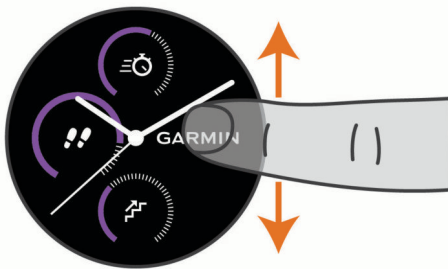
Stressi: näytä stressitasosi ja stressitasokäyrä. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.



Widgetsilmukan mukauttaminen

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 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 pv -widgetistä

Oma pv -widget on kuva päivän suorituksista. Se on dynaaminen yhteenvedo, 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. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa

stressiä. Stressitason 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 viimeisten tuntien aikana. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

- 1 Kun olet istumassa tai et tee mitään, voit avata stressitasowidgetin pyyhkäisemällä.
VIHJE: jos olet liian aktiivinen, eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään.
- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä näet kaavion stressitasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksot. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksot. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohdat, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 3 Voit aloittaa hengitysharjoituksen pyyhkäisemällä ylöspäin, valitsemalla **Kyllä** ja syöttämällä hengitysharjoituksen keston minuutteina.

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 9).

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

Sovellukset ja suoritukset

Laitteessa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat laitteeseen 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 3).

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 sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 20).
- 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 16).
- 5 Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, valitse **Valmis**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi valitsemalla .
 - Voit lisätä suorituksen laajennettuun luetteloon  valitsemalla **X**.

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 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 10).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes vivoactive 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 kalibroitokerran jälkeen valitsemalla **••• > Kalibroi**.

5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Ulkoilusuoritukset

vivoactive 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 20).

- 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 painamalla painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Kun suoritus on valmis, paina painiketta ja tallenna suoritus valitsemalla

Lähteminen pyörälenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).

- 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 painamalla painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Kun suoritus on valmis, paina painiketta ja tallenna suoritus valitsemalla

Laskukertojen näyttö

Laite tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnoilla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelun 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 painamalla 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

Pituus: matka altaan päästä päähän.

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

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

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. 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 kenttälueeteloon vivoactive laitteessa.

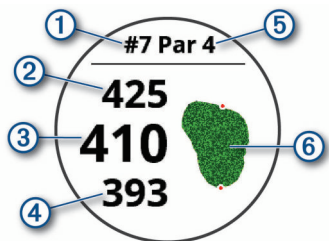
Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se älypuhelimella ([Golfkenttien lataaminen](#), sivu 11). Ladatut kentät päivitetään automaattisesti. Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia ([Laitteen lataaminen](#), sivu 20).

- 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 12).



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 hiekkasteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkäräyssä. Golfkäräyksen 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.

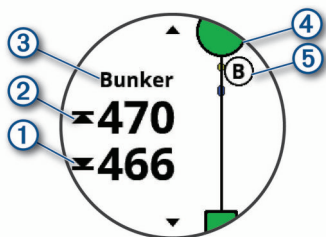
- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse 📍.

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 ryhmänä, 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.

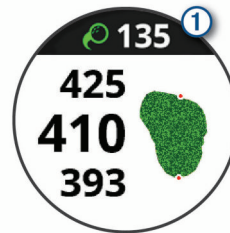
Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla

vivoactive laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin ([Lyöntihistorian tarkasteleminen](#), sivu 13).

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

- 1 Aloita peli.

Kun laite havaitsee lyönnin, etäisyytesi lyönnin sijainnista ilmestyy näytön yläreunan ① palkkiin.



VIHJE: voit piilottaa palkin 10 sekunniksi napauttamalla sitä.

- 2 Kävele tai aja pallon luo.
- 3 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 12) 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 tulokortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
4	2 vähemmän
5	3 vähemmän

Golffilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön laitteessa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen](#), sivu 13). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf™ sovelluksessa.

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

Golffilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Golffilastojen seuranta](#), sivu 13).

