

GARMIN®
vivoactive® HR



Käyttöopas

© 2020 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

American Heart Association® on American Heart Association Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tuote saattaa sisältää kirjaston (Kiss FFT), jonka on lisensoinut Mark Borgerding 3-Clause BSD -lisenssin mukaan <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A03765

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Omat ennätykset.....	8
Laitteen esittely.....	1	Omien ennätysten tarkasteleminen.....	8
Kuvakkeet.....	1	Oman ennätyksen palauttaminen.....	8
Taustavalon käyttäminen.....	1	Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	8
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	1	Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	8
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	1	Garmin Connect.....	8
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen.....	1	Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen.....	9
Älykkäät ominaisuudet	1	Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	9
Pariliitos älypuhelimien kanssa.....	1	Garmin Move IQ™ tapahtumat.....	9
Yhteysominaisuudet.....	1	Laitteen mukauttaminen	9
Puhelinilmoitukset.....	2	Kellotaulun vaihtaminen.....	9
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	2	Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	9
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	2	Sovelluksen asetukset.....	9
Sykeominaisuudet	2	Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	9
Laitteen käyttäminen ja syke.....	2	GPS-asetuksen muuttaminen.....	9
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	2	Hälytykset.....	9
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	2	Auto Lap.....	10
Sykealueiden määrittäminen.....	2	Käyttäminen:Auto Pause®.....	10
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	3	Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	10
Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille.....	3	Taustan kontrastin ja korostusvärin muuttaminen.....	10
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	3	Bluetooth asetukset.....	11
Palautussyke.....	3	Garmin Connect asetukset.....	11
Widgetit	3	Garmin Connect tilin laiteasetukset.....	11
Widgetien tarkasteleminen.....	3	Garmin Connect tilin käyttäjäasetukset.....	11
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	3	Järjestelmäasetukset.....	11
Connect IQ ominaisuudet.....	3	Aika-asetukset.....	11
Tietoja Oma päivä -widgetistä.....	4	Taustavaloasetukset.....	12
Tehominuutit.....	4	Mittayksiköiden muuttaminen.....	12
Tehominuuttien hankkiminen.....	4	ANT+ anturit	12
Aktiivisuuden seuranta.....	4	ANT+ anturien pariliitos.....	12
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	4	Jalka-anturi.....	12
Automaattinen tavoite.....	4	Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen.....	12
Kokonaisaskelmäärien ja kiivettyjen kerrosten		Jalka-anturin kalibroiminen.....	12
tarkasteleminen.....	4	Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	12
Unen seuranta.....	4	Nopeusanturin kalibroiminen.....	12
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	4	Tilannetietoisuus.....	12
Sääwidgetin tarkasteleminen.....	4	tempe.....	12
VIRB etäkäyttö.....	4	ANT+ anturien hallinta.....	13
VIRB actionkameran hallinta.....	4	Laitteen tiedot	13
Sovellukset	5	Laitteen lataaminen.....	13
Suoritukset.....	5	Laitteen tietojen näyttäminen.....	13
Suorituksen aloittaminen.....	5	Tekniset tiedot.....	13
Juoksu.....	5	Laitteen huoltaminen.....	13
Pyöräily.....	5	Laitteen puhdistaminen.....	13
Kävely.....	5	Tietojen hallinta.....	13
Uinti.....	6	USB-kaapelin irrottaminen.....	13
Golf.....	6	Tiedostojen poistaminen.....	13
Vesiturheilu.....	6	Vianmääritys	13
Hiihto.....	7	Akunkeston maksimoiminen.....	13
Sisäharjoitukset.....	7	Laitteen asetusten nollaaminen.....	14
Mukautetun suorituksen luominen.....	7	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	14
Navigointi	7	Satelliittisignaalien etsiminen.....	14
Sijainnin merkitseminen.....	7	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	14
Sijainnin poistaminen.....	7	Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	14
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	7	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	14
Navigoiminen takaisin alkuun.....	8	Tehominuutit vilkkuvat.....	14
Navigoinnin lopettaminen.....	8	Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden	
Kompassi.....	8	parantaminen.....	14
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	8	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	14
Historia	8	Tuotepäivitykset.....	14
Historian käyttäminen.....	8	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile	
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	8	sovelluksella.....	14
		Ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella.....	14
		Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?.....	14
		Lisätietojen saaminen.....	15

Liite	15
Tietokentät	15
Kuntoilutavoitteet	16
Tietoja sykealueista	16
Sykealuelaskenta	16
Renkaan koko ja ympärysmitta	16
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	17
BSD 3-Clause -lisenssi	17
Symbolien määritykset	17
Hakemisto	18

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



Kohde	Kuvaus
① Kosketus- näyttö	Voit vierittää widgeteitä, tietonäyttöjä ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin. Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle. Valitse koskettamalla. Voit palata kellotauluun tai kellonaikanäyttöön koskettamalla pitkään.
② ←	Painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön. Voit merkitä uuden kierroksen painamalla painiketta (edellyttää käyttäjän määrittystä). Painamalla pitkään voit näyttää pikavalikon asetukset ja esimerkiksi käynnistää tai sammuttaa laitteen.
③ —	Voit avata sovellusluettelon painamalla painiketta. Voit käynnistää tai pysäyttää suorituksia tai sovelluksia painamalla tätä. Painamalla pitkään voit avata valikon. Valikkokohdat vaihtuvat suorituksen tai tarkastelemasi widgetin mukaan.

