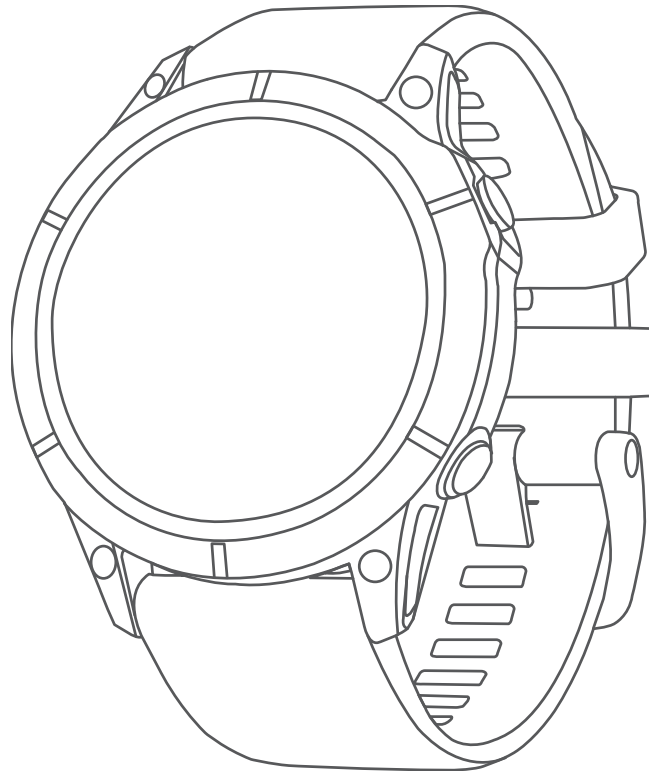


GARMIN®



# FĒNIX<sup>®</sup> 7 MALLISTO

---

Käyttöopas

© 2022 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, fēnix®, ANT®, 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™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC: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 tavamerkit ovat The Cooper Institututen 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. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peakware, LLC:n tavaramerkkejä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>1</b>	HIIT-suorituksen tallentaminen.....	13
Aloitus.....	1	ANT+® harjoitusvastuksen	
Laitteen esittely.....	2	käyttäminen.....	13
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja		Kiipeilylajit.....	14
poistaminen käytöstä.....	3	Sisäkiipeilyosuorituksen	
Kellon käyttäminen.....	3	tallentaminen.....	14
		Kalliokiipeilyosuorituksen	
<b>Kellot</b> .....	<b>3</b>	tallentaminen.....	15
Hälytyksen määrittäminen.....	3	Tutkimusretken aloittaminen.....	15
Hälytyksen muokkaaminen.....	3	Jälkipisteen tallentaminen	
Laskurajastimen käynnistäminen.....	4	manuaalisesti.....	15
Ajastimen poistaminen.....	4	Jälkipisteiden tarkasteleminen.....	15
Sekuntikellon käyttäminen.....	5	Hiihto.....	16
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden		Laskukertojen näyttö.....	16
lisääminen.....	5	Maastohiihtosuorituksen	
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen		tallentaminen.....	16
muokkaaminen.....	6	Murtomaahiihdon voimatiedot.....	16
		Golf.....	17
<b>Suoritukset ja sovellukset</b> .....	<b>6</b>	Golfin pelaaminen.....	17
Suorituksen aloittaminen.....	6	Golfvalikko.....	18
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	6	Lipun siirtäminen.....	18
Suorituksen lopettaminen.....	7	Etäisyyden mittaaminen	
Suorituksen arvioiminen.....	7	kosketustähtäyksellä.....	18
Juoksu.....	8	Mitattujen lyöntien	
Lähteminen ratajuoksuun.....	8	tarkasteleminen.....	19
Vinkkejä ratajuoksun		Lyönnin mittaaminen	
tallentamiseen.....	8	manuaalisesti.....	19
Lähteminen virtuaalijuoksemaan.....	8	Pisteiden seuraaminen.....	19
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	9	Tilastojen tallentaminen.....	19
Ultrajuoksuosuorituksen		Tietoja pistebogey-	
tallentaminen.....	9	pisteytyksestä.....	20
Uinti.....	9	PlaysLike etäisyys -kuvakkeet.....	20
Uintitermejä.....	9	Mukautettujen kohteiden	
Vetotyytit.....	10	tallentaminen.....	20
Vinkkejä uintisuoritukseen.....	10	Isot numerot -tila.....	21
Lepääminen allasuinnin aikana.....	10	Jumpmaster.....	21
Automaattinen lepo.....	10	Hypyn suunnitteleminen.....	21
Harjoittelu harjoituslokin		Hyppytyypit.....	22
avulla.....	11	Hyppytietojen määrittäminen.....	22
Monilaji.....	11	Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja	
Triathlonharjoittelu.....	11	HALO-hyppyjä varten.....	22
Multisport-suorituksen luominen.....	11	Tuulitietojen nollaaminen.....	23
Sisäharjoitukset.....	12	Tuulitietojen määrittäminen staattista	
Voimaharjoittelusuorituksen		hyppyä varten.....	23
tallentaminen.....	12	Pysyvät asetukset.....	23
		Suoritusten ja sovellusten	
		mukauttaminen.....	23

