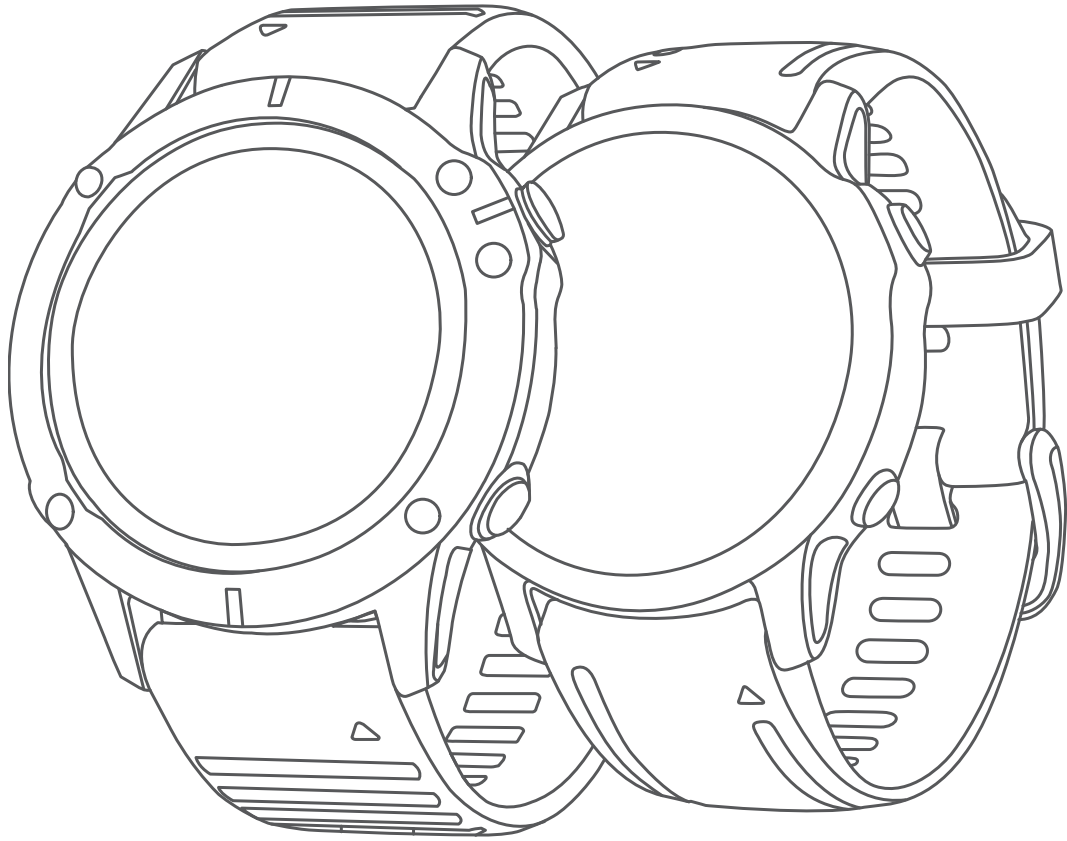




FĒNIX[®] 6 SARJA

Käyttöopas

© 2019 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garminin 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, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peaksware LLC:n tavaramerkkejä. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Lipun suunnan tarkasteleminen	8
Aloitutus	1	Kiipeilylajit	8
Painikkeet	1	Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen	8
Kellon käyttäminen	1	Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen	9
Säädinvalikon tarkasteleminen	1	Tutkimusretken aloittaminen	9
Widgetien tarkasteleminen	1	Jälkipisteiden tallennusvälin muuttaminen	9
Kellon mukauttaminen	1	Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti	9
Pariliitos älypuheliin	2	Jälkipisteiden tarkasteleminen	9
Laitteen lataaminen	2	Yhteysominaisuudet	9
Tuotepäivitykset	2	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	9
Määrittäminen: Garmin Express	2	Ilmoitusten tarkasteleminen	10
Aurinkolataus	2	Saapuvan puhelun vastaanottaminen	10
Aurinkowidgetin tarkasteleminen	2	Vastaaminen tekstiviestiin	10
Vinkkejä aurinkolataukseen	2	Ilmoitusten hallinta	10
Suoritukset ja sovellukset	2	Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä	10
Suorituksen aloittaminen	2	Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	10
Suoritusten tallennusvinkkejä	3	Kadonneen mobiililaitteen etsiminen	10
Virrankäyttötilan vaihtaminen	3	Garmin Connect	10
Suorituksen lopettaminen	3	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	11
Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen	3	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	11
Mukautetun suorituksen luominen	3	Garmin Connect käyttö tietokoneessa	11
Sisäharjoitukset	3	Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti	11
Lähteminen virtuaalijuoksemaan	3	Garmin Golf™ sovellus	11
Juoksumaton matkan kalibrointi	3	Garmin Explore™	11
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	4	Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet	11
ANT+® harjoitusvastuksen käyttäminen	4	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen	11
Ulkouluharjoitukset	4	Yhteystietojen lisääminen	11
Lähteminen ratajuoksuun	4	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	12
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen	4	Avun pyytäminen	12
Metronomin käyttäminen	4	GroupTrack istunnon aloittaminen	12
Laskukertojen näyttö	5	Vihjeitä GroupTrack istuntoihin	12
Maastohiihtosuorituksen tallentaminen	5	GroupTrack asetukset	12
Murtomaahiihdon voimatiedot	5	Connect IQ ominaisuudet	12
Jumpmaster	5	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen	12
Monilaji	5	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	12
Triathlonharjoittelu	5	Garmin Pay	12
Multisport-suorituksen luominen	5	Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen	12
Uinti	5	Ostoksen maksaminen kellon avulla	13
Uintitermejä	5	Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon	13
Vetotyyppi	6	Garmin Pay korttien hallitseminen	13
Vinkkejä uintisuorituksiin	6	Garmin Pay salasanan vaihtaminen	13
Lepääminen allasuihin aikana	6	Sykeominaisuudet	13
Automaattinen lepo	6	Rannesykemittari	13
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla	6	Laitteen käyttäminen	13
Rannesykemittauksen poistaminen käytöstä uinnin aikana	6	Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä	13
Golf	6	Sykewidgetin tarkasteleminen	13
Golfin pelaaminen	6	Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin	13
Reiän tiedot	6	Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana	14
Isot numerot -tila	7	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen	14
Lipun siirtäminen	7	Rannesykemittarin poistaminen käytöstä	14
Esteiden tarkasteleminen	7	Juoksun dynamiikka	14
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen	7	Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla	14
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen	7	Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot	14
Mukautettujen kohteiden tallentaminen	7	Maakosketuksen keston tasapainotiedot	15
Mailatilastojen tarkasteleminen	7	Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot	15
Pisteiden seuraaminen	7	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten	15
Pisteiden päivittäminen	8	Suorituskykymittaukset	15
Pisteytystavan määrittäminen	8	Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä	15
Tasoituksen asettaminen	8	Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus	16
Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön	8	Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi	16
TruSwing™	8	Tietojä maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	16
Golfmatkamittarin käyttäminen	8		

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten	16	Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen	24
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten	16	Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat	24
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen	16	Intervalliharjoitukset	24
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta	16	Intervalliharjoituksen luominen	24
Sykevaihtelu ja stressitaso	17	Intervalliharjoituksen aloittaminen	24
Sykevaihtelun ja stressitason tarkasteleminen	17	Intervalliharjoituksen pysäyttäminen	24
Suoritusaste	17	PacePro harjoittelu	24
Suoritusasteen tarkasteleminen	17	PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta	24
Anaerobinen kynnys	17	PacePro suunnitelman aloittaminen	24
Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä	17	PacePro suunnitelman lopettaminen	25
Kynnystehon (FTP) arvioiminen	17	PacePro suunnitelman luominen kellossa	25
FTP-testin suorittaminen	18	Osuudet	25
Harjoittelun tila	18	Strava™ osuudet	25
Harjoittelun tilan tasot	18	Osuuksien tietojen tarkasteleminen	25
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen	18	Osuuden ajaminen kilpaa	25
Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen	19	Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti	25
Harjoittelun kuormittavuus	19	Käyttäminen: Virtual Partner®	25
Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus	19	Harjoitustavoitteen asettaminen	26
Palautumisaika	19	Harjoitustavoitteen peruuttaminen	26
Palautumisaikan näyttäminen	19	Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan	26
Palautussyke	19	Omat ennätykset	26
Body Battery™	19	Omien ennätysten tarkasteleminen	26
Body Battery widgetin tarkasteleminen	20	Oman ennätyksen palauttaminen	26
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen	20	Oman ennätyksen tyhjentäminen	26
		Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	26
Pulssioksimetri	20	Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen	26
Pulssioksimetrin lukemien saaminen	20	Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen	26
Koko päivän pulssioksimetrilukemien ottaminen käyttöön	20	Kellot	26
Automaattisten pulssioksimetrilukemien poistaminen käytöstä	20	Hälytyksen määrittäminen	26
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön	20	Hälytyksen muokkaaminen	27
Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä	20	Laskuriajastimen käynnistäminen	27
		Ajastimen poistaminen	27
Harjoittelu	21	Sekuntikellon käyttäminen	27
Käyttäjäprofiiliin määrittäminen	21	Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen	27
Kuntoilutavoitteet	21	Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen	27
Tietoja sykealueista	21	Navigointi	27
Sykealueiden määrittäminen	21	Sijainnin tallentaminen	27
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen	21	Tallennettujen sijaintien muokkaaminen	27
Sykealueelaskenta	21	Reittipisteen projisointi	28
Voima-alueiden määrittäminen	21	Navigoiminen kohteeseen	28
Aktiivisuuden seuranta	21	Reitit	28
Automaattinen tavoite	22	Reitin luominen ja seuraaminen laitteella	28
Liikkumishälytyksen käyttäminen	22	Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa	28
Unen seuranta	22	Reitin lähettäminen laitteeseen	28
Automaattisen unen seurannan käyttäminen	22	Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen	28
Älä häiritse -tilan käyttäminen	22	Käyttäminen: ClimbPro	28
Tehominuutit	22	Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen	28
Tehominuuttien hankkiminen	22	Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnoilla	29
Garmin Move IQ™	22	Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana	29
Aktiivisuuden seuranta-asetukset	22	Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen	29
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä	22	Navigoimisen lopettaminen	29
Harjoitukset	22	Kartta	29
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen	23	Kartan panorointi ja zoomaus	29
Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa	23	Kompassi	29
Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen	23	Korkeusmittari ja ilmanpainemittari	29
Harjoituksen aloittaminen	23	Historia	29
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen	23	Historian käyttäminen	29
Päivittäisen harjoitusehdotuskehoteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	23	Monilajihistoria	30
Allasuinti-harjoituksen seuraaminen	23	Ajan näyttäminen kullakin sykealueella	30
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen	23	Kaikkien yhteismäärien näyttäminen	30
Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen	23	Matkamittarin käyttäminen	30
Tietoja harjoituskalenterista	24	Historiatietojen poistaminen	30