Kuvakkeet

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

GPS	GPS-tila
Bluetooth	Bluetooth® -tekniikan tila
Heart Rate	Sykemittarin tila
Foot Pod	Jalka-anturin tila
Eye	LiveTrack tila
Nopeus ja poljinanturi	Nopeus- ja poljinanturin tila
Varia	Varia™ pyöränvalon tila
Varia	Varia pyörätutkan tila
Varia Vision	Varia Vision™ tila
tempe	tempe™ anturin tila
VIRB	VIRB® kameran tila
vivoactive HR	vivoactive HR hälytyksen tila

Taustavalon käyttäminen

- Voit ottaa taustavalon käyttöön milloin tahansa napauttamalla tai pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

HUOMAUTUS: hälytykset ja ilmoitukset aktivoivat taustavalon automaattisesti.

- Säädä taustavalon kirkkautta (*Järjestelmäasetukset*, sivu 11).

- Mukauta automaattisen taustavalon asetusta (*Taustavaloasetukset*, sivu 12).

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

HUOMAUTUS: laite siirtyy automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalin nukkuma-aikasi ajaksi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect™ tilisi käyttäjäasetuksista.

- 1 Paina ← painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Älä häiritse**.

VIHJE: voit poistua Älä häiritse -tilasta painamalla ← painiketta pitkään ja valitsemalla Älä häiritse.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata laitteen widgeteitä.
- Ennen kuin aloitat suorituksen ajanoton, voit muuttaa tietokenttää koskettamalla sitä pitkään.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit näyttää kellotaulun ja widgetit suorituksen aikana koskettamalla näyttöä pitkään.
- Voit selata widgeteitä ja valikkoja vetämällä sormella ylös- tai alaspäin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimena.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

- 1 Paina ← painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Lukitse laite**.

- 3 Avaa laitteen lukitus valitsemalla jokin painike.

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimien kanssa

Jos haluat käyttää vivoactive HR laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect Mobile sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect Mobile sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.

- 2 Käynnistä laite painamalla painiketta ← pitkään.

Laitteen kieli valitaan, kun laite käynnistetään ensimmäisen kerran. Seuraavassa näytössä kehoitetaan pariliittämään laite älypuheliimeen.

VIHJE: voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla —painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Bluetooth**.

- 3 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect Mobile sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile sovellukseen, valitse asetusvalikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Kun pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimien kanssa automaattisesti.

Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä vivoactive HR laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuheliimeen langattomalla Bluetooth tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn

älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect Mobile sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit vívoactive HR laitteessa.

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

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

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

Puhelinilmoitukset

Puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa älypuhelinta, joka pariliitetaan vívoactive HR laitteen kanssa. Kun puhelin vastaanottaa viestejä, se lähettää ilmoituksen laitteeseen.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

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

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

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidgeet pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitse ilmoitus.
Voit näyttää koko ilmoituksen napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 3 Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla .

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívoactive HR laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

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

Kadonneen älypuhelimen paikantaminen

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

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Etsi puhelin**.

vívoactive HR laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. vívoactive HR laitteen näyttöön ilmestyvät Bluetooth signaalin voimakkuutta osoittavat palkit, ja mobiililaitteesta kuuluu hälytys.

- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla .

Sykeominaisuudet

vívoactive HR laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva ANT+® sykemittarien kanssa. Voit tarkastella ranteesta mitattuja syketietoja sykewidgetissä. Kun käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että ANT+ syketiedot, laite käyttää ANT+ syketietoja. Tässä osassa mainittuihin toimintoihin tarvitaan sykemittari.

Laitteen käyttäminen ja syke

- Kiinnitä vívoactive HR laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kiinnitä laite tiukasti mutta mukavasti niin, että se ei pääse liikkumaan juostessasi tai kuntoillessasi muuten.



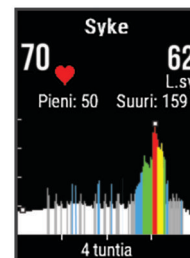
HUOMAUTUS: sykeanturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 3*.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa, kuluvan päivän alimman leposykkeen ja sykekäyrän.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa alaspäin.