- 1 Napauta tulokortissa 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 pisteitäsi, tilastoja 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 pistemääräsi.
 - 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 13).

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 kehotteen 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 lyöntianalyyssejä. 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 7). Laitte laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuntoilutavoitteet

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

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

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

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

Harjoitukset

Laitte 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 seuraaminen

Laitte voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Harjoitukset**.

HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto näkyy ainoastaan silloin, kun olet ladannut laitteeseesi harjoituksia valittua suoritusta varten.

- 4 Valitse harjoitus.
- 5 Valitse **Tee harjoitus**.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla painiketta.

Laite näyttää lyhyesti harjoituksen ensimmäisen vaiheen tavoitteet.

- 7 Kun harjoitusvaihe on valmis, aloita seuraava vaihe kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
Näyttöön tulee harjoitusvaiheen yhteenveto. Useiden sekuntien kuluttua näyttöön tulevat lepoajanotto ja seuraavan vaiheen tavoitteet.
- 8 Pyyhkäisemällä levon aikana alaspäin näet seuraavaa harjoitusvaihetta koskevia huomautuksia ja lisätietoja (valinnainen).
- 9 Aloita seuraava vaihe kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 10 Toista vaiheita 6–9, kunnes olet suorittanut harjoituksen kaikki vaiheet.
VIHJE: jos haluat pysäyttää harjoituksen aikaisemmin, voit pysäyttää suorituksen ajanoton painamalla painiketta.
- 11 Tarvittaessa voit lopettaa jäähdyttelyvaiheen valitsemalla ➔.
- 12 Kun suoritus on valmis, paina painiketta ja tallenna suoritus valitsemalla ☑.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 15](#)) ja sinun on pariliitettävä vivoactive laite yhteensopivaan älypuhelimeseen.

- 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 lähetät harjoitusohjelman laitteeseen, Garmin valmentajawidget ilmestyy widgetsilmukkaan.

- 1 Näytä Garmin valmentajawidget pyyhkäisemällä kellotaulua.
Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, laite näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).
- 4 Valitse **Tee harjoitus**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriä 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 aikatauluuihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajawidget lisätään vivoactive 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, pyöräilyn tai uinnin.

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Ennätykset**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.
Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

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**.

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 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla painiketta.
- 5 Liiku eteenpäin.

Kompassi tulee näyttöön. Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.

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 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
 - 2 Valitse **Navigointi > Palaa alkuun**.
 - 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

Kalbroi 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 kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilavaihteluiden jälkeen.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalbroi > Käynnistä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Historia

Laitte 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 16*) (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 16*).

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

Historian käyttäminen

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Vierittämällä voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit tarkastella kunkin kierroksen lisätietoja.
 - Valitsemalla **Sarjat** voit tarkastella kunkin painonnostosarjan lisätietoja.
 - Valitsemalla **Intervallit** voit tarkastella kunkin uinti-intervallin lisätietoja.
 - Valitsemalla **Sykealueet** voit tarkastella aikaasi kullakin sykealueella.
 - 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 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Sykealueet**.

Garmin Connect

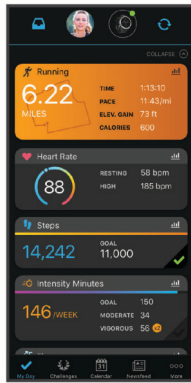
Garmin Connect tilin avulla voit seurata suorituskyykyäsi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja golfharjoituksista.

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 golfeleistäsi, kuten tuloskorit, 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 20).



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

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

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt laitteesi älypuheliin (*Pariliitos älypuheliin*, sivu 1), 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 sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

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

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista tai käyttää Connect IQ kellotaulua, joka on ladattu laitteeseesi (*Connect IQ ominaisuudet*, sivu 3). Voit myös mukauttaa esiladattua kellotaulua tai luoda uuden (*Mukautetun kellotaulun luominen*, sivu 16).

- 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 1).