Laitteen mukauttaminen	30	Sähköisten vaihteiden käyttäminen	39
Suoritukset ja sovellusasetukset	30	Tilannetietoisuus	39
Tietonäyttöjen mukauttaminen	31	Jalka-anturi	39
Kartan lisääminen suoritukseen	31	Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	39
Hälytykset	31	Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti	39
Hälytyksen määrittäminen	32	Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen	40
Auto Lap	32	tempe™	40
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	32	Maila-anturit	40
Ottaminen käyttöön: Auto Pause®	32	Laitteen tiedot	40
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön	32	Tekniset tiedot	40
3D-nopeus ja -matka	32	Akkutiedot	40
Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen		Tietojen hallinta	40
käytöstä	33	Tiedostojen poistaminen	40
Automaattisen vierityksen käyttäminen	33	Laitteen huolto	40
GPS-asetuksen muuttaminen	33	Laitteen huoltaminen	40
GPS ja muut satelliittijärjestelmät	33	Laitteen puhdistaminen	40
UltraTrac	33	Nahkahihnojen puhdistaminen	40
Virransäästön aikakatkaisun asetukset	33	QuickFit® hihnan vaihtaminen	41
Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa	33	Metallisen kellonhihnan säätö	41
Widgetit	33	Vianmääritys	41
Widgetsilmukan mukauttaminen	34	Laitteen kieli on väärä	41
inReach etäkäyttö	34	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	41
inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen	34	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	41
VIRB etäkäyttö	34	Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?	41
VIRB actionkameran hallinta	34	Laitteen käynnistäminen uudelleen	41
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana	35	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	41
Stressitasowidgetin käyttäminen	35	Satelliittisignaalien etsiminen	41
Oma päivä -widgetin mukauttaminen	35	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	41
Säädinvalikon mukauttaminen	35	Lämpötilalukema ei ole tarkka	42
Kellotauluasetukset	35	Akun käyttöiän maksimoiminen	42
Kellotaulun mukauttaminen	35	Aktiivisuuden seuranta	42
Antureiden asetukset	35	Päivittäinen askelmäärä ei näy	42
Kompassin asetukset	35	Askelmäärä ei näytä oikealta	42
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti	36	Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa	
Pohjoisen viitteen määrittäminen	36	toisiaan	42
Korkeusmittariasetukset	36	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	42
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen	36	Lisätietojen saaminen	42
Ilmanpainemittarin asetukset	36	Liite	42
Ilmanpainemittarin kalibrointi	36	Tietokentät	42
Xero lasersijaintiasetukset	36	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	46
Kartta-asetukset	36	FTP-luokitukset	47
Navigointiasetukset	37	Renkaan koko ja ympärysmitta	47
Kartan ominaisuuksien mukauttaminen	37	Symbolien määritykset	47
Kulkusuunta-asetukset	37	Hakemisto	48
Suuntaosoitin	37		
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen	37		
Navigointihälytysten asettaminen	37		
Virranhallinnan asetukset	37		
Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen	37		
Virrankäyttötilojen mukauttaminen	37		
Virrankäyttötilan palauttaminen	38		
Järjestelmäasetukset	38		
Aika-asetukset	38		
Aikahälytysten asettaminen	38		
Ajan synkronointi	38		
Taustavaloasetusten muuttaminen	38		
Pikanäppäinten mukauttaminen	38		
Mittayksiköiden muuttaminen	38		
Laitteen tietojen näyttäminen	39		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja			
yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen	39		
Langattomat anturit	39		
Langattomien anturien pariliitos	39		
Laajennettu näyttötila	39		
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	39		
Harjoittelu voimamittarien avulla	39		

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.

Aloitus

Kun käytät kelloa ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Kytke virta kelloon painamalla **LIGHT**-painiketta (*Painikkeet, sivu 1*).
- 2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää älypuhelimien kelloon, jotta saat ilmoituksia, voit määrittää Garmin Pay™ lompakon ja paljon muuta (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 2*).
- 3 Lataa laite täyteen (*Laitteen lataaminen, sivu 2*).
- 4 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 2*).

Painikkeet



① LIGHT

- ota taustavalo käyttöön tai poista se käytöstä painamalla.
- Käynnistä laite painamalla painiketta.
- Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

② UP-MENU

- painamalla tätä voit selata widgetsilmukkaa ja valikkoja.
- Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

③ DOWN

- painamalla tätä voit selata widgetsilmukkaa ja valikkoja.

④ ▲

- painamalla tätä voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen.
- Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.

⑤ BACK-LAP

- painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön.
- Painamalla tätä voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän monilajisuorituksen aikana.
- Voit näyttää kellotaulun mistä tahansa näytöstä painamalla tätä pitkään.

Kellon käyttäminen

- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
Säädinvalikosta voit käyttää nopeasti usein käytettyjä toimintoja, kuten avata Garmin Pay lompakon, ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan ja katkaista kellosta virran.
- Painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit selata widgetsilmukkaa.

Kellossa on esiladattuna widgeteitä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Saat käyttöösi lisää widgeteitä pariliittämällä kellon älypuhelimeen.

- Painamalla kellotaulussa ▲ -painiketta voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen (*Suoritukset ja sovellukset, sivu 2*).
- Painamalla **MENU**-painiketta pitkään voit mukauttaa kellotaulua, muuttaa asetuksia ja pariliittää langattomia antureita.

Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikko sisältää asetuksia, kuten Älä häiritse -tilan käyttöönoton, näppäinlukituksen ja laitteen sammutuksen. Voit myös avata Garmin Pay lompakon.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35*).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



- 2 Voit selata asetuksia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Lentokonetilän ottaminen käyttöön

Ottamalla lentokonetilän käyttöön voit poistaa käytöstä kaikki langattomat yhteydet.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35*).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse ✈.

Widgetien tarkasteleminen

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

- Paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Laite selaa widgetsilmukkaa ja näyttää kunkin widgetin yhteenvetotiedot.



- Voit näyttää widgetin tiedot painamalla ▲ -painiketta.

VIHJE: voit näyttää widgetin lisänäytöt painamalla **DOWN**-painiketta tai widgetin lisäasetukset ja toiminnot painamalla ▲ -painiketta.

- Voit palata kellotauluun mistä tahansa näytöstä painamalla **BACK**-painiketta pitkään.
- Jos tallennat suoritusta, voit palata suorituksen tietosivuille painamalla **BACK**-painiketta.

Kellon mukauttaminen

- Painamalla kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään voit vaihtaa kellotaulua.
- Painamalla widgetinäytössä **MENU**-painiketta pitkään voit mukauttaa widgetiasetuksia.

- Painamalla säädinvalikossa **MENU**-painiketta pitkään voit lisätä, poistaa ja järjestää säätimiä uudelleen.
- Painamalla missä tahansa näytössä **MENU**-painiketta pitkään voit muuttaa lisäasetuksia.

Pariliitos älypuhelimeen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Valitse vaihtoehto, jolla otat pariliitostilan käyttöön kellossa:
 - Valitse alkumäärittämisessä **Kyllä**, kun saat kehoitteen pariliittää älypuhelimeen.
 - Jos ohitit pariliitoksen aiemmin, paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Pariliitä puhelin**.
- 3 Lisää kello tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos pariliität laitetta Garmin Connect sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 40).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



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

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect sovellus. Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

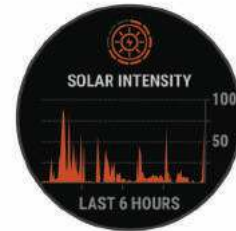
- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Aurinkolataus

Aurinkolatausominaisuuden sisältävät kellomallit latautuvat käytön aikana.

Aurinkowidgetin tarkasteleminen

- 1 Vieritä aurinkowidgetin kohtaan painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Painamalla -painiketta voit näyttää kaavion aurinkoenergian tehosta viimeisten 6 kuuden tunnin ajalta.



Vinkkejä aurinkolataukseen

Näiden vinkkien avulla voit maksimoida kellon akunkeston.

- Kun käytät kelloa, vältä peittämästä kellotaulua hihalla.
- Kun et käytä kelloa, aseta se siten, että kellotaulu on kirkasta valoa (kuten aurinkoa tai loisteputkivaloa) kohti.

Kello latautuu nopeammin auringonvalosta, koska aurinkolatauslinssi on optimoitu auringonvalon spektrille.

- Varmista paras akun suorituskyky lataamalla kelloa kirkkaassa auringonvalossa.

HUOMAUTUS: kello suojautuu ylikuumenemiselta lopettamalla latauksen automaattisesti, jos sisäinen lämpötila ylittää aurinkolatauksen lämpötilakynnyksen (*Tekniset tiedot*, sivu 40).

HUOMAUTUS: kello ei lataudu aurinkokennon kautta ollessaan liitettyinä ulkoiseen virtalähteeseen tai kun akku on täynnä.

Suoritukset ja sovellukset

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™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella (*Connect IQ ominaisuudet*, sivu 12).

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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa -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, ja odota, kunnes laite on valmis.

Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).

5 Käynnistä ajanotto painamalla ▲-painiketta.

Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen, sivu 2](#)).
- Tallenna kierrokset painamalla **LAP**, aloita uusi sarja tai asento tai siirry seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietosivuja painamalla **UP** tai **DOWN**.

Virrankäyttötilan vaihtaminen

Voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana vaihtamalla virrankäyttötilaa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.

2 Valitse **Virrankäyttötila**.

3 Valitse jokin vaihtoehto.

Kello näyttää, miten monta tuntia valittu virrankäyttötila pidentää akunkestoa.

Suorituksen lopettaminen

1 Paina ▲-painiketta.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna > Valmis**.
- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun.
- Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

HUOMAUTUS: kun olet pysäyttänyt suorituksen, laite tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa ▲-painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun ensimmäisen kerran aloitat suorituksen painamalla ▲-painiketta, laite pyytää sinua valitsemaan suosikkisuorituksesi. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **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 **Aseta suosikiksi**.
- Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

Mukautetun suorituksen luominen

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse **Lisää**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
- Valitsemalla **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.

4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.

5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.

Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusesetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöä tai automaattisia ominaisuuksia.
- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

7 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Sisäharjoitukset

fēnix laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. 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 ja askeltiheyden tallentamiseen.

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

Pariliittämällä fēnix laitteen yhteensopivaan kolmannen osapuolen sovellukseen voit lähettää tahti-, syke- ja askeltiheystietoja.

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse **Virt. juoksu**.

3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai älypuhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.

4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteen näytön ohjeiden mukaisesti.

5 Käynnistä ajanotto valitsemalla ▲.

6 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla ▲.

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 2](#)).

2 Juokse juoksumatolla, kunnes fēnix laite on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).

3 Paina juoksun jälkeen ▲-painiketta.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
- Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitokerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** > **Kyllä**.

5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse **Voimaharjoittelu**.

3 Valitse harjoitus.

Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.

4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon valitsemalla **Näytä** (valinnainen).

VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla ▲-painiketta.

5 Valitse **Tee harjoitus**.

6 Käynnistä sarjan ajanotto painamalla ▲-painiketta.

7 Aloita ensimmäinen sarja.

Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.

VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.

8 Painamalla **LAP**-painiketta voit lopettaa sarjan ja siirtyä seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.

Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.

9 Tarvittaessa voit vaihtaa toistojen määrää painamalla **DOWN**-painiketta.

VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.

10 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja painamalla **LAP**-painiketta.

11 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

12 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla ▲-painiketta.

13 Valitse **Tallenna**.

ANT+® harjoitusvastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa ANT+ harjoitusvastusta, sinun täytyy asettaa pyörä harjoitusvastukseen ja pariliittää se laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 39).

Voit käyttää laitetta harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. GPS määritetään automaattisesti pois käytöstä harjoitusvastusta käytettäessä.

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse **Sisäpyöräily**.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Älyharj.vastuksen aset.**

5 Valitse vaihtoehto:

- Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
- Seuraa tallennettua reittiä valitsemalla **Seuraa reittiä** (*Reitti*, sivu 28).
- Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset*, sivu 22).

- Valitsemalla **Aseta voima** voit asettaa tavoitevoiman arvon.

- Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.

- Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla ▲.

Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Ulkoilusuoritukset

fēnix laite sisältää esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksun ja pyöräilyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia, kuten kävelyn tai soudun. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen (*Mukautetun suorituksen luominen*, sivu 3).

Lähteminen ratajuoksuun

Ennen kuin aloitat ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksu-suorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

1 Seiso radalla ulkona.

2 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

3 Valitse **Ratajuoksu**.

4 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 10.

6 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

7 Valitse suoritusasetukset.

8 Valitse **Radan numero**.

9 Valitse ratanumero.

10 Palaa suorituksen ajanottoon painamalla **BACK**-painiketta kaksi kertaa.

11 Käynnistä ajanotto valitsemalla ▲.

12 Juokse radan ympäri.

Kun olet juossut muutaman kierroksen, laite tallentaa radan mitat ja kalibroi radan matkan.

13 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen painamalla ▲.

14 Valitse **Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, kunnes GPS-tilan merkkivalo muuttuu vihreäksi, ennen kuin aloitat ratajuoksun.

- Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla vähintään 4 kierrosta.

Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.

- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.

HUOMAUTUS: oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli 4 ratakierrosta.

- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

Metronomin käyttäminen

Metronomitoiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla askeltiheydellä.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista juoksurytmiä haluat pitää.
- Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
- Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.

7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.

8 Lähde juoksemaan (**Suorituksen aloittaminen, sivu 2**).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.

9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **MENU**-painiketta pitkään.

Laskukertojen näyttö

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

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Maastohiihtosuorituksen tallentaminen

Maastohiihtosuorituksen avulla voit siirtyä manuaalisesti nousevan ja laskevan jäljitystilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot.

- 1 Valitse kellotaulussa ▲.
- 2 Valitse **Vapaalasku**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
 - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Voit käynnistää suorituksen ajanoton painamalla ▲-painiketta.
- 5 Painamalla **LAP**-painiketta voit vaihtaa nousevan ja laskevan jäljitystilan välillä.
- 6 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen painamalla ▲-painiketta.
- 7 Valitse **Tallenna**.