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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

vívoactive HR laitteessa Syke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty ANT+ sykemittaria.

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Syke > Pois**.

Sykealueiden määrittäminen

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

- 1 Paina  painiketta 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 oletusarvot**.

6 Valitse **Perusta**:

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykevarannosta (maksimisyke miinus leposyke).

8 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

9 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

10 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 9).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille

Voit lähettää syketietoja vivoactive HR laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi tai VIRB actionkameralla suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Paina painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset** > **Tunnistimet** > **Syke**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Lähetys suorituksessa** voit lähettää syketiedot ajoitettujen suoritusten aikana ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 5).
- Valitsemalla **Lähetys** voit aloittaa sykelähetysten heti.

4 Pariliitä vivoactive HR laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

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 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.

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusyökkkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähtytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveysten merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

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

Widgetit

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

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

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

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

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

Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärää, askeltavoitetta ja kuljettua matkaa.

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

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

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

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

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Golf: näyttää viimeisimmän golfpelin tiedot.

Widgetien tarkasteleminen

Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

Widgetsilmukan mukauttaminen

1 Paina painiketta 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 widgeteja**.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Garmin Connect Mobile sovelluksella.

Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeiteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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 Connect IQ ominaisuuksia Garmin Connect Mobile sovelluksesta, sinun on pariliitettävä vívoactive HR laite älypuheliin.

- 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetuksista **Connect IQ -kauppa**.
- 2 Valitse laite tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garminconnect.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse laitteen widgetissä **Connect IQ -kauppa**.
- 4 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Tietoja Oma päivä -widgetistä

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

Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja 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 tehominuutitavoitteeseesi 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

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

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Aktiivisuuden seuranta

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 11).

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

Automaattinen tavoite

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



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

Kokonaisaskelmäärien ja kiivettyjen kerrosten tarkasteleminen

- 1 Näytä askelwidget pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit näyttää päivittäiset kokonaisaskelmäärät viimeisimpien 7 päivän ajalta.
- 3 Voit näyttää päivittäin kiipeämäsi ja laskeutuneesi kerrokset pyyhkäisemällä ylöspäin.

Unen seuranta

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

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Aktiivisuuden seuranta > Tila > Pois**.

Sääwidgetin tarkasteleminen

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

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 3).

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

Sovellukset

Voit näyttää laitteen sovellukset valitsemalla . Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuheliin.

Suoritus: laitteessa on esiladattuna kuntoilu- ja ulkoilusuuritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, uintia ja golfia varten.

Puhelimen etsiminen: tällä esiladatulla sovelluksella voit etsiä kadonneen puhelimen, joka on liitetty laitteeseen langattomalla Bluetooth tekniikalla.

Suorituset

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

Laitteeseen voi myös lisätä Connect IQ suoritussovelluksia Garmin Connect tilillä ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 3).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse .
- 2 Valitse toiminto.
- 3 Odota tarvittaessa, kun laite muodostaa yhteyden ANT+ antureihin.
- 4 Jos suoritus tarvitsee GPS-ominaisuutta, mene ulos ja odota, kun laite etsii satelliitteja.
- 5 Odota, kunnes  lakkaa vilkkumasta ja näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla .

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

Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön

 toiminnon voi mukauttaa kierrospainikkeeksi ajoitettujen suoritusten (kuten juoksu ja pyöräily) ajaksi.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Paina  painiketta pitkään.
- 4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.
- 5 Valitse **Kierrokset** > **Kierros-painike**.

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

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa ja tarkistaa suorituksen valitsemalla .

- Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos et tallenna suoritusta manuaalisesti, laite tallentaa sen automaattisesti 25 minuutin kuluttua.

Juoksu

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 12).

- 1 Aseta paikoilleen ANT+ anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse .
- 3 Valitse **Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla .

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 7 Aloita suoritus.
- 8 Voit tallentaa kierroksia valitsemalla  (valinnainen) ([Auto Lap](#), sivu 10).
- 9 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Tallenna suoritus suorituksen jälkeen valitsemalla  > .

Pyöräily

Lähteminen pyörälenkille

Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 12).

- 1 Pariliitä ANT+ anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Valitse .
- 3 Valitse **Pyöräily**.
- 4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla .

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Tallenna suoritus suorituksen jälkeen valitsemalla  > .

Kävely

Lähteminen kävelylle

Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia kävellessäsi, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa ([ANT+ anturien pariliitos](#), sivu 12).

- 1 Aseta paikoilleen ANT+ anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse .
- 3 Valitse **Kävely**.
- 4 Kun käytät valinnaisia ANT+ antureita, odota kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla .

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Tallenna suoritus suorituksen jälkeen valitsemalla  > .