- 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 harjoitteluoimaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

Paina painiketta, valitse suoritus ja valitse Asetukset.

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

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoitteluhälytyksiä (*Hälytykset*, sivu 17).

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 18).

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

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen*, sivu 18).

Tausta: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 17).

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 17), ja ottaa käyttöön manuaalisen kierrostoiminnon (*Manuaalisen kierrostoiminnon ottaminen käyttöön*, sivu 18).

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 sykealuemittarinäytön valitsemalla **Sykealueemittari**.

Hälytykset

Voit määrittää hälytyksiä kaikkia suorituksia varten helpottamaan harjoittelua tiettyjä tavoitetta kohti. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Jotakin 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 maksimi-arvot.
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 kävelytautot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina painiketta.
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 maksimi-arvot tai mukautettu arvo.
- 7 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon (*Hälytykset*, sivu 17). Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimi-arvot).

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 18).

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 18](#)).

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

Käyttäminen:Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähtyt 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 pysähtyt.
- 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 > Yhteydet > 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 2](#)).

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

Yhteyshäilytykset: 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 18](#)).

Päiväys: voit määrittää päiväyksen ja päiväyksen muodon manuaalisesti.

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

Taustavalo: määrittää taustavalon tilan, aikakatkaisun ja kirkkauden ([Taustavaloasetukset, sivu 19](#)).

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 19](#)).

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suorituslenteiden 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.

Nollaa: voit palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollata asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 22](#)).

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

Kosketa kosketusnäyttöä 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.

Aseta aika GPS:n avulla: sallii laitteen määrittää kellonajan automaattisesti GPS-sijaintisi 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 laite pariliitetään mobiililaitteeseen.

1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

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

3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Häilytyksen asettaminen

1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse **Kellot > Häilytykset > Lisää uusi**.

3 Valitse **Aika** ja anna aika.

4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.

Hälytyksen poistaminen

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys ja valitse **Poista**.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

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

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Paina painiketta.

Taustavaloasetukset

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

Tila: määrittää taustavalon syttymään, kun käytät laitetta, myös kun vastaanotat ilmoituksen tai käytät painiketta taikka kosketusnäyttöä.

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 Paina kellotaulussa kosketusnäyttöä-painiketta pitkään.
- 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 laitteesi kuva ja valitse **Laitteasetukset**.
- Valitse Garmin Connect sivustossa laitewidgetistä **Laitteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (**Garmin Connect sovelluksen käyttäminen**, sivu 16, **Garmin Connect käyttö tietokoneessa**, sivu 16).

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 16).

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 liikumis-palkin 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.

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: voit mukauttaa automaattisten tekstiviestivastausten luetteloa. Tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan älypuhelimissa, joissa on Android.

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 Laitteasetukset valikossa.

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

Uni: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Askeleen pituus: laite voi laskea kävellessä tai juostessasi 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 20).

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

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 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 20).

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

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.

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

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).
- Määritä renkaan koko ([Nopeusanturin kalibroiminen](#), sivu 20).
- Lähde matkaan ([Lähteminen pyörälennelle](#), sivu 11).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan nopeusanturiin ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 20).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 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 25).

Tilannetietoisuus

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

HUOMAUTUS: vívoactive ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta ([Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella](#), sivu 21).

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 älypuhelimelle Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Kenttien päivitykset
- 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 älypuhelimelle ([Pariliitos älypuhelimelle, sivu 1](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 16](#)).

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 16](#)).

- 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 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 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 lisensiointitietoja.

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

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumpolymeeriakku
Akunkesto	Enintään 7 päivää älykellotilassa (sykemittaus käytössä) Enintään 5 päivää GPS-tilassa (sykemittaus ja musiikin toisto käytössä)
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuuudet/yhteyskäytännöt	2,4 GHz (nimellinen 8 dBm) • Langaton ANT+ yhteyskäytäntö • Bluetooth 4.2 tekniikka • Langaton Wi-Fi 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 koteloa.