Murtomaahiihdon voimatiedot

Voit käyttää yhteensopivaa fēnix laitetta, joka on pariliitetty HRM-Pro™ lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta murtomaahiihtosuorituksestasi.

HUOMAUTUS: HRM-Pro lisävaruste on pariliitettävä fēnix laitteeseen ANT® tekniikalla.

Teho on hiihtäessä muodostuva voima. Tehontuotto mitataan watteina. Tehoon vaikuttavia tekijöitä ovat nopeus, korkeuden muutokset, tuuli- ja lumiolosuhteet. Tehontuoton avulla voit mitata ja parantaa hiihtosuoritustasi.

HUOMAUTUS: hiihtotehoarvot ovat tavallisesti alempia kuin pyöräilytehoarvot. Se on normaalia ja johtuu siitä, että ihminen ei ole yhtä tehokas hiihtäessään kuin pyöräillessään. On tavallista, että hiihtotehoarvot ovat 30–40 prosenttia alempia kuin pyöräilytehoarvot, kun harjoittelun teho on sama.

Jumpmaster

⚠ VAROITUS

Jumpmaster-toiminto on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohyppääjille. Jumpmaster-toimintoa ei saa käyttää ensisijaisena korkeusmittarina laskuvarjohypyn yhteydessä. Asianmukaisten hyppytietojen puuttuminen voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Jumpmaster laskee HARP (high altitude release point) -pisteen armeijan ohjeiden mukaisesti. Laite havaitsee automaattisesti, kun olet hypännyt, ja alkaa navigoida DIP (desired impact point) -pisteeseen ilmanpainemittarin ja sähköisen kompassin avulla.

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiturheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Triathlonharjoittelu

Kun osallistut triathloniin, voit siirtyä nopeasti lajisuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä triathlonsuoritusta.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse **Triathlon**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla ▲-painiketta.
- 4 Paina kunkin siirtymän alussa ja lopussa **LAP**-painiketta.
Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista.
- 5 Paina suorituksen jälkeen ▲-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Multisport-suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää > Monilaji**.
- 3 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 4 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 6 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Uinti

HUOMAUTUS

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

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. Avovesiuinnissa

swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Kriittinen uintinopeus: kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

Vetotyypit

Vetotyypin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyypin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyypin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelevien harjoituslokien avulla, sivu 6)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuuintisuorituksen. Laite käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla MENU-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Altaan koko.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana painamalla LAP-painiketta. Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla LAP-painiketta.

Lepääminen allasuinnin aikana

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

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

- Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana painamalla LAP-painiketta. Näyttö muuttuu käänteiseksi (valkoinen teksti mustalla taustalla), ja leponäyttö avautuu.
- Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- Jatka uintia painamalla LAP-painiketta.
- Toista tämä muiden lepointervallien yhteydessä.

Automaattinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, laite luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, laite aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 30](#)).

VIHJE: saat parhaat tulokset automaattista lepotoimintoa käyttäessäsi minimoimalla käsien liikkeet levon aikana.

Jos et halua käyttää automaattista lepotoimintaa, merkitse kunkin lepointervallin alku ja loppu manuaalisesti valitsemalla LAP.

Harjoittelevien harjoituslokien avulla

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

- Voit avata harjoitusten kirjausnäytön painamalla allasuuintisuorituksen aikana UP- tai DOWN-painiketta.
- Aloita harjoituksen ajanotto painamalla LAP-painiketta.
- Paina harjoitusintervallin jälkeen LAP-painiketta. Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- Valitse valmiin harjoituksen matka. Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli painamalla LAP-painiketta.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla UP- tai DOWN-painiketta.

Rannesykemittauksen poistaminen käytöstä uinnin aikana

Rannesykemittaus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa. Laite on myös yhteensopiva HRM-Tri™ lisävarusteen ja HRM-Swim™ lisävarusteen kanssa. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, laite käyttää sykevyön tietoja.

- Paina sykewidgetissä MENU-painiketta pitkään. **HUOMAUTUS:** widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 34](#)).
- Valitse Sykeasetukset > Uinnin aikana > Ei käytössä.

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksesta ([Garmin Connect, sivu 10](#)). Garmin Connect sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti.

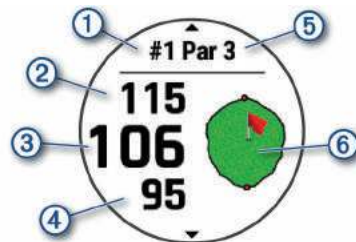
Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia ([Laitteen lataaminen, sivu 2](#)).

- Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- Valitse Golf.
- Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- Voit seurata pisteitä valitsemalla Kyllä.
- Valitse tiiauspaikka.
- Voit selata reikiä painamalla UP- tai DOWN-painiketta. Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- Kun kierros on valmis, paina ▲-painiketta ja valitse Lopeta kierros.

Reiän tiedot

Laite näyttää pelaamasi reiän ja siirtyy automaattisesti, kun siirryt uudelle reiälle.

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

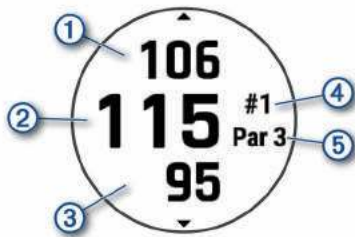


①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta

Isot numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse suoritasetukset ja valitse **Isot numerot**.



①	Etäisyys viheriön takareunaan
②	Etäisyys viheriön keskikohtaan tai valitun lipun sijaintiin
③	Etäisyys viheriön etureunaan
④	Nykyisen reiän numero
⑤	Nykyisen reiän par-arvo

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

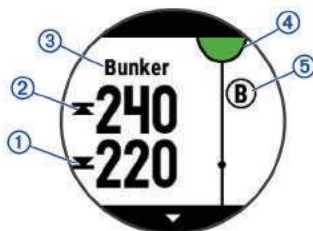
- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 2 Valitse **Siirrä lippu**.
- 3 Siirrä lippua painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina -painiketta.

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

Esteiden tarkasteleminen

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

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 2 Valitse **Esteet**.



- 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 keskikohtaan.

- Esteet ⑤ näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.

- 3 Voit tarkastella nykyisen reiän muita esteitä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Pistelasku on otettava käyttöön, jotta laitteella voi tunnistaa ja mitata lyöntejä automaattisesti.

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

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

- 1 Paina golfpelin aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.

- 3 Paina **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5. Myös mukautetut kohteet näkyvät tässä luettelossa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 2 Valitse **Layupit**.

Kukin layup ja etäisyys siihen näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella näiden kohteiden etäisyyttä layup- ja dogleg-näytössä (**Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen, sivu 7**).

- 1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.

HUOMAUTUS: et voi tallentaa kohdetta, joka on kaukana nykyisestä reiästä.

- 2 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 3 Valitse **Mukautetut tavoitteet**.
- 4 Valitse kohteen tyyppi.

Mailatilastojen tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella mailatilastoja, kuten matka- ja tarkkuustietoja, sinun pitää yhdistää laite Approach® CT10 golfmaila-antureihin (**Maila-anturit, sivu 40**), tai ottaa käyttöön Mailakehote asetus.

- 1 Paina golfpelin aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Mailatilastot**.
- 3 Valitse golfmaila.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla -painiketta.
- 5 Aseta pisteet painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteiden päivittäminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä ▲-painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla ▲-painiketta.
- 5 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusetukset.
- 3 Valitse **Pisteytystapa**.
- 4 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Pisteytystavan määrittäminen, sivu 8*) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti. Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Tasoituksen asettaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusetukset.
- 3 Valitse **Tasointipisteytys**.
- 4 Valitse tasointipisteytyksen vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Paikallinen tasointi** voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaispisteistäsi.
 - Valitsemalla **Indeksi/Slope-tapa** voit määrittää pelaajan tasointiindeksin ja kentän kaltevuusluokituksen, jonka avulla lasketaan kenttäkohtainen tasointuksesi.
- 5 Aseta tasointuksesi.

Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön

Tilastojen seuranta ottaa käyttöön yksityiskohtaisten golftilastojen seurannan pelin aikana.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusetukset.
- 3 Ota tilastojen seuranta käyttöön valitsemalla **Tilastojen seuranta**.

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön (*Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 8*).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja paina ▲.
- 3 Määritä puttausten määrä ja paina ▲-painiketta.
HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.

- Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.
- Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.

- 5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

TruSwing™

Laite tukee TruSwing anturia. Kellon TruSwing sovelluksella voit tarkastella TruSwing anturin tallentamia lyöntitilastoja. Lisätietoja on TruSwing anturin käyttöoppaassa www.garmin.com/manuals/truswing.

Golfmatkamittarin käyttäminen

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

- 1 Paina reiän tietonäytössä ▲-painiketta.
- 2 Valitse **Matkamittari**.
- 3 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin valitsemalla **Nollaa**.

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 golfkärjessä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

- 1 Paina reiän tietonäytössä ▲-painiketta.
- 2 Valitse **PinPointer**.
Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Kiipeilylajit

Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse **Sisäkiipeily**.
- 3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla **Kyllä**.
- 4 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: laite käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat sisäkiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.

- 5 Valitse reitin vaikeustaso.

- 6 Paina ▲-painiketta.

- 7 Aloita ensimmäinen reitti.

HUOMAUTUS: kun reitin ajanotto on käynnissä, laite estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

- 8 Kun reitti on lopussa, laskeudu maahan.

Lepoajanotto käynnistyy automaattisesti, kun olet maassa.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit lopettaa reitin painamalla **LAP**-painiketta.

- 9 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

- 10 Kirjoita reitin putoamisten määrä.

- 11 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti.

- 12 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

13 Paina ▲-painiketta.

14 Valitse **Tallenna**.

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä kalliokiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku kallion tai pienen kivimuodostelman rinnalla.

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse **Kalliokiipeily**.

3 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: laite käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla MENU-painiketta pitkään, valitsemalla suoritukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.

4 Valitse reitin vaikeustaso.

5 Käynnistä reitin ajanotto valitsemalla ▲.

6 Aloita ensimmäinen reitti.

7 Lopeta reitti painamalla LAP-painiketta.

8 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

Lepoajanotto tulee näkyviin.

9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla LAP-painiketta.

10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

11 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen valitsemalla ▲.

12 Valitse **Tallenna**.

Tutkimusretken aloittaminen

Voit käyttää **Tutkimusretki** sovellusta akunkeston pidentämiseen, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse **Tutkimusretki**.

3 Käynnistä ajanotto painamalla ▲-painiketta.

Laite siirtyy virransäästötilaan ja kerää GPS-reittipisteet kerran tunnissa. Laite maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä kaikki anturit ja lisälaitteet, kuten yhteyden älypuhelimeesi.

Jälkipisteiden tallennusvälin muuttaminen

Retken aikana GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa. Voit muuttaa sitä, kuinka usein GPS-jälkipisteitä tallennetaan. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.

HUOMAUTUS: akunkeston maksimoimiseksi GPS-jälkipisteitä ei tallenneta auringon laskettua. Voit mukauttaa tätä vaihtoehtoa suorituksen asetuksissa.

1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.

2 Valitse **Tutkimusretki**.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse suoritukset.

5 Valitse **Tallennusväli**.

6 Valitse jokin vaihtoehto.

Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti

Retken aikana jälkipisteet tallennetaan automaattisesti valitun tallennusvälin mukaisesti. Voit tallentaa jälkipisteen manuaalisesti milloin tahansa.

1 Voit näyttää karttasivun retken aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

2 Paina ▲-painiketta.

3 Valitse **Lisää piste**.

Jälkipisteiden tarkasteleminen

1 Voit näyttää karttasivun retken aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

2 Paina ▲-painiketta.

3 Valitse **Näytä pisteet**.

4 Valitse jälkipiste luettelosta.

5 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
- Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

Yhteysominaisuudet

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

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit fēnix 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.

GroupTrack: voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

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

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sää: voit tarkastella viimeisimpiä säätietoja ja sääennusteita.

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

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

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

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä fēnix laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 2*).

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.

3 Valitse **Suorituksen aikana**.

4 Valitse ilmoitusasetus.

5 Valitse ääniasetus.

6 Valitse **Ei suorituksen aikana**.

7 Valitse ilmoitusasetus.

8 Valitse ääniasetus.

9 Valitse **Yksityisyys**.

10 Valitse yksityisyysasetus.

11 Valitse **Aikakatkaistu**.

12 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.

13 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla -painiketta.
- 5 Voit palata edelliseen näyttöön painamalla **BACK**-painiketta.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn älypuhelimieesi, fēnix laite näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

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

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan älypuhelimissa, joissa on Android.