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

Allasuinti

HUOMAUTUS: sykemittari ei ole käytettävissä uinnin aikana.

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla **—**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Kun lepää, keskeytä intervalliajastin valitsemalla **—**.
Näytön värit muuttuvat käänteisiksi, ja leponäyttö tulee näkyviin.
- 7 Käynnistä keskeytetty intervalliajastin uudelleen valitsemalla **—**.
- 8 Kun suoritus on valmis, valitse **—** ja **✓**Tallenna.

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Paina **—** painiketta pitkään.
- 4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.
- 5 Valitse **Altaan koko**.
- 6 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

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

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

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect Mobile sovelluksesta ([Yhteysoinaisuusdet, sivu 1](#)). Garmin Connect Mobile sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti.

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse reitti.
Voit selata kunkin reiän tietonäyttöä. Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 5 Kun suoritus on valmis, paina **—** painiketta pitkään ja valitse **Lopeta kierros**.

Reiän tiedot

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



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

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

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

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

HUOMAUTUS: etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Matkamittarin käyttäminen

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

- 1 Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle, kunnes näet matkamittarin.
- 2 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin painamalla **—**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Nollaa matkamittari**.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **—**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Aloita pistelasku**.
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.
- 3 Määritä pisteet valitsemalla **—** tai **+**.
- 4 Valitse **✓**.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Tulosten tarkasteleminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **—**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Tuloskortti** ja valitse reikä.
- 3 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä valitsemalla **—** tai **+**.
- 4 Valitse **✓**.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Lyönnin mittaaminen

- 1 Lyö palloa ja katso, mihin se päättyy.
- 2 Valitse **—**.
- 3 Kävele tai aja pallon luo.
Matka nollautuu automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 4 Voit nollata matkan tarvittaessa milloin tahansa painamalla **—**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Uusi lyönti**.

Vesiuurheilu

Soutusuorituksen aloittaminen

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **Soutu**.

- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla **—**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
- 6 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 7 Tallenna suoritus suorituksen jälkeen valitsemalla **—** > **✓**.

SUP-lautailusuorituksen aloittaminen

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **SUP**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla **—**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
- 6 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 7 Tallenna suoritus suorituksen jälkeen valitsemalla **—** > **✓**.

Hiihto

Murtomaahiihto

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **Maastohiihto**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla **—**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
- 6 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 7 Tallenna suoritus suorituksen jälkeen valitsemalla **—** > **✓**.

Laskettelu tai lumilautailu

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **Hiihto/lautailu**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla **—**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
Automaattinen kerta on käytössä oletusarvoisesti. Tämä toiminto tallentaa automaattisesti uudet hiihtokerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt rinteessä tai istut tuolihiississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan.
- 6 Tarvittaessa voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla laskettelua.
- 7 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 8 Tallenna suoritus suorituksen jälkeen valitsemalla **—** > **✓**.

Sisäharjoitukset

vivoactive HR 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).

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse **Lisää uusi**.
- 3 Valitse suoritusmalli.
- 4 Valitse tehosteväri.
- 5 Valitse nimi.
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Kävely(2).
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Käytä oletusta** voit luoda mukautetun suorituksen järjestelmän oletusasetusten pohjalta.
 - Valitsemalla nykyisen suorituksen kopion voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.

Sovellusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina **—** painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Sovellukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - valitsemalla kohteen voit näyttää tai piilottaa sen sovellusluettelossa tai järjestää sovellusluettelon uudelleen
 - voit lisätä kohteen sovellusluetteloon valitsemalla **Lisää sovelluksia**.

Navigointi

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

Sijainnin merkitseminen

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 pitkään.
- 3 Valitse **Navigointi** > **Tallenna sijainti**.
Sijaintitiedot tulevat näyttoon.
- 4 Valitse **—**.

Sijainnin poistaminen

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

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Paina **—** painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi** > **Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 4 Valitse suoritus.
Kompassi tulee näyttoon.
- 5 Liiku eteenpäin.
Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
- VIHJE:** voit tarkentaa navigointia suuntaamalla laitteen navigointisuuntaan.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla **—**.

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

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.

Kompassi

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina  painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Asetukset** > **Tunnistimet** > **Kompassi** > **Kalibroi** > **Käynnistä**.
 - 3 Seuraa näytön ohjeita.
- VIHJE:** tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Historia

Laite tallentaa enintään 14 päivän aktiivisuus- ja sykeurantatiedot sekä enintään seitsemän ajastettua suoritusta. Voit tarkastella viimeisimpiä seitsemää ajastettua suoritusta laitteessa. Kun synkronoit tietosi, voit tarkastella rajatonta määrää suorituksia sekä aktiivisuus- ja sykeurantatietoja Garmin Connect tililläsi ([Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen, sivu 9](#)) ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 9](#)).