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

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.

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

Vianmääritys

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vivoactive 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 Garmin Connect sovelluksesta ja yritä pariliitosta uudelleen.

Jos käytät Apple laitetta, poista laite myös älypuhelimien Bluetooth asetuksista.

- 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**.

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä laitteeseen

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

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä älypuhelimessa. Katso lisätietoja älypuhelimien käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä älypuhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita laitteeseen.
- Pariliitä kuulokkeet laitteeseen (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen*, sivu 5).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät vivoactive 3 Music laitetta, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth tekniikalla, signaali on voimakas, kun laitteen ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin vivoactive 3 Music laite.

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
- 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 älypuhelimien (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen*, sivu 16).
- Valitse **Aseta aika GPS:n avulla**, mene ulos aukealle paikalle, josta on hyvä näkyvyys taivaalle, ja odota, kun laite etsii satelliittisignaaleja.

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Akun keston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset*, sivu 19).
- Vähennä taustavalon kirkkautta (*Taustavaloasetukset*, sivu 19).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä*, sivu 2).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta*, sivu 7).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 2).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille*, sivu 7).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 7).

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

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin. Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustietosi latautuvat sovellukseen, ennen kuin nollaat laitteen asetukset.

- 1 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Nollaa**.

- 3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, tämä asetus poistaa lompakon laitteestasi. Jos olet tallentanut musiikkia laitteeseen, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

- Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.

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.
 - Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

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

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

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 pvä** -widget pyyhkäisemällä kellotaulua.

2 Valitse ①.

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 11*).

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 käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soutu tahti 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	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

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
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 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.
---	--

Hakemisto

A

aika **18, 22**
asetukset **18**
hälytykset **17**
aikavyöhykkeet **18**
ajastin **10, 11**
lähtölaskenta **19**
akku
lataaminen **20**
maksimoiminen **2, 22**
aktiivisuuden seuranta **7, 8**
altaan koko
asettaminen **11**
mukautetut **11**
altaanvälit **11**
alueet
aika **18**
syke **7**
ANT+ anturit **20**
asetukset **8, 9, 13, 16, 18, 19, 22**
laite **19**
askeltiheys
anturit **20**
hälytykset **17**
Auto Lap **17**
Auto Pause **18**
automaattinen vieritys **18**

B

Bluetooth anturit **20**
Bluetooth tekniikka **2, 3, 5, 18, 22**
kuulokkeet **5**
Bluetooth-tekniikka, kuulokkeet **22**

C

Connect IQ **1, 3**

D

dogleg **12**

E

esteet **12**
etäisyys, hälytykset **17**

G

Garmin Connect **1–3, 5, 13–16, 19, 21**
tietojen tallentaminen **16**
Garmin Express **3**
ohjelmiston päivittäminen **21**
Garmin Pay **3, 4**
golfpeli, lopettaminen **13**
GPS **1, 6**
signaali **23**

H

harjoittelu **2**
kalenteri **14**
ohjelmat **14**
harjoitukset **13, 14**
harjoitus
kalenteri **14**
ohjelmat **13, 14**
sivut **11**
hihnat **21**
hiihto
laskettelu **11**
lumilautailu **11**
historia **11, 15**
lähettäminen tietokoneeseen **13, 15, 16**
tarkasteleminen **13**
hälytykset **8, 17–19**
syke **6**
häätätoiminto **5, 6**
häätäyhteyshenkilöt **2, 5**

I

ilmoitukset **2**
puhelut **2**
tekstiviestit **2**

intervallit **11**

J

jalka-anturi **1, 20**
juoksumatto **10**
jäljitys **5**
järjestelmäasetukset **18**