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Tähän saatetaan soveltaa operaattorin ja puhelimen palvelusopimuksen normaaleja tekstiviestirajoituksia ja -maksuja. Pyydä matkapuhelinoperaattorilta lisätietoja tekstiviestimaksuista ja -rajoituksista.

- 1 Näytä ilmoituswidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina -painiketta ja valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita fēnix laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimieen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse , jos haluat katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimieen fēnix laitteesta.

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteesta mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää fēnix laitteen hälyttämään, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Puhelin > Hälytykset**.

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .

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

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

Garmin Connect

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

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

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

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/askeltiheyden, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golfeleistasi, kuten tuloskortit, 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 39*).



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 yhteisösivustoissa.

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuheliimeen (*Pariliitos älypuheliimeen, sivu 2*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 11*).

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

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 11*).

- 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.

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.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .

Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia yhteensopivasta Garmin laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfaajat 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.

Garmin Explore™

Garmin Explore sivustossa ja mobiilisovelluksella voit suunnitella matkoja ja tallentaa reittipisteitä, reittejä ja jälkiä pilvitalennuspalveluun. Niiden ansiosta voit suunnitella sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivalla Garmin laitteella. Mobiilisovelluksella voit ladata karttoja offline-käyttöä varten ja navigoida sen jälkeen kaikkialla ilman matkapuhelinpalvelua.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen älypuhelimien sovelluskaupasta tai siirtyä osoitteeseen explore.garmin.com.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

fēnix 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.

Lisätietoja tapahtumantunnistuksesta ja hätätoiminnosta on osoitteessa garmin.com/safety.

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

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

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

Live Event Sharing: voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android älypuheliimeen.

GroupTrack: voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään tapahtumantunnistus- ja hätätoiminnossa.

- 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 11*).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön fēnix laitteessa synkronoimalla tiedot (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 11).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunn.**
- 3 Valitse suoritus.

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

Kun fēnix 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 11).

- 1 Paina **LIGHT**-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.

GroupTrack istunnon aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinulla on oltava Garmin Connect tili, yhteensopiva älypuhelin ja Garmin Connect sovellus.

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista fēnix laitteiden kanssa. Jos yhteyshenkilöilläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

- 1 Siirry ulos ja käynnistä fēnix laite.
- 2 Pariliitä älypuhelin fēnix laitteeseen (*Pariliitos älypuhelimeen*, sivu 2).
- 3 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla fēnix laitteen **MENU** pitkään ja valitsemalla **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 4 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > ⋮ > Asetukset > GroupTrack**.
- 5 Valitse **Näkyvissä: > Kaikki yhteydet**.
- 6 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 7 Aloita suoritus fēnix laitteessa.
- 8 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnolla voit seurata ryhmäsi muita jäseniä käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä fēnix laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Yhteydet**, kun haluat päivittää GroupTrack istunnon osallistujaluettelon.

- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle (*Kartan lisääminen suoritukseen*, sivu 31).

GroupTrack asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack**.

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoritusyypit: voit valita, mitkä suoritusyypit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

Connect IQ ominaisuudet

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

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä fēnix laite älypuhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen*, sivu 2).

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

Garmin Pay

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

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

Ostoksen maksaminen kellon avulla

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

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Paina **LIGHT**-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 valitsemalla **DOWN** (valinnainen).

5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä.

Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.

2 Valitse **Garmin Pay** > **:** > **Lisää kortti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai sen voi poistaa kokonaan.

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.

2 Valitse **Garmin Pay**.

3 Valitse kortti.

4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.

Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia fēnix laitteellasi.

- Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava fēnix laitteen Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksen fēnix laitesivulla **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat fēnix laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Sykeominaisuudet

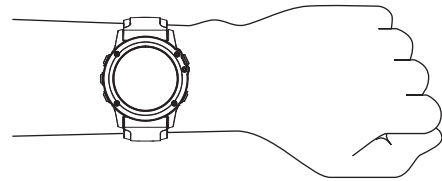
fēnix laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevöyön tiedot, kun aloitat suoritusta, laite käyttää sykevöyön tietoja.

Rannesykemittari

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. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 13](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 20](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

Jos syketiedot ovat väärä 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.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
 - Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Sykewidgetin tarkasteleminen

1 Näytä sykewidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 34](#)).

2 Painamalla -painiketta voit näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.

3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää keskileposykkeesi 7 viime päivän ajalta.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja fēnix laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa.

HUOMAUTUS: sykätietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä syke**.
- 3 Paina -painiketta.
fēnix laite alkaa lähettää sykätietojasi, ja tulee näyttöön.
- 4 Pariliitä fēnix laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.
HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan.
Lisätietoja on käyttöoppaassa.
VIHJE: voit lopettaa sykälähettyksen painamalla sykätietojen lähetyksnäytössä -painiketta.

Sykätietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää fēnix laitteen lähettämään sykätietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää sykätietosi esimerkiksi Edge® laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB® actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: sykätietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä suor. aikana**.
- 3 Aloita suoritus (**Suorituksen aloittaminen, sivu 2**).
fēnix laite alkaa lähettää sykätietojasi taustalla.
HUOMAUTUS: laite ei ilmaise sykätietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.
- 4 Pariliitä fēnix laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.
HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan.
Lisätietoja on käyttöoppaassa.
VIHJE: voit lopettaa sykätietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen (**Suorituksen lopettaminen, sivu 3**).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimittomuuksajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvicioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnysarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnysarvon.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty ANT+ sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteen pulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetriwidgetistä.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

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

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Sykeasetukset > Tila > Ei käytössä**.

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa fēnix laitetta, joka on pariliitetty HRM-Tri lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkaa mittaavaan lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi.

Juoksun dynamiikkaa mittaavassa lisävarusteessa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

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

Pystysuuntaisen liikehdintä: pystysuuntaisen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

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

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

Pystysuhde: Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosenteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava paikalleen juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Tri lisävaruste, ja pariliitettävä se laitteeseen (**Langattomien anturien pariliitos, sivu 39**).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi**.
- 6 Valitse juoksun dynamiikan tietonäyttö.

HUOMAUTUS: juoksun dynamiikanäytöt eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 7 Lähde juoksemaan (**Suorituksen aloittaminen, sivu 2**).
- 8 Voit avata juoksun dynamiikanäytön ja tarkastella tilastojasi valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa www.garmin.com/runningdynamics. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuksista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	249–277 ms
Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	278–308 ms
Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestosta. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietönäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.

Värialue	Punainen	Oranssi	Vihreä	Oranssi	Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

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

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM-Tri tai HRM-Run™ lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosenttipiste alueella	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Tri lisävaruste.
Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuoella näkyy .
 - Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja fēnix laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
 - Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.
- HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

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

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

Kilpailuajan ennusteet: laite näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottookyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi.

SV-stressitesti: sykevaihtelutesti edellyttää Garmin sykevyötä. Laite mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisot paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

Suoritusaso: suoritusaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritusasiasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasosi.

FTP (functional threshold power) -arvo: laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin.

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnysmittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Laite mittaa anaerobisen kynnysmittaamisen sykkeen ja tahdin perusteella.

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Voit estää osan näistä ilmoituksista poistamalla käytöstä suoritusaso-ominaisuuden.

1 Paina **MENU**–painiketta pitkään.

2 Valitse Fysiologiset mittaukset > Suorituksenaikainen kunto.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Autom. tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan voimamittariin pariliitettävä laite voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: laite tunnistaa maksimisykkeen ainoastaan, kun syke on korkeampi kuin käyttäjäprofiilissa määritetty.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > Autom. tunnistus**.

3 Valitse jokin vaihtoehto.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista fēnix laitteeseesi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta fēnix laitteella.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät fēnix laitteeseesi.

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. fēnix laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittauksia tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa voimamittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

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



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 46) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 21) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 21). Ennuste saattaa näyttää ensin vääriä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: voit näyttää lisätietoja valitsemalla

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Voimamittari on pariliitettävä fēnix laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 21) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 21). Ennuste saattaa näyttää ensin vääriä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

1 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.

2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.

3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: voit näyttää lisätietoja valitsemalla

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 21) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 21).

Laite näyttää kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 16) ja harjoitushistoriasi perusteella. Laite hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

VIHJE: jos käytät useaa Garmin laitetta, voit ottaa käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuuden, jonka ansiosta laite voi synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista laitteista ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 16).

1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla .

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

HUOMAUTUS: ennusteet saattavat näyttää ensin vääriä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus](#), sivu 19). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen

aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvos (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkät intervallit (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaa ja parantavat aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyyppin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoa erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen Training Effect ja Anaerobinen Training Effect tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvai- kut	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.com.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. fēnix laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat juoksijan suorituskykyyn. Stressitason asteikko on 1–100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

Sykevaihtelun ja stressitason tarkasteleminen

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihtelua, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39).

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

- 1 Tarvittaessa voit lisätä stressisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **> Lisää > SV-stressi**.
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluettelosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Valitse kellotaulussa **> SV-stressi > >**.
- 4 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

Suoritusaste

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritusaste toiminto analysoi tahtiasi, syketäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriutut keskimääräiseen kuntotasoon nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviosta.

Suoritusasteen arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritusasteen. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritusasteen tietokentäksi

harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritusaste voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykysi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 16).

Suoritusasteen tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritusaste** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 31).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritusasteen 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritusasteasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksun yhteydessä se on arvioitu ponnistuksen tai tahdin taso. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisien juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnysestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvos ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 21).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39).

Laite arvioi anaerobisen kynnyksesi alkumäärittäytysten aikana asetettujen profiilitietojen ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella. Laite tunnistaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti, kun juokset tasaisesti suurella teholla käyttäen sykemittauksia.

VIHJE: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykevyön kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Jos anaerobisen kynnysarvion saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisykearvoa manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **>**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu anaer. kynnyksen testi**.
- 5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.
Kun aloitat juoksun, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset syketiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.
Jos tämä on ensimmäinen anaerobisen kynnyksen arvio, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39) ja mitattava

maksimaalinen hapenottokyky (Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 16).

Laite arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Laite tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla mitaten sykettä ja voimaa.

1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla ▲.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 47*).

HUOMAUTUS: kun saat suorituskykyilmoituksen uudesta FTP-arvosta, voit tallentaa uuden FTP:n valitsemalla Hyväksy tai säilyttää nykyisen valitsemalla Hylkää.

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 39*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 16).

HUOMAUTUS: FTP-testi on haastava harjoitus, joka kestää noin 30 minuuttia. Valitse käytännöllinen ja enimmäkseen tasainen reitti, jolla voit lisätä ajotehoa tasaisesti kuin Time trial -testissä.

1 Valitse kellotaulussa ▲.

2 Valitse pyöräilyasuutus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu FTP-testi**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

6 Jäähdyttele ohjatun testin jälkeen, pysäytä ajanotto ja tallenna suoritus.

Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

7 Valitse vaihtoehto:

- tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
- säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilyasuutuskvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.



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

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä.

maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laite näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut kuumuuteen tai korkeaan paikkaan.

Harjoittelun kuormittavuus: harjoittelun kuormittavuus on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) 7 viimeisimmän päivän ajalta. EPOC on arvio siitä, miten paljon keho tarvitsee energiaa palautumiseen harjoituksen jälkeen.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: laite analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Laite näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta.

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen.

Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kehittämistä.

Huippu: huippu tarkoittaa, että olet ihanteellisessa kilpailukunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasosi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluasi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoa, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi, kuten stressi, ravinto ja lepo.

Heikentää kuntoa: kunto heikkenee, kun harjoittelet merkittävästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan siten, että se vaikuttaa kuntotasosi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoa.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Ei tilaa: laite tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten vähintään yhden viikon harjoitteluhistorian, mukaan lukien juoksu- tai pyöräilyasuutuksia, jotka sisältävät arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään kahta maksimaalisen hapenottokyvyn

mittausta viikossa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivittyä aina, kun olet juossut tai ajanut ulkona voimamittarin kanssa ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan. Polku- ja sisäjuoksuasuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kahdesti viikossa käyttäen voimamittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan. Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi tällä laitteella tai ota käyttöön Physio TrueUp ominaisuus, jotta laite oppii suorituskypsyi ([Suorituskyky](#) ja [suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 16).

Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. fēnix laite antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilawidgetissä.

HUOMAUTUS: lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä älypuhelimesta.