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

Historian käyttäminen

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.

- Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja nähdä lisätietoja jokaisesta kierroksesta.
- Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

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

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun tai pyöräilyn.

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen** > **Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys** > **Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset** > **Kyllä**.

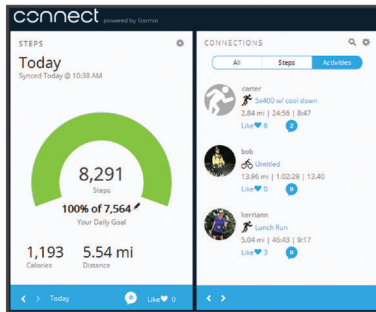
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Garmin Connect

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

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

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



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 suorituksiisi haluamissasi yhteisöisivustoissa.

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

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

Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse vivoactive HR laite ja valitse **Laiteasetukset**.
- 3 Ota automaattinen lataus käyttöön valitsemalla kytkin.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

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

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

Garmin Move IQ™ tapahtumat

Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti vähintään 10 minuuttia kestävien suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen. Voit tarkastella tapahtuman tyyppiä ja kestoa Garmin Connect aikajanallasi, mutta ne eivät näy suoritustietokoneessasi, pikakuvissasi eivätkä uutissyöteessäsi. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit käyttää oletusarvoista digitaalista kellotaulua tai Connect IQ kellotaulua (*Connect IQ ominaisuudet*, sivu 3).

- 1 Paina kellotaulussa **—**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulut**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksesi (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 2). Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **—** painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjaprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sovelluksen asetukset

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

HUOMAUTUS: voit muuttaa asetuksia, tietonäyttöä ja hälytyksiä ennen suoritusta ja suorituksen aikana.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Paina **—** painiketta pitkään.
- 4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse näyttö.
- 7 Ota tietonäyttö tarvittaessa käyttöön valitsemalla kytkin.
- 8 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

GPS-asetuksen muuttaminen

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

- 1 Valitse **—**.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Paina **—** painiketta pitkään.
- 4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.
- 5 Valitse **GPS > GLONASS**.

Hälytykset

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

Aluehälytysten asettaminen

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

1 Valitse **—**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **—** painiketta pitkään.

4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.

5 Valitse **Hälytykset > Lisää uusi**.

6 Valitse hälytyksen tyyppi.

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

7 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

8 Valitse alue tai määritä arvo kullekin hälytykselle.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 11*).

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

1 Valitse **—**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **—** painiketta pitkään.

4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.

5 Valitse **Hälytykset > Lisää uusi**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

7 Määritä arvo.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 11*).

Kävelytaukohälytysten asettaminen

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

1 Valitse **—**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **—** painiketta pitkään.

4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.

5 Valitse **Hälytykset > Lisää uusi > Juoksu/kävely**.

6 Anna juoksuintervallin aika.

7 Anna kävelyintervallin aika.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 11*).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen

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

1 Valitse **—**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **—** painiketta pitkään.

4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.

5 Valitse **Kierrokset**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

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

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 11*).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä näyttämään lisätietoja kierroksista (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 9*).

Käyttäminen:Auto Pause®

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

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

1 Valitse **—**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **—** painiketta pitkään.

4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.

5 Valitse **Auto Pause**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1 Valitse **—**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **—** painiketta pitkään.

4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.

5 Valitse **Automaattinen vieritys**.

6 Valitse näyttönopeus.

Taustan kontrastin ja korostusvärin muuttaminen

1 Valitse **—**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina **—** painiketta pitkään.

4 Valitse suorituksen nimi näytön yläreunasta.

- 5 Valitsemalla **Tausta** voit määrittää taustaväriksi mustan tai valkoisen.
- 6 Valitsemalla **Korostusväri** voit valita kellotaulun ja tietonäyttöjen korostusvärin.

Bluetooth asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Bluetooth**.

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

Älykkäät ilmoitukset: laite ottaa älykkäät ilmoitukset käyttöön ja poistaa ne käytöstä automaattisesti valintojesi perusteella (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 2*).

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

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

Pysäytä LiveTrack: voit pysäyttää meneillään olevan LiveTrack istunnon.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

- Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen laitewidgetissä **Laiteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen, sivu 9, Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 9*).

Garmin Connect tilin laiteasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Laiteasetukset**.

Aktiivisuuden seuranta: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä aktiivisuudenseurantaominaisuudet, kuten askeleet, kiivetyt kerrokset, tehominuutit, unen tarkkailun, liikkumishälytyksen, Move IQ tapahtumat ja rannesykemittauksen.

Automaattinen taustavalo: määrittää taustavalon syttymään käytettäessä toimintoja, kuten painikkeita, kosketusnäyttöä ja ilmoituksia. Esimerkki eleestä on ranteen kääntäminen kehoa kohti laitteen katsomista varten.