K

kalenteri **14**
kalibroiminen, kompassi **15**
kalori, hälytykset **17**
kalorit **23**
kartat **14**
kello **18, 19**
kellotaulu **1**
kellotaulut **3, 16**
kentät
lataaminen **11**
toistaminen **11**
valitseminen **11**
kierrokset **15, 18**
kompassi **12, 15**
kalibroiminen **15**
kosketusnäyttö **1**
kuukautiskierto **8**
kuulokkeet **22**
Bluetooth tekniikka **5**
Bluetooth-tekniikka **22**
yhdistäminen **5**
kuvakkeet **1**
käyttäjäprofiili **13**
käyttöoikeus **21**

L

laitteen asetusten nollaaminen **22**
laitteen mukauttaminen **13, 16, 17**
laitteen puhdistaminen **21**
laitteen tunnus **21**
lataaminen **20**
layup **12**
lepotila **2, 8**
lipun sijainti, viheriönäkymä **12**
lisävarusteet **20, 23**
LiveTrack **5, 6**
lompakko **3**
lukitseminen, näyttö **1, 18**
lumilautailu **11**
lyönnin mittaaminen **12**
lähtölaskenta-ajastin **19**
lämpötila **20, 23**

M

Maksimaalinen hapenottokyky **7, 24**
maksut **3, 4**
mittayksiköt **19**
Move IQ **8**
musiikin hallinta **5**
musiikki **4**
lataaminen **4, 5**
palvelut **4**
toistaminen **5**

N

navigointi **14, 15**
lopettaminen **15**
NFC **3**
nopeus- ja poljinanturit **1, 20**
näyttö **19**

O

ohjelmisto
päivittäminen **21**
versio **21**
omat ennätykset **14**
poistaminen **14**

P

painikkeet **1, 21**
pariliitos
ANT+ anturit **7**

anturit **20**

älypuhelin **1, 22**
paristo, maksimoiminen **19**
pikavalinnat **1, 16**
pisteytys **12**
poistaminen
historia **15**
omat ennätykset **14**
profiilit, käyttäjä **13**
puhelut **2**
pyöräily **11**
pyöräkoot **20, 25**
pyörän anturit **20**
päivitykset, ohjelmisto **21**
päävalikko, mukauttaminen **9**

R

reitit, pelaaminen **11**

S

satelliittisignaalit **1, 23**
sekuntikello **19**
sijainnit **14, 15**
poistaminen **15**
sisäharjoittelu **10**
sovellukset **2, 3, 5, 13**
älypuhelin **1, 9**
stressitaso **9**
suoritukset **10, 11, 16**
aloittaminen **10**
lisääminen **10**
mukautetut **10**
suosikit **10**
tallentaminen **10**
suoritusten tallentaminen **10, 11**
swolf-pistemäärä **11**
syke **1, 6**
alueet **7, 13, 15**
anturien pariliitos **7**
hälytykset **6, 17**
mittari **6, 7**
sää **9**
säädinvalikko **16**

T

tapahtumantunnistus **5, 6**
taustavalo **1, 19**
tavoitteet **19**
tehominuutit **8, 23**
tekniset tiedot **21**
tekstiviestit **2**
tempe **20, 23**
terveystilastot **8**
tiedot
lataaminen **16**
siirtäminen **13, 15, 16**
tallentaminen **13, 15, 16**
tietojen lataaminen **16**
tietojen tallentaminen **13, 15**
tietokentät **1, 3, 11, 17, 23**
tietokone **5**
tilastot **13**
tulokortti **12, 13**

U

uinti **11**
USB **21**

V

valikko **1**
varaosat **21**
vedot **11**
vianmääritys **6, 22, 23**
viheriönäkymä, lipun sijainti **12**
VIRB etäkäyttö **9**
voima, hälytykset **17**

W

Wi-Fi, yhdistäminen **3**
Wi-Fi, yhdistäminen **3**
widgetit **1, 3, 4, 6, 8, 9**

Y

yhteystiedot, lisääminen **2, 5**

Ä

älypuhelin **3, 5, 8, 13, 22**

pariliitos **1, 22**

sovellukset **2, 3, 9**