Harjoittelun kuormittavuus

Harjoittelun kuormittavuus osoittaa harjoittelusi määrän viimeisimpien seitsemän päivän aikana. Se on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viimeisimmän seitsemän päivän ajalta. Mittari osoittaa, onko nykyinen kuormittavuus pieni, suuri vai optimaalisella alueella. Sen avulla näet, säilyykö vai paraneeko kuntosi. Optimaalinen alue määräytyy henkilökohtaisen kuntotasosi ja harjoitteluhistoriasi perusteella. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoittelusi.

Alittaa tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottokykyä ja kestävyyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

HUOMAUTUS: palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautumisaajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen](#), sivu 21) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 21).

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

HUOMAUTUS: voit näyttää harjoittelun tilawidgetin valitsemalla kellotaulussa UP tai DOWN. Jos haluat tarkistaa palautumisaajan, voit vierittää mittauksia valitsemalla ▲.

Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen 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 jäähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveuden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

Body Battery™

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 20).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

- 1 Näytä Body Battery widget painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetisilmukan mukauttaminen, sivu 34*).

- 2 Painamalla **▲**-painiketta voit näyttää kaavion Body Battery -tasostasi keskiyöstä lähtien.

- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.

Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepää ja nukut hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Pulssioksimetri

fēnix laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota ääreisverisuonista. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 20*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Koko päivän pulssioksimetrilukemien ottaminen käyttöön, sivu 20*). Kun pysyt liikkumatta, laite mittaa happisaturaatiosi ja korkeutesi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Laitteessa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.



①	Korkeusskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Happisaturaatioprosentin asteikko.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin. Widget näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion

viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

HUOMAUTUS: kun näytät pulssioksimetriwidgetin, laitteen on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata pulssioksimetriwidgetin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

- 2 Voit näyttää widgetin tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen valitsemalla **▲**.

- 3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään. Kun laite lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitelemällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

- 4 Painamalla **DOWN**-painiketta näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Koko päivän pulssioksimetrilukemien ottaminen käyttöön

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Pulssioksimetriatila > Koko päivä**.

Laite mittaa happisaturaatiosi automaattisesti koko päivän ajan, kun et liiku.

HUOMAUTUS: koko päivän tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

Automaattisten pulssioksimetrilukemien poistaminen käytöstä

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Pulssioksimetriatila > Ei käytössä**.

Laite poistaa automaattiset pulssioksimetrilukemat käytöstä. Laite aloittaa pulssioksimetrimittauksen, kun näytät pulssioksimetriwidgetin.

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nukut.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Pulssioksimetriatila > Nukkumisen aikana**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä

Jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Harjoittelu

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **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 [Sykealuealaskenta, sivu 21](#)-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, 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.

Sykealueiden määrittäminen

Laitte määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. 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 **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke**.

3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

Autom. tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 16](#)).

4 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella > Anna manuaal.** ja määritä anaerobisen kynnyksen sykkeesi.

Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä ([Anaerobinen kynnys, sivu 17](#)). Autom. tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 16](#)).

5 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

Voit käyttää laitteen mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.

6 Valitse **Alueet > 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 sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).

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

8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

9 Valitse **Lisää lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).

10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 21](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealuealaskenta

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

Voima-alueiden määrittäminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Voima-alueet > Perusta:**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
- Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.

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

5 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

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

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden 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 askelwidgeitissä. 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 antaa äänimerkin tai värisee, jos viestitäänne ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 38](#)).

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

Unen seuranta

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

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 22](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 11](#)).

Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon, hälytysäänet ja värinähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisen aikana -asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalisti nukkumisajaksesi ([Järjestelmäasetukset, sivu 38](#)).

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35](#)).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse .

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

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

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

Garmin Move IQ™

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

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Aktiivis. seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestitäänne ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 38](#)).

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

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Pulssioksimetriatila: määrittää laitteen tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukuessasi.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Aktiivis. seuranta > Tila > Ei käytössä**.

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Suorituksen aikana voit tarkastella harjoituskohtaisia tietonäyttöjä, jotka sisältävät harjoitusvaiheen tietoja, kuten harjoitusvaiheen matkan tai keskimääräisen askeltahdin.

Laite sisältää runsaasti esiladattuja harjoituksia monenlaisia suorituksia varten. Voit luoda harjoituksia ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

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

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 10).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](#).
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 10).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Luo harjoitus**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Luo oma mukautettu harjoitus.
- 5 Valitse **Tallenna**.
- 6 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.

Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.

HUOMAUTUS: voit lähettää harjoituksen laitteeseen ([Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen](#), sivu 23).

Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen laitteeseesi ([Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 23).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **...**.
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 3 Valitse harjoitus luettelosta.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon valitsemalla **Näytä** (valinnainen).

VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla -painiketta.

- 7 Valitse **Tee harjoitus**.
- 8 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtaassa voima-, jooga-, kardio- tai pilatesharjoitusta näyttöön tulee ohjeanimaatio.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta laite voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset harjoittelun tilan ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Harjoittelun tila](#), sivu 18).

- 1 Valitse kellotaulussa .
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Valitse  ja valitse vaihtoehto:
 - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Hylkää harjoitus valitsemalla **Ohita**.
 - Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla **vaihetta**.
 - Voit päivittää harjoituksen tavoiteasetuksen valitsemalla **Tavoitetyyppi**.
 - Voit poistaa käytöstä tulevat harjoitusilmoitukset valitsemalla **Poista keh. käyt.**

Harjoitusehdotus päivittyy automaattisesti harjoittelutapojen, palautumisajan ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutosten mukaan.

Päivittäisen harjoitusehdotuskehoteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Päivittäiset harjoitusehdotukset ovat suorituksia, jotka perustuvat Garmin Connect tilillesi tallennettuihin aiempiin suorituksiisi.

- 1 Valitse kellotaulussa .
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Päivän ehdotus**.
- 5 Poista kehotteet käytöstä tai ota ne käyttöön valitsemalla .

Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Laite voi ohjata sinua uintiharjoituksen eri vaiheissa. Allasuintiharjoitus luodaan samalla tavalla kuin ohjeissa [Harjoitukset](#), sivu 22 ja [Garmin Connect harjoituksen seuraaminen](#), sivu 23.

- 1 Valitse kellotaulussa  > **Allasuinti** > **Asetukset** > **Harjoitus**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
 - Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos. Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Kriittinen uintinopeus** > **Testaa kriittinen uintinopeus**.
- 5 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet valitsemalla **DOWN**.
- 6 Valitse **OK**.
- 7 Paina -painiketta.
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen

Voit antaa uuden kriittisen uintinopeusarvon tai muokata sitä manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Kriittinen uintinopeus** > **Kriittinen uintinopeus**.

5 Anna minuutit.

6 Anna sekunnit.

Tietoja harjoituskalenterista

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

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 10](#)) ja sinun on pariliitettävä fēnix laite yhteensopivaan älypuheliin.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa tai .

2 Valitse **Harjoitus > Harjoitusohjelmat**.

3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.

4 Seuraa näytön ohjeita.

5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

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 aikatauluhiisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajawidget lisätään fēnix laitteesi widgetsilmukkaan.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät Garmin valmentajan harjoitusohjelman laitteeseen, Garmin valmentajawidget ilmestyy widgetsilmukkaan.

1 Näytä Garmin valmentajawidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

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

2 Valitse .

3 Voit katsoa harjoituksen vaiheet valitsemalla **Näytä** (valinnainen).

4 Valitse **Tee harjoitus**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja rataharjoituksissa ja juostessasi tietyn pituisia matkoja.

Intervalliharjoituksen luominen

1 Paina kellotaulussa -painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Muok > Intervalli > Tyyppi**.

5 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoim**.

VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla **Avoim**.

6 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse .

7 Paina **BACK**-painiketta.

8 Valitse **Lepo > Tyyppi**.

9 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoim**.

10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse .

11 Paina **BACK**-painiketta.

12 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

- Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
- Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
- Lisää avoin jäähdytely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdytely > Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

1 Paina kellotaulussa -painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus**.

5 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.

6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **LAP**-painiketta.

7 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervalli- tai harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai harjoitusvaiheeseen valitsemalla **LAP**.
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdytelyajastimeen valitsemalla **LAP**.
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla . Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtirannekettä, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

PacePro suunnitelman lataaminen palvelusta Garmin Connect edellyttää Garmin Connect tiliä ([Garmin Connect, sivu 10](#)).

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse tai .
- Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.

2 Valitse **Harjoitus > PacePro-tahtistrategiat**.

3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.

4 Valitse tai **Lähetä laitteeseen**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi.

1 Valitse kellotaulussa .

2 Valitse ulkojuoksusuoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.

5 Valitse suunnitelma.

VIHJE: voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta ja valitsemalla **Näytä osat**.

- 6 Voit aloittaa suunnitelman valitsemalla ▲.
- 7 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla ▲.



①	Osan tavoitetahti
②	Osan nykyinen tahti
③	Osan edistyminen
④	Osan jäljellä oleva matka
⑤	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoiteajasta

PacePro suunnitelman lopettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lopeta PacePro > Kyllä**.
Laitte lopettaa PacePro suunnitelman. Suorituksen ajanotto jatkuu.

PacePro suunnitelman luominen kellossa

Luo reitti, jotta voit luoda PacePro suunnitelman kellossa ([Reitin luominen ja seuraaminen laitteella](#), sivu 28).

- 1 Valitse kellotaulussa ▲.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **PacePro > Luo uusi**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.
 Laitte näyttää mukautetun tahtirannekkeesi.

VIHJE: voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta ja valitsemalla **Näytä osat**.
- 8 Aloita suunnitelma valitsemalla ▲.
- 9 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 10 Käynnistä ajanotto valitsemalla ▲.

Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit kilpailla osuudella ja yrittää päihittää oman ennätöksesi tai aiemmin samalla osuudella kilpailijoiden ennätysä.

HUOMAUTUS: kun lataat reitin Garmin Connect tililtäsi, voit ladata kaikki reitin käytettävissä olevat osuudet.

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia fēnix laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-widgetiin. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet**.
- 5 Valitse osuus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kilpailuaika** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
 - Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
 - Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

Osuuden ajaminen kilpaa

Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit ajaa osuuksia kilpaa ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi tai muiden, Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöiden tai muiden juoksu- tai pyöräily-yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

HUOMAUTUS: jos Garmin Connect tilisi ja Strava tilisi on yhdistetty, suorituksesi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijaituksesi osuudella.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Kun lähestyt osuutta, näyttöön tulee ilmoitus ja voit ajaa osuuden kilpaa.
- 4 Aloita osuuden ajaminen kilpaa.
Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti

Voit määrittää laitteen säätämään osuuden tavoitekilpailuajan automaattisesti sen mukaan, miten suoriudut kyseisellä osuudella.

HUOMAUTUS: tämä asetus on oletusarvoisesti käytössä kaikilla osuuksilla.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet > Automaattinen teho**.

Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Muuta Virtual Partner näytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 2).
- 9 Näet, kuka johtaa, kun painat **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja vierität Virtual Partner näyttöön.

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 6 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Omat ennätykset

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

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan voiman (edellyttää voimamittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > 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 kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumispalautte ja harjoitus-suositukset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 16).

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > HÄLYTYKSET > Lisää hälytys**.
- 3 Anna hälytysaika.

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > HÄLYTYKSET > Muok.**
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit valita hälytysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Äänet**.
 - Voit määrittää taustavalon syttymään tai sammumaan hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo**.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > AJASTIMET**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää ja tallentaa laskuriajastimen ensimmäisen kerran määrittämällä ajan, painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
 - Voit määrittää ja tallentaa lisää laskuriajastimia valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
- 4 Paina tarvittaessa **MENU**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.
 - Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla **▲**-painiketta.

Ajastimen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > AJASTIMET > Muok.**
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > SEKUNTIKELLO**.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla **▲**-painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **LAP**-painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Voit pysäyttää molemmat ajanotot painamalla **▲**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit nollata molemmat ajanotot painamalla **DOWN**-painiketta.

- Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
- Voit nollata ajastimen ja sulkea sekuntikellon painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Valmis**.
- Voit tarkistaa kierrosajanotot painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Katso**.
HUOMAUTUS: **Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
- Voit palata kellotauluun nollaamatta ajastimia painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Siirry kellotauluun**.
- Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kierroksen tallennuksen painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Kierros-painike**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan lisäaikavyöhykkeillä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden widgetissä. Voit lisätä enintään neljä vaihtoehtoista aikavyöhykettä.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 34).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > VAIHTOEHT. AIKAV. > Lisää vaiht. aikav..**
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > VAIHTOEHT. AIKAV. > Muok.**
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä vyöhyke uudelleen**.
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
 - Voit muuttaa aikavyöhykkeen sijaintia widgetissä valitsemalla **Järjestä vyöhyke uudelleen**.
 - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista vyöhyke**.