Käyttöranne: voit määrittää, kummassa ranteessa ranneketta käytetään.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää laitteen näyttämään kuukauden ja päivän muodon.

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

Yksikkö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Garmin Connect tilin käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Käyttäjäasetukset**.

Mukautettu askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärä, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Päivittäiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Kiivettyä kerrosta päivässä: voit määrittää päiväkohtaisen kiivettyjen kerrosten määrätavoitteen.

Tehominuuttia viikossa: voit määrittää viikoittaisen aikataavoitteen kohtalaisen tehon tai suuren tehon liikuntaa varten.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Järjestelmäasetukset

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

Automaattinen lukitus: lukitsee kosketusnäytön kellotilassa automaattisesti tahattomien kosketusten välttämiseksi. Voit avata kosketusnäytön valitsemalla painikkeen.

Tekstin kieli: voit asettaa laitteen käyttöliittymän kielen.

Aika: määrittää paikallisen ajan muodon ja lähteen (*Aika-asetukset, sivu 11*).

Taustavalo: määrittää taustavalon tilan, aikakatkaisun ja kirkkauden (*Taustavaloasetukset, sivu 12*).

Väriä: ottaa värin käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

Yksikkö: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 12*).

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

Palauta oletusarvot: voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten tehdasoletukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 14*).

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

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

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aikavyöhykkeet

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

Ajan asettaminen manuaalisesti

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aseta paikallinen aika > Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen asettaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset > Lisää uusi**.
- 3 Valitse **Aika** ja anna aika.
- 4 Valitse **Päivää** ja valitse vaihtoehto.

Hälytyksen poistaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys ja valitse **Poista**.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotto**.
- 3 Anna aika.
- 4 Valitse **Aloita**.
- 5 Tarvittaessa voit näyttää lisää vaihtoehtoja valitsemalla .

Sekuntikellon käyttäminen

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

3 Valitse .

Taustavaloasetukset

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

Tila: määrittää taustavalon syttymään käytettäessä toimintoja, kuten painikkeita, kosketusnäyttöä ja ilmoituksia. Laitteen valoanturi tunnistaa ympäristön valoisuuden. Toiminnot aktivoivat taustavalon ympäristöissä, joissa valoa on vähän. Esimerkki eleestä on ranteen kääntäminen kehoa kohti laitteen katsomista varten.

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  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

ANT+ anturit

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

ANT+ anturien pariliitos

Pariliitos tarkoittaa langattomien ANT+ anturien yhdistämistä. Kun yhdistät anturin Garmin laitteeseen ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Tuo laite enintään 1 cm:n päähän anturista ja odota, kun laite yhdistää anturiin.
Kun laite havaitsee anturin, 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 kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 12).

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 juoksuasuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.
Jalka-anturin kalibrointi-arvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksutyyli muutu.

Jalka-anturin kalibroiminen

Ennen jalka-anturin kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 12).

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

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Jalka-anturi > Kalibrointiteikijä**.
- 3 Sääda kalibrointiteikijää:
 - Lisää kalibrointiteikijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointiteikijää, jos matka on liian pitkä.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 12).
- Päivitä kuntoilukäyttäjän profiilitietosi (**Käyttäjäprofiilin määrittäminen**, sivu 9).
- Määritä renkaan koko (**Nopeusanturin kalibroiminen**, sivu 12).
- Lähde matkaan (**Lähteminen pyörälennelle**, sivu 5).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan nopeusanturiin (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 12).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Paina  painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > 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 16).

Tilannetietoisuus

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

HUOMAUTUS: vívoactive HR ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (**Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella**, sivu 14).

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.

ANT+ anturien hallinta

Voit lisätä, käynnistää, sammuttaa ja poistaa ANT+ antureita manuaalisesti.

- 1 Paina **—** painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet**.
- 3 Valitse anturi.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.

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 Kohdista laturin tapit laitteen takapuolella olevien liitinpintojen kanssa ja työnnä laturia **1**, kunnes se napsahtaa paikalleen.



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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

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

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumpolymeeriakku
Akunkesto	Enintään 8 päivää älykellotilassa (sykemittaus käytössä) Enintään 13 h GPS-tilassa
Käyttölämpötila	–20–50 °C (–4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Langaton Bluetooth 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.

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

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. Korrosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Tietojen hallinta

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

USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviäisi. Jos laite on liitetty Windows tietokoneeseen kannettavana laitteena, laitteen turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:
 - Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
 - Valitse Apple tietokoneessa laite ja valitse **Arkisto > Anna levy**.
- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

HUOMAUTUS: jos käytät Apple tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

Vianmääritys

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset*, sivu 12).
- Vähennä taustavalon kirkkautta (*Taustavaloasetukset*, sivu 12).

- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 2](#)).
- Käytä Connect IQ kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta ([Kellotaulun vaihtaminen, sivu 9](#)).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä ([Aktiivisuuden seuranta, sivu 4](#)).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää ([Ilmoitusten hallinta, sivu 2](#)).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 3](#)).
- Poista rannesykemittari käytöstä ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 2](#)).

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

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

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

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

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

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

- Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 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 Mobile sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
- Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
 - Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

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.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden parantaminen

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

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

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

viivoactive HR laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth Smart tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

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

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect Mobile sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimien ([Pariliitos älypuhelimien kanssa, sivu 1](#)).

- Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovelluksella ([Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen, sivu 9](#)).
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, laite kehottaa päivittämään ohjelmiston.
- Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus.

- Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- Irrota laite tietokoneesta.
Laite kehottaa päivittämään ohjelmiston.
- Valitse jokin vaihtoehto.

Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?

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

- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 2 Jos pariliitit sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Paina  painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset** > **Tunnistimet** > **Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
- Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.
- Kun anturi on pariliitetty laitteen kanssa, näyttöön tulee ilmoitus. Anturin tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

Lisätietojen saaminen

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin jälleenmyyjältä.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

%SYV: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

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.

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

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).

Kesk. ved./alt.v.: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

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

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen nopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen SWOLF: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 6*).

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.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Kierr. SY % maks.: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

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

Kierroksen askeltiheys: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen vaiheet: nykyisen kierroksen askelmäärä.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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 uudestaan ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

Lasku yhteensä: kokonaislaskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Merenkulkumatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

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

Poljinnopeus: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

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

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

SY-kierros: nykyisen kierroksen keskisyke.

Tahti: nykyinen tahti.

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

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

V. alt.välin vet.: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

V. interv. vetot.: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen intervallin ajalta.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

Vetotahti: vetojen määrä minuutissa.

Viim. kierr. pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime intervallin vedot: viimeksi uidun intervallin vetojen kokonaismäärä.

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

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen askeltiheys: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

Kuntoilutavoitteet

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumiseriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 16-osion taulukosta.

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

Tietoja sykealueista

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

Sykealueelaskenta

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

Renkaan koko	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155

Renkaan koko	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

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

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

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

BSD 3-Clause -lisenssi

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Kaikki oikeudet pidätetään.

Ohjelmakoodin käyttäminen ja jakeleminen lähde- ja binaarimuodossa muuttamattomana tai muutettuna on sallittua sillä edellytyksellä, että seuraavat ehdot täyttyvät:

- Lähdekoodin edelleenjakelun yhteydessä siinä on säilytettävä edellä oleva tekijänoikeusilmoitus, nämä ehdot ja seuraava vastuuvapautuslauseke.
- Binäarikoodin edelleenjakelun yhteydessä edellä oleva tekijänoikeusilmoitus, nämä ehdot ja seuraava vastuuvapautuslauseke pitää liittää jakelun mukana toimitettavaan dokumentointiin ja/tai muuhun materiaaliin.
- Tekijän nimeä ja muiden yhteistyökumppaneiden nimiä ei saa käyttää tämän ohjelmiston pohjalta johdettujen tuotteiden myynninedistämisessä tai markkinoinnissa ilman ennalta myönnettyä kirjallista lupaa.

TEKIJÄNOIKEUDEN OMISTAJAT JA YHTEISTYÖKUMPPANIT OVAT TOIMITTANEET TÄMÄN OHJELMISTON "SELLAISENAAN" JA ILMAN MITÄÄN ILMAISTUJA TAI

OLETETTUJA TAKUITA, MUKAAN LUKIEN, MUTTA MUITAKAAN POIS SULKEMATTA, OLETETUT TAKUUT SOPIVUUDESTA KAUPANKÄYNNIN KOHTEEKSI JA SOPIVUUDESTA MIHINKÄÄN TIETTYYN TARKOITUKSEEN. TEKIJÄNOIKEUDEN OMISTAJAT JA NIIDEN YHTEISTYÖKUMPPANIT EIVÄT OLE VASTUUSSA MISTÄÄN VÄLITTÖMISTÄ, EPÄSUORISTA, SATUNNAISISTA, ERITYISISTÄ TAI VÄLILLISISTÄ VAHINGOISTA (MUKAAN LUKIEN, MUTTA MUITAKAAN POIS SULKEMATTA, KÄYTTÖOIKEUS TOIMITTAA TAVAROITA TAI PALVELUITA, KÄYTTÖKATKOKSET, TIETOJEN JA TULOJEN MENETYKSET TAI LIIKETOIMINNAN KESKEYTYMINEN), EI SOPIMUSPERUSTEESEEN, VASTUUVOLLLISUUTEEN EIKÄ OIKEUKSIEN LOUKKAAMISEEN VEDOTEN (MUKAAN LUKIEN LAIMINLYÖNNIT JA MUUT SYYT), JOITA VOI AIHEUTUA MILLÄ TAHANSA TAVALLA JOHTUEN TÄMÄN OHJELMISTON KÄYTTÄMISESTÄ, VAIKKA TÄLLAISTEN VAHINKOJEN MAHDOLLISUUDESTA OLISI ILMOITETTU ENNALTA.