Navigointi

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 35).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **📍**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **▲**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

Reittipisteen projisointi

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

HUOMAUTUS: Laadi reittip. -sovellus tarvitsee ehkä lisätä suoritus- ja sovellusluetteloon.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse **Laadi reittip.**
- 3 Aseta kulkusuunta painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina ▲-painiketta.
- 5 Valitse mittayksikkö painamalla **DOWN**-painiketta.
- 6 Määritä matka painamalla **UP**-painiketta.
- 7 Tallenna painamalla ▲-painiketta.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpään tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla ▲-painiketta.

Reitit

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit noudattaa tallennettua reittiä, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit > Luo uusi**.
- 5 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
- 6 Valitse **Lisää sijainti**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Toista tarvittaessa vaiheet 6 ja 7.
- 9 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 10 Aloita navigointi painamalla ▲-painiketta.

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 10).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ≡ tai
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 28).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 28).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ≡ tai
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse : > **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

Voit tarkastella tai muokata reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti painamalla ▲-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Aloita reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit vaihtaa reitin nimen valitsemalla **Nimi**.
 - Voit muokata reittiä valitsemalla **Muok**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.
 - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

Käyttäminen:ClimbPro

ClimbPro ominaisuuden avulla voit hallita työskentelyäsi reitin edessäpäin olevissa nousuissa. Ennen suoritusta voit tarkastella nousujen tietoja, esimerkiksi nousujen sijainnista, keskilaltevuudesta ja kokonaisnoususta. Nousujen luokat, jotka perustuvat pituuteen ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

- 1 Ota käyttöön ClimbPro ominaisuus suoritusta varten ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 30).
- 2 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot ([Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen](#), sivu 28).
- 3 Aloita tallennetun reitin seuraaminen ([Navigoiminen kohteeseen](#), sivu 28).

Nousun alussa ClimbPro näyttö avautuu automaattisesti.

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

VIHJE: voit mukauttaa painikkeiden pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa ([Pikanäppäinten mukauttaminen](#), sivu 38).

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Viime MOB**.
Navigointitiedot näkyvät.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnoilla

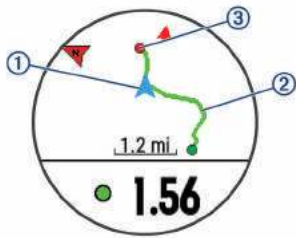
Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina ▲-painiketta.
Navigointitiedot näkyvät.
- 6 Aloita navigointi painamalla ▲-painiketta.

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

Voit navigoida takaisin nykyisen suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Paina suorituksen aikana ▲-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.



Nykyinen sijaintisi ①, seurattava jälki ② ja määränpää ③ ilmestyvät karttaan.

Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

Voit navigoida takaisin tallennetun suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa ▲-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Suoritukset**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.

Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.

HUOMAUTUS: voit käynnistää ajanoton, jotta se ei aikakatkea ja laite ei siirry kellotilaan.

- 7 Näytä kompassi (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.

Kartta

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

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus*, sivu 29)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset*, sivu 36)

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla ▲-painiketta.
 - Voit panoroida tai zoomata karttaa painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.
 - Lopeta painamalla **BACK**-painiketta.

Kompassi

Laitteessa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti (*Kompassin asetukset*, sivu 35). Voit avata kompassin asetukset nopeasti painamalla kompassiwidgetissä ▲-painiketta.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioitun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset*, sivu 36). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittariwidgetissä ▲-painiketta.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdista tai -nopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen anturin tiedot.

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

Laitteen historiawidgetissä voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Widgetit*, sivu 33).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Paina ▲-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta*, sivu 16).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella*, sivu 30).

- Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
- Voit valita laskettelu- tai lumilautalaskun ja näyttää lisätietoja kustakin laskukerrasta valitsemalla **Kerrat**.
- Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
- Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
- Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
- Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

Monilajihistoria

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

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Syke**.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun sekä suoritukseen käytetyn ajan.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.
- 3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.
- HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Laitteen mukauttaminen

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset.

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

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella (**3D-nopeus ja -matka**, sivu 32).

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

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Automaattinen nousu: määrittää laitteen havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla.

Auto Lap: määrittää Auto Lap toiminnon asetukset (**Auto Lap**, sivu 32).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle (**Ottaminen käyttöön: Auto Pause**, sivu 32).

Automaattinen lepo: määrittää laitteen tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin (**Automaattinen lepo**, sivu 6).

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

Automaatt. vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (**Automaattisen vierityksen käyttäminen**, sivu 33).

Automaattinen sarja: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

Isot numerot: muuttaa reiän tietonäytön numeroiden koon.

ClimbPro: näyttää noususuunnitelman ja seurannan näytöt navigoitaessa.

Mailakehote: näyttää kehoitteen, jossa voit määrittää käyttämäsi mailan kunkin havaitun golflyönnin jälkeen.

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suoritusten tietonäyttöjä (**Tietonäyttöjen mukauttaminen**, sivu 31).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää draiverilla golfia pelattaessa.

Muokkaa reittejä: voit muuttaa reitin vaikeustasoa ja tilaa kalliokiipeilysuorituksen aikana.

Muokkaa painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

Golf-matka: määrittää golfin mittayksikkö.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan (**GPS-asetuksen muuttaminen**, sivu 33).

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Tasoituspisteytys: ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen golfpelin aikana. Valitsemalla Paikallinen tasoint voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaispisteistäsi. Valitsemalla Indeksii/Slope-tapa voit määrittää tasoituksen ja kentän kaltevuusluokituksen, jotta laite voi laskea tasoitukseksi kentällä. Kun otat käyttöön kumman tahansa tasoituspisteytysvaihtoehdon, voit muuttaa tasoitukseksi arvoa.

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierros-painike: voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana.

Lukitse painikkeet: estää painikkeiden painamisen vahingossa lukitsemalla painikkeet monilajisuoritusten ajaksi.

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

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

Voiman keskiarvo: Määrittää, sisällyttääkö laite voimatietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

Virrankäyttötila: asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset*, sivu 33).

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connectille räätälöityjä kuntotietoja.

Tallennusväli: määrittää jälkipisteiden tallennuksen taajuuden retken aikana (*Jälkipisteiden tallennusvälin muuttaminen*, sivu 9).

Tallenna auringon laskettua: määrittää laitteen tallentamaan jälkipisteet auringonlaskun jälkeen retken aikana.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toisto: ottaa käyttöön Toisto-vaihtoehdon monilajisuorituksissa. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Reittitilastot: ottaa käyttöön reittitilastojen seurannan sisäkiipeilysuorituksissa.

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

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

Osuuden hälytykset: ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edesspäin olevista osuuksista.

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön golftilastojen seurannan pelin aikana.

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Uintijuoksun aut. lajinvaihto: voit siirtyä automaattisesti uintijuoksu-monilajisuorituksen uintivaiheesta juoksuvaiheeseen.

Turnaustila: poistaa käytöstä ominaisuudet, jotka eivät ole sallittuja virallisissa turnauksissa.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Värihälytykset: ottaa käyttöön hälytykset, jotka kehottavat hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Harjoitusvideot: ottaa käyttöön ohjausanimaatiot voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät**.

6 Valitse mukautettava tietonäyttö.

7 Valitse vaihtoehto:

- Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
- Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.
- Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
- Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.

8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.

Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Hälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen, lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä ja auttaa navigoimaan kohteeseesi. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran.

Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun saavut tiettyyn korkeuteen.

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit 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 minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia <i>Tietoja sykealueista</i> , sivu 21 ja <i>Sykealue-laskenta</i> , sivu 21.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Voima	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan voimatason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytaut säännöllisin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

Hälytyksen määrittäminen

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

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

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Lap**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Auto Lap** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Auto Lap toiminnon.
 - Valitsemalla **Automaattinen matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 38).

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.
- 6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.
- 7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Ottaminen käyttöön: Auto Pause®

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

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Pause**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
 - Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.
- 6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Voit määrittää näytön värit muuttamaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
 - Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
 - Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

HUOMAUTUS: Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

3D-nopeus ja -matka

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

Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Kierros-painike**.

Lap-painikkeen tilaksi vaihtuu nykyisen asetuksen mukaan Käytössä tai Ei käytössä.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaatt. vieritys**.
- 6 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
 - Ota käyttöön GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
 - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **UltraTrac** voit tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac*, sivu 33)

HUOMAUTUS: GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 33).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

Kun käytät GPS:ää ja toista satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat paristojen virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Laitteesi voi käyttää näitä GNSS (Global Navigation Satellite Systems) -järjestelmiä.

GPS: yhdysvaltojen luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GLONASS: venäjän luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GALILEO: euroopan avaruusjärjestön luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

UltraTrac

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

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetykset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **Virransäästön aikakatkaisu**.

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

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

Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovel-lusluettelossa

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Järjestä uudelleen**.
- 5 Voit muuttaa suorituksen sijaintia sovel-lusluettelossa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 34).

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

Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet: näyttää, mitä kello on muilla aikavyöhykkeillä.

Sopeutuminen korkeuteen: kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Body Battery: kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Laitteen käyttö: näyttää nykyisen ohjelmistoversion ja laitteen käyttötilastot.

Koiran seuranta: näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen fënix laitteeseen.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitussuunnitelman Garmin Connect tilissäsi.

Golf: näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.

Terveystilastot: näyttää nykyisten terveystilastojesi dynaamisen yhteenvedon. Mittauksiin sisältyvät syke, Body Battery taso, stressi ja muita tietoja.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

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

inReach® säätimet: voit lähettää viestejä pariliitetystä inReach laitteesta.

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

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

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

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

Suorituskyky: näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi.

Pulssioksimetri: voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.

Hengitys: Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Anturitiedot: näyttää tietoja sisäisestä anturista tai yhdistetystä langattomasta anturista.

Lepotila: näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.

Aurinkoteho: näyttää kaavion aurinkoenergian tehosta viimeisten 6 kuuden tunnin ajalta.

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

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

Auringonnousu ja auringonlasku: näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioiloissa käytetyt hämäräajat.

Harjoittelun tila: näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi.

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Xero®laite: näyttää lasersijaintitietoja, kun olet pariliittänyt yhteensopivan Xero laitteen fēnix laitteeseen.

Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgeteja ja lisätä uusia widgeteja.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Widgetit**.

3 Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä widgetin vilkaisut valitsemalla **Widgetin vilkaisut**.

HUOMAUTUS: widgetin vilkaisuissa näet usean widgetin yhteenvedotiedot samassa näytössä.

4 Valitse **Muok**.

5 Valitse widget.

6 Valitse vaihtoehto:

- Painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
- Valitsemalla  voit poistaa widgetin widgetsilmukasta.

7 Valitse **Lisää**.

8 Valitse widget.

Widget lisätään widgetsilmukkaan.

inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach laitetta fēnix laitteella. Voit ostaa yhteensopivan inReach laitteen osoitteesta buy.garmin.com.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 34).

1 Käynnistä inReach laite.

2 Näytä inReach widget painamalla fēnix kellon kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

3 Hae inReach laitetta painamalla -painiketta.

4 Pariliitä inReach laite painamalla -painiketta.

5 Paina -painiketta ja valitse vaihtoehto:

- Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.

HUOMAUTUS: käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.

- Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.

- Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.

- Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

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*.

1 Käynnistä VIRB kamera.

2 Pariliitä VIRB kamera fēnix kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39).

VIRB widget lisätään widgetsilmukkaan automaattisesti.

3 Näytä VIRB widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**. Videolaskuri tulee näkyviin fēnix näyttöön.
- Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
- Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla -painiketta.
- Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
- Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
- Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
- Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

- Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

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

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera fēnix kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 39).
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > Manuaalinen**.
 - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin fēnix näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **▲**-painiketta.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Stressitasowidgetin käyttäminen

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

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata stressitasowidgetin painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Nykyinen stressitaso tulee näyttöön.
VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.
- 2 Tuo esiin kaavio stressitasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta valitsemalla **▲**.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella stressitasosi lisätietoja ja kaaviota keskimääräisestä stressitasostasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
- 4 Voit aloittaa hengitysharjoituksen painamalla **▲** ja seuraamalla näytöllä näkyviä ohjeita.