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 11
asetukset 11
aikavyöhykkeet 11
ajastin 5–7
lähtölaskenta 11
akku
lataaminen 13
maksimoiminen 2
aktiivisuuden seuranta 4
altaan koko
asettaminen 6
mukautetut 6
altaanvälit 6
alueet
aika 11
syke 2, 3
ANT+ anturit 12, 13
asetukset 3, 9, 11, 12, 14
laite 11
askeleet 4
Auto Lap 10
Auto Pause 10
automaattinen vieritys 10

B

Bluetooth tekniikka 1, 2, 11, 14

C

Connect IQ 1, 3, 4

D

dogleg 6

G

Garmin Connect 1, 3, 4, 8, 9, 11, 14
tietojen tallentaminen 9
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen 14
GLONASS 9
GPS 1, 9
signaali 14

H

harjoitus 1, 9, 10
sivut 5
hiihto 7
laskettelu 7
lumilautailu 7
historia 5–8
lähettäminen tietokoneeseen 8, 9
häilytykset 9–11
aika 10
askeltiheys 9
etäisyys 10
syke 9

I

ilmoitukset 2
intervallit 6

J

jalka-anturi 1, 12
järjestelmäasetukset 11

K

kalibroiminen, kompassi 8
kalorit 14
kartat 7
kello 11
kellotaulu 1
kellotaulut 3, 9, 10
kentät
pelaaminen 6
valitseminen 6
kierrokset 5, 8
kompassi 8
kalibroiminen 8
kontrasti 10
kosketusnäyttö 1

kuvakkeet 1
kävelyintervallit 10
käyttäjäprofiili 9
käyttäjätiedot, poistaminen 13
käyttöoikeus 13

L

laitteen asetusten nollaaminen 14
laitteen mukauttaminen 9, 10
laitteen puhdistaminen 13
laitteen tunnus 13
lataaminen 13
lautailu 7
layup 6
lisävarusteet 12, 14, 15
lukitseminen, näyttö 1, 11
lumilautailu 7
lyönnin mittaaminen 6
lähtölaskenta-ajastin 11
lämpötila 12

M

matkamittari 6
mittayksiköt 12

N

navigointi 7, 8
lopettaminen 8
nopeus- ja poljinanturit 1, 12
näyttö 12

O

ohjelmisto
päivittäminen 14
versio 13
ohjelmiston käyttöoikeussopimus 17
omat ennätykset 8
poistaminen 8

P

painikkeet 1, 5, 13
pariliitos
ANT+ anturit 3, 12, 14
älypuhelin 1
paristo, maksimoiminen 11, 13
poistaminen
historia 8
kaikki käyttäjätiedot 13
omat ennätykset 8
poljinnopeus, anturit 12
profiilit 5
käyttäjä 9
pyöräily 5
pyöräkoot 12, 16
pyörän anturit 12
päivitykset, ohjelmisto 14
päävalikko, mukauttaminen 3

S

satelliittisignaalit 1, 14
sekuntikello 11
sijainnit 7
poistaminen 7
sisäharjoittelu 7
soutu 6
sovellukset 1, 3, 9
älypuhelin 1, 5
suoritukset, mukautetut 7
suoritusten tallentaminen 5–7
SUP-lautailu 7
swolf-pistemäärä 6
syke 1, 2
alueet 2, 3, 8, 16
anturien pariliitos 3
mittari 2, 3
sää 4

T

taustavalo 1, 12
tavoitteet 11
tehominuutit 4, 14

tekniset tiedot 13

tempe 12
tiedot

lataaminen 9
siirtäminen 8, 9
tallentaminen 8, 9
tietojen lataaminen 9
tietojen tallentaminen 8
tietokentät 1, 3, 5, 9, 15
toiminnot 5, 9

aloittaminen 5
mukautetut 7
tallentaminen 5

tuloskortti 6

U

uinti 6
unitila 1, 4
USB 14
yhteyden katkaiseminen 13

V

valikko 1
vedot 6
vianmääritys 3, 14, 15
VIRB etäkäyttö 4
värinäyttö 10

W

widgetit 1–4

Ä

älypuhelin 3, 4, 14
pariliitos 1
sovellukset 1, 5