Oma päivä -widgetin mukauttaminen

Voit mukauttaa Oma päivä -widgetissä näytettävien mittausten luetteloa.

- 1 Näytä **Oma päivä** -widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Asetukset**.
- 4 Napsauttamalla kytkimiä voit näyttää tai piilottaa kunkin mittauksen.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon tarkasteleminen*, sivu 1).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Säätimet**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää uusi**.

Kellotauluasetukset

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

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta (*Connect IQ ominaisuudet*, sivu 12).

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

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit selata muita esiladattuja kellotauluja valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitsemalla **▲ > Käytä** voit aktivoida esiladattun kellotaulun tai asennetun Connect IQ kellotaulun.
- 6 Jos käytät esiladattua kellotaulua, valitse **▲ > Mukauta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
 - Voit tallentaa muutokset valitsemalla **Valmis**.

Antureiden asetukset

Kompassin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi**.

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti*, sivu 36).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen*, sivu 36).

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Käynnistä**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Pohjoisen viite**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
- Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
- Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
- Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

Korkeusmittariasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin tunnistimen manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun GPS-jäljitys otetaan käyttöön.

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laitte on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitusta GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Kyllä**.

- Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **Kalibroi > DEM käyttöön**.

HUOMAUTUS: jotkin laitteet tarvitsevat puhelinyhteyden voidakseen käyttää digitaalista korkeusmallia (DEM) kalibrointiin.

- Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-lähtöpisteestä valitsemalla **Kalibroi > GPS käyttöön**.

Ilmanpainemittarin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari**.

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Kellotila: määrittää kellotilassa käytettävän anturin.

Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Korkeusmittari-vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Ilmanpainemittari-vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Paine: määrittää, miten laite näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

Laitte on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitusta GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida ilmanpainemittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari > Kalibroi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kyllä** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
- Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.

HUOMAUTUS: jotkin laitteet tarvitsevat puhelinyhteyden voidakseen käyttää digitaalista korkeusmallia (DEM) kalibrointiin.

- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

Xero lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 39).

Paina pitkään **MENU**-painiketta ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > XERO-lasersijainnit > Lasersijainnit**.

Suorituksen aikana: mahdollistaa lasersijaintitietojen näyttämisen yhteensopivasta, pariliitetystä Xero laitteesta suorituksen aikana.

Jakotila: voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta**.

Suunta: määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

Automaattinen zoom: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpäähän.

Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

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

Kulkusuunta-asetukset

Voit määrittää navigoitaessa näkyvän osoittimen toiminnan.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Navigointi > Tyyppi**.

Suuntima: osoittaa määränpään suunnan.

Reitti: näyttää sijaintisi suhteessa määränpään johtavaan suuntaviivaan (**Suuntaosoitin**, sivu 37).

Suuntaosoitin

Suuntaosoittimesta on eniten hyötyä, kun navigoit kohteeseen suoraa linjaa pitkin, esimerkiksi vesireitillä. Sen avulla voit navigoida takaisin oikealle kurssille ja välttää esteet ja vaarat.



Suuntaosoitin ① näyttää sijaintisi suhteessa reittiviivaan, joka johtaa määränpään. Kurssilta poikkeamisolin (CDI) ② näyttää, miten paljon olet ajautunut reitiltä (oikealle tai vasemmalle). Pisteet ③ ilmaisevat, miten kaukana suunnasta olet.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisim**.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähän.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähän määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Ei reitillä**.

- Voit ottaa käyttöön käännöskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla **Käännöskohotteet**.

4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.

5 Määritä matkan tai ajan arvo ja valitse ✓.

Virranhallinnan asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Virranhallinta**.

Akunsäästö: voit pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia (**Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen**, sivu 37).

Virrankäyttötilat: voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia (**Virrankäyttötilojen mukauttaminen**, sivu 37).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

Akun aika-arvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta (**Säädinvalikon tarkasteleminen**, sivu 1).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Akunsäästö**.
- 3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 4 Valitse **Muok** ja vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
 - Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
 - Valitsemalla **Aktiivis. seuranta** voit poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan vuorokauden ympäri, mukaan lukien askeleet, kiivetyt kerrokset, tehominuutit, unen seurannan ja Move IQ tapahtumat.
 - Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
 - Voit poistaa käytöstä automaattisen taustavalon valitsemalla **Taustavalo**.

Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.

5 Valitsemalla **Nukkumisen aikana** voit ottaa käyttöön akunsäästöominaisuuden normaalksi nukkuma-ajaksesi.

VIHJE: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

6 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Voit mukauttaa nykyisiä virrankäyttötiloja ja luoda uusia mukautettuja virrankäyttötiloja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
 - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää uusi**.
- 4 Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5 Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia.

Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.

Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.

- 6 Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladatun virrankäyttötilan oletusasetukset.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse esiladattu virrankäyttötila.
- 4 Valitse **Palauta > Kyllä**.

Järjestelmäasetukset

Paina **MENU** pitkään ja valitse **Järjestelmä**.

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 38*).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia (*Taustavaloasetusten muuttaminen, sivu 38*).

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

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalisti nukkuma-ajaksi valitsemalla Nukkumisen aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tililläsi.

Pikanäppäimet: voit lisätä laitteen painikkeisiin pikavalintoja (*Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 38*).

Autom. lukitus: voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 38*).

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon.

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

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

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 41*).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

Hälytykset: voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -lasku-hälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 38*).

Aikasynkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy (*Ajan synkronointi, sivu 38*).

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

Ajan synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, laite tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
 - 3 Odota, kun laite yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 41*).
- VIHJE:** voit vaihtaa lähdetä painamalla **DOWN**-painiketta.

Taustavaloasetusten muuttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Taustavalo**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Ei suorituksen aikana**.
 - Valitse **Nukkumisen aikana**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Painikkeet** voit syyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Hälytykset** voit syyttää taustavalon automaattisesti hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaus** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.
 - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää taustavalon kirkkauden.

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Pikanäppäimet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyypin.

- 4 Valitse mittayksikkö.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

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

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse järjestelmävalikosta **Tietoja**.

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

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Hae kaikki anturit**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty laitteeseesi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä.

Laajennettu näyttötila

Laajennetussa näyttötilassa voit näyttää fēnix laitteen tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge laitteessa ajon tai triathlonin aikana. Lisätietoja on Edge käyttöoppaassa.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 39).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta*, sivu 47).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 2).

Harjoittelu voimamittarien avulla

- Osoitteessa www.garmin.com/intosports on luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (kuten Vector™).
- Lisätietoja on voimamittarin käyttöoppaassa.

- Mukauta voima-alueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen*, sivu 21).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen (*Hälytyksen määrittäminen*, sivu 32).
- Mukauta voiman tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 31).

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 39). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 31). fēnix laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Tilannetietoisuus

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

HUOMAUTUS: fēnix ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella*, sivu 11).

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 kalibroitua sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 39).

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

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

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

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibroitua sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 39).

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.
- 5 Säädä kalibrointitekijää:
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39). Voit määrittää laitteen laskemaan nopeuden ja matkan jalka-anturin tietojen perusteella GPS-tietojen sijasta.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Nopeus** tai **Etäisyys**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sisätilat**, kun harjoittelet ilman GPS-ominaisuutta, tavallisesti sisätiloissa.
 - Valitse **Aina**, jos haluat käyttää jalka-anturin tietoja aina GPS-asetuksesta riippumatta.

tempe™

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

Maila-anturit

Laite tukee Approach CT10 golfmaila-antureita. Pariliitetyillä maila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on maila-anturien käyttöoppaassa.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
fēnix 6SAkunkesto: fēnix 6S	Enintään 9 päivää älykellotilassa
fēnix 6Akunkesto: fēnix 6	Enintään 14 päivää älykellotilassa
Vesitiiviys	10 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	–20–45 °C (–4–113 °F)
USB-latauksen lämpötilat	0–45 °C (32–113 °F)
Aurinkolatauksen lämpötilat	0–60 °C (32–140 °F)
Langattomat taajuuudet	2,4 GHz (nimellinen 3 dBm)

Akkutiedot

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

Tila	fēnix 6SAkunkesto: fēnix 6S	fēnix 6Akunkesto: fēnix 6
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesykemittaus	Jopa 9 päivää / 10,5 päivää aurinkolatauksella ²	Jopa 14 päivää / 16 päivää aurinkolatauksella ²
GPS-tila	Jopa 25 tuntia / 28 tuntia aurinkolatauksella ³	Jopa 36 tuntia / 40 tuntia aurinkolatauksella ³
Akunkesto GPS-tilassa	Jopa 50 tuntia / 64 tuntia aurinkolatauksella ³	Jopa 72 tuntia / 93 tuntia aurinkolatauksella ³

Tila	fēnix 6SAkunkesto: fēnix 6S	fēnix 6Akunkesto: fēnix 6
GPS-virran-säästötila	Jopa 20 päivää / 26 päivää aurinkolatauksella ²	Jopa 28 päivää / 36 päivää aurinkolatauksella ²
Kellon akun-säästötila	Jopa 34 päivää / 59 päivää aurinkolatauksella ²	Jopa 48 päivää / 80 päivää aurinkolatauksella ²

Tietojen hallinta

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

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.

Laitteen huolto

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uidesasi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hiele voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

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

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

² Käyttö vuorokauden ympäri, mistä 3 h/päivä ulkona 50 000 luksin olosuhteissa

³ Käyttö 50 000 luksin olosuhteissa

² Käyttö vuorokauden ympäri, mistä 3 h/päivä ulkona 50 000 luksin olosuhteissa

QuickFit® hihnan vaihtaminen

1 Liu'uta QuickFit hihnan salpaa ja irrota hihna kellosta.



2 Kohdista uusi hihna ja kello.

3 Paina hihna paikalleen.

HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon nastan päälle.

4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Metallisen kellonhihnan säätö

Jos kellossa on metallinen hihna, vie kello kultasepälle tai muulle ammattilaiselle hihna säätämistä varten.

Vianmääritys

Laitteen kieli on väärä

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja paina **▲**-painiketta.

3 Paina **▲**-painiketta.

4 Valitse kieli.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

fēnix laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

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

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

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Laite on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin laitteeseen ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettava laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Hae kaikki anturit**.
- Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 31).

Laitteen käynnistäminen uudelleen

1 Paina **LIGHT**-painiketta, kunnes laite sammuu.

2 Käynnistä laite painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Nollaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
- Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
- Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
- 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.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

1 Mene ulos aukealle paikalle.

Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.

2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.

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

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

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.

Akun käyttöiän maksimoiminen

Akun käyttöikä voi pidentää monella tavalla.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Virrankäyttötilan vaihtaminen*, sivu 3).
 - Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säädinvalikon tarkasteleminen*, sivu 1).
 - Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 38).
 - Vähennä taustavalon kirkkautta.
 - Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS tilaa (*UltraTrac*, sivu 33).
 - Poista Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja (*Yhteysominaisuudet*, sivu 9).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 3).
 - Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä*, sivu 22).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 35).
 - Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 10).
 - Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin*, sivu 13).
 - Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 14).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Automaattisten pulssioksimetrilukemien poistaminen käytöstä*, sivu 20).

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

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.

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa*, sivu 11).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 11).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

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.

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

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

Laite ei ole lääkinälaite.

Liite

Tietokentät

HUOMAUTUS: joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita.

% FTP (F. T. Power): nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

% sykereservistä: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyyke miinus leposyyke).

10 s voima: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

24 tunnin keskiarvo: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

24 tunnin minimi: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

30 s voima: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

3 s voima: voimantuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Aerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

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

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika liikkeellä: nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

Aika pysähdyksissä: nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

Aika seisten: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

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

Ajastin: laskurijastimen nykyinen aika.

Akun prosentti: jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.

Akun tunnit: jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.

Altaanväli: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Arvioitu kokonaismatka: arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

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

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

COG: todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Di2-akku: di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.

Ei reitillä: alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Enimmäiskorkeus: suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäislasku: maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäismerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.

Enimmäisnousu: maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäisvoima: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

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

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

ETA seuraavalle: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

Etu: pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

GPS-suunta: GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

Harjoitusvaikutusmittari: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Ilmanpaine: nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.

Int. maksimi-% maksimista: nykyisen uinti-intervallin maksimisyykkeen maksimiprosentti.

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskim. %M: nykyisen uinti-intervallin maksimisyykkeen keskiprosentti.

Intervallin keskim. % SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyyke miinus leposyyke).

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

Intervallin maksimi-%SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyyke miinus leposyyke).

Intervallin maksimisyyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kaikkiaan edellä/jälj.: juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistä.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

Kerrosta/min: minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Keski-% sykereservistä: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyyke miinus leposyyke).

Keskilasku: keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen liikenopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 5](#)). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

Keskimääräinen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskinousu: keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.

Keskipoikk. osan keskik.: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskipystysuhde: pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Keski-SOG: nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Keskisyke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskisykkeen % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisyykkeen keskiprosentti.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Keskivoima: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

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

Kierr. oik. huippuvoimav.: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierr. poikk. osan keskikohdasta: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierr. pystys. liikehdintä: nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

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

Kierr. vas. huippuvoimav.: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

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

Kierroksen aika istuen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Kierroksen aika seisoen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Kierroksen askeleen pituus: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen maksimivoima: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen MKK-tasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen Normalized Power: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kierroksen nousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Kierroksen oikea voimavaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Kierroksen pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen SOG: nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Kierroksen sujuvuus: nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen vaikeus: nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.

Kierroksen vasen voimavaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vedon keskimatka: uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedot: uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vedot: melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen voima: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

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.

Kiivettyt kerrokset: päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

Kokonaishemoglobiini: arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

Kokonaiskeskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousun/-laskun mittari: kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

KOMPASSIMITTARI: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Kompassisuunta: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulku: nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käännoksissä.

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.

Kuormitus: nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus.
Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Laskeudutut kerrokset: päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystytäisyyden muutokseen.

Laskusuhde kohteeseen: laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Lihasten happisaturaatio-%: lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen suorituksen
maakosketuksen keskimääräinen kesto.

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

Maakosketuksen kesto -mittari: värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.

Määränpään reittipiste: viimeinen piste reitillä määränpäähän.
Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Maksimi-SOG: nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

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

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

Merenkulkumatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

Merenkulun enimmäis-SOG: nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Merenkulun keski-SOG: nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Merenkulun SOG: todellinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

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

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

MKK-tasapainomittari: värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.

Monilajin aika: monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.

Nopeuden edut: nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Nopeus pohjan suhteen: todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Normalized Power: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

Oik. keskihv.vaihe: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea huippuvoimav.: oikean jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Oikean keskivoimavaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea voimavaihe: oikean jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Osan matka: juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.

Osan matkaa jäljellä: juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.

Osan tahti: juoksu. Nykyisen osan tahti.

Osan tavoitetahti: juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

PacePro-mittari: juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.

Pituus-/leveysaste: nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

Poikkeama osan keskikohdasta: poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.

Poljennan tasaisuus: sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää voimaa kunkin poljinkierroksen aikana.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkamman kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Pystymatka määränpäähän: nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Pystynopeus tavoitteeseen: nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystys. liikehd. kesk.: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuhdemittari: värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuuntainen liikehdintä: juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.

Pystysuuntaisen liikehd. mittari: värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.

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

Seuraavan osan matka: juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.

Seuraavan osan tavoitetahti: juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.

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

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

Suoritusaso: suoritusaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

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

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Syke % maksimista: prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

Sykemittari: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Taka: pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Tasap. kskm: nykyisen suorituksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

Tasapaino 10 s: oikean/vasemman voiman tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 30 s: oikean/vasemman voiman tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 3 s: oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

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

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Training Stress Score: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vähimmäiskorkeus: pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Vaikeus: nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.

Välityssuhde: vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.

Varusteen akku: vaihteen asentoanturin akun lataustila.

Varusteen yhdistelmä: Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Vas. keskih.voimav.: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasemman keskivoimavaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen huippuvoimav.: vasemman jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Vasen voimavaihe: vasemman jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Vedon keskimatka: uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedot: uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot: melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot kskm./altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Vetomatka: melontalajit. Vetokohtainen matka.

Vetotahti: uinti. Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit. 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 altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen %SYV: viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen askeltiheys: juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen maksimivoima: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton suurin arvo.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen Normalized Power: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Viime kierroksen nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

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

Viime kierroksen SOG: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Viime kierroksen Swolf: viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen syke: viimeisen kokonaisen kierroksen keskiyke.

Viime kierroksen syke % maks.: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

Viime kierroksen vedot: uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vedot: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vetomatka: uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen voima: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Voima: pyöräily. Nykyinen voimantuotto watteina.

Voima: hiihto. Nykyinen voimantuotto watteina. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Voima/paino: nykyinen voima watteina/kilogramma.

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

VOIMAMITTARI: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen voima-alueesi.

Widgetin vilkaisut: juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.

Ympäröivä ilmanpaine: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

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.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtuullinen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtuullinen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
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 x 2.1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 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
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolien määrittäykset

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 38
asetukset 38
hälytykset 32
vyöhykkeet ja muodot 38
aikavyöhykkeet 38
ajanotto 4, 5, 8, 9
laskuri 27
ajastin 29
akku 40
käyttöikä 40
lataaminen 2
maksimoiminen 3, 9, 10, 33, 37, 42
aktiivisuuden seuranta 21, 22
altaanvälit 5
alueet
aika 38
syke 21
teho 21
anaerobinen kynnys 15–17
ANT+ anturit 39, 40
kuntoilulaitteet 4
asetukset 1, 7, 12, 20, 22, 30, 33–38, 41
askeleen pituus 14
askeltiheys 4, 14
anturit 39
hälytykset 32
aurionnousu- ja -laskuajat 38
Auto Lap 32
Auto Pause 32
automaattinen lepo 6
automaattinen nousu 32
automaattinen vieritys 33

B

Bluetooth anturit 39
Bluetooth tekniikka 9–11, 41
Body Battery 19, 20

C

Connect IQ 12

D

dogleg 7

E

ennustettu kilpailuaika 16
esteet 7
etäisyys 32

G

Galileo 33
Garmin Connect 9–11, 22–24, 28
tietojen tallentaminen 11
Garmin Express 2
ohjelmiston päivittäminen 2
Garmin Pay 12, 13
GLONASS 33, 38
GPS 33, 38
asetukset 33
signaali 41
GroupTrack 12

H

happisaturaatio 20
harjoittelu 4, 9, 19, 23–26
kalenteri 24
ohjelmat 22, 24
harjoittelun kuormittavuus 18, 19
harjoittelun tila 16, 18, 23, 26
harjoitukset 6, 22–24
lataaminen 23
luominen 23
harjoitus 26
Harjoitusvaikutus 15, 16
hihnat 41
hiihto 5
hihtomatka 5

laskettelu 5
lumilautailu 5
maasto 5
historia 29, 30
lähettäminen tietokoneeseen 10, 11
poistaminen 30
hälytykset 22, 26, 27, 31, 32, 37, 38
syke 14
häätätoiminto 11, 12
häätäyhteyshenkilöt 11, 12

I

ilmanpainemittari 29, 36
kalibrointi 36
ilmoitukset 9, 10
puhelut 10
tekstiviestit 10
inReach etäkäyttö 34
intervallit 5, 6
harjoitukset 24

J

jalka-anturi 39, 40
jumppamaster 5
juoksumatto 3
juoksun dynamiikka 14, 15
jäljet 28
jäljitys 11
järjestelmäasetukset 38

K

kalenteri 24
kalibroiminen, kompassi 36
kalibrointi, korkeusmittari 36
kalori, hälytykset 32
kartat 31, 37
navigointi 29
selaaminen 29
kartta 36
Kehon teho 20
kello 26, 27
kellotaulut 12, 35
kellotila 1, 33
kentät
luominen 28
toistaminen 6
valitseminen 6

K

kieli 38
kierrokset 4
kilpaileminen 26
kilpailuennuste 15
kohde 7, 26
kompassi 8, 29, 35–37
asetukset 37
kalibroiminen 36
koordinaatit 28
korkeus 19, 24
korkeusmittari 29, 36
kalibrointi 36
kulkusuunta-asetus 37
kuntoilu 16
käyttäjäprofiili 21
käyttäjätiedot, poistaminen 40

L

laajennettu näyttö 39
laitteen asetusten nollaaminen 38, 41
laitteen mukauttaminen 1, 31, 35, 36, 38
laitteen puhdistaminen 40
laitteen tunnus 39
laskurijastin 27
lataaminen 1, 2
layup 7
lentokonetila 1
lepotila 22
lipun sijainti, viheriönäkymä 8
lisävarusteet 39, 41, 42
LiveTrack 11, 12
lompakko 13
lumilautailu 5
lyönnin mittaaminen 7

lyöntianalyysi 8
lämpötila 19, 40, 42

M

maakosketuksen kesto 14, 15
maksimaalinen hapenottookyky 15, 16, 18
Maksimaalinen hapenottookyky 16, 23, 46
maksut 12, 13
matka, hälytykset 32, 37
matkamittari 8, 30
metronomi 4
mies yli laidan (MOB) 28
mitat 8
mittayksiköt 38
MOB 28
monilaji 30
Move IQ 22
multisport 3, 5

N

navigointi 9, 31, 37
lopettaminen 29
Tähtää ja mene 29
NFC 13
nopeus 32
nopeus- ja poljinanturit 39
näyttö 38

O

ohjelmisto
käyttöoikeus 39
päivittäminen 2, 11
versio 39
omat ennätykset 26
poistaminen 26
osuudet 25

P

painikkeet 1, 38
mukauttaminen 33
palautuminen 15, 18, 19
pariliitos
ANT+ anturit 13, 14
anturit 39
Bluetooth anturit 41
älypuhelin 1, 2, 41
paristo, maksimoiminen 9
pikavalinnat 1, 35
pisteytys 8
pohjoisen viite 36
poistaminen
historia 30
kaikki käyttäjätiedot 40
omat ennätykset 26
profiilit 2
käyttäjä 21
suoritus 4
puhelut 10
pulssioksimetri 13, 20, 22
pystysuhde 14, 15
pystysuuntainen liikehdintä 14, 15
pyöräkoot 47
pyörän anturit 39
päivitykset, ohjelmisto 11
päävalikko, mukauttaminen 34

R

reitit 28, 37
lataaminen 28
luominen 28
muokkaaminen 28
reittipisteet, projisoiminen 28

S

satelliittisignaali 33, 41
sekuntikello 27
seuranta 20
sijainnit 28
muokkaaminen 27
poistaminen 27
tallentaminen 27

- sisäharjoittelu **3, 4**
- sopeutuminen **19**
- sovellukset **3, 9, 11, 12**
 - älypuhelin **2**
- stressitaso **15, 17, 19, 20, 35**
- suoritukset **2–4, 8, 9, 30, 33**
 - aloittaminen **2**
 - mukautetut **3, 5, 23, 28**
 - suosikit **3**
 - tallentaminen **3**
- suoritusaso **15, 17**
- suoritusten tallentaminen **4, 5, 8, 9**
- swolf-pistemäärä **5**
- syke **6, 13**
 - alueet **16, 21, 30**
 - anturien pariliitos **13, 14**
 - häilytykset **14, 32**
 - mittari **13–16, 19**
- säädinvalikko **1, 35**

T

- tahti **24**
- tapahtumantunnistus **11, 12**
- tasointus **8**
- taustavalo **38**
- tavoite **26**
- tavoitteet **26**
- teho **5**
- tehominuutit **22**
- tekniset tiedot **40**
- tekstiviestit **10**
- tempe **40, 42**
- tiedot
 - jakaminen **39**
 - lataaminen **11**
 - siirtäminen **10, 11**
 - sivut **31**
 - tallentaminen **10, 11**
- tietojen jakaminen **39**
- tietojen lataaminen **11**
- tietojen tallentaminen **10, 11**
- tietokentät **12**
- tilastot **7, 8**
- TracBack **3, 29**
- triathlonharjoittelu **5**
- tuloskortti **7, 8**
- turvallisuustiedot **12**
- Tähtää ja mene **29**

U

- uinti **6, 23**
- UltraTrac **33**
- USB **11**

V

- vedenkestävyys **40**
- vedot **5, 6**
- vianmääritys **4, 13, 15, 20, 41, 42**
- viheriönäkymä, lipun sijainti **7, 8**
- VIRB etäkäyttö **34, 35**
- virtuaalireitti **3**
- Virtual Partner **25, 26**
- voima **16**
 - alueet **21**
 - häilytykset **32**
 - mittarit **16–18, 39, 47**

W

- widgetit **1, 2, 12–14, 19, 20, 33, 35**

Y

- yhdistäminen **10**
- yhteystiedot, lisääminen **11**

Ä

- älypuhelin **11, 12, 33, 41**
 - pariliitos **1, 2, 41**
 - sovellukset **9**
- äänit **4, 27**