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen.....	23
Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa.....	23
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	24
Kartan lisääminen suoritukseen...	24
Mukautetun suorituksen luominen..	24
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	25
Suoritushälytykset.....	27
Suoritusten kartta-asetukset.....	28
Reititysasetukset.....	28
Käyttäminen:ClimbPro.....	29
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön.....	29
Satelliittiasetukset.....	30

## Harjoittelu..... 30

Harjoitukset.....	30
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	30
Harjoituksen aloittaminen.....	31
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen.....	31
Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	31
Intervalliharjoituksen aloittaminen...	32
Allasuintiharjoituksen seuraaminen.....	32
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen.....	32
Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen.....	32
Tietoja harjoituskalenterista.....	33
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen...	33
PacePro harjoittelu.....	33
PacePro suunnitelman lataaminen	
Garmin Connect palvelusta.....	33
PacePro suunnitelman luominen kellossa.....	34
PacePro suunnitelman aloittaminen.....	35
Osuudet.....	35
Strava™ osuudet.....	36
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	36
Osuuden ajaminen kilpaa.....	36

Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti.....	36
Käyttäminen:Virtual Partner®.....	37
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	37
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	37

## Historia..... 38

Historian käyttäminen.....	38
Monilajihistoria.....	38
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	38
Omat ennätykset.....	38
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	39
Oman ennätyksen palauttaminen....	39
Omien ennätysten tyhjentäminen....	39
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	39
Matkamittarin käyttäminen.....	39
Historiatietojen poistaminen.....	39

## Ulkoasu..... 40

Kellotauluasetukset.....	40
Kellotaulun mukauttaminen.....	40
Vilkaisut.....	41
Vilkaisusilmukan tarkasteleminen...	43
Vilkaisusilmukan mukauttaminen....	43
Body Battery.....	43
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	43
Suorituskykymittaukset.....	44
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	45
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	46
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	46
Suoritustaso.....	47
Kynnystehon (FTP) arvioiminen...	48
Anaerobinen kynnys.....	49
Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen.....	50
Harjoittelun tila.....	51
Harjoittelun tilan tasot.....	52
Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	52
Harjoittelun kuormittavuus.....	52
Palautumisaika.....	54

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	55	Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	68
Säätimet.....	56	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	68
Säädinvalikon mukauttaminen.....	57	inReach etäkäyttö.....	68
LED-taskulampun käyttäminen.....	58	inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	68
Taskulamppunäytön käyttäminen....	58	VIRB etäkäyttö.....	68
Garmin Pay.....	58	VIRB actionkameran hallinta.....	69
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	58	VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana.....	69
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	59	Xero lasersijaintiasetukset.....	70
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	59	<b>Kartta.....</b>	<b>70</b>
Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	59	Kartan tarkasteleminen.....	70
<b>Anturit ja lisälaitteet.....</b>	<b>59</b>	Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen.....	71
Rannesyke.....	60	Navigointi Ympäristö-toiminnolla.....	71
Kellon käyttäminen.....	60	Kartta-asetukset.....	72
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärää.....	60	Karttojen hallinta.....	72
Rannesykemittarin asetukset.....	61	Karttateemat.....	72
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	61	Merikartan asetukset.....	73
Syketietojen lähettäminen.....	61	<b>Musiikki.....</b>	<b>73</b>
Pulssioksimetri.....	62	Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	73
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	62	Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	73
Pulssioksimetrin tilan asettaminen....	63	Oman äänisisällön lataaminen.....	74
Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärää.....	63	Musiikin kuunteleminen.....	74
Kompassi.....	63	Musiikin toiston säätimet.....	74
Kompassisuunnan asettaminen.....	63	Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	75
Kompassin asetukset.....	63	Äänitilan vaihtaminen.....	75
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	64	<b>Yhteydet.....</b>	<b>75</b>
Pohjoisen viitteen määrittäminen.....	64	Puhelinyhteyksominaisuudet.....	75
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari....	64	Puhelimen liittäminen.....	75
Korkeusmittariasetukset.....	64	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	76
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen.....	64	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	76
Ilmanpainemittarin asetukset.....	65	Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	76
Ilmanpainemittarin kalibrointi.....	65	Vastaaminen tekstiviestiin.....	76
Langattomat anturit.....	66	Ilmoitusten hallinta.....	76
Langattomien anturien pariliitos.....	67	Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	77
Juoksun dynamiikka.....	67		

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	77	Unen seuranta.....	86
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	77	Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	87
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	77	<b>Navigointi.....</b>	<b>87</b>
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	78	Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen.....	87
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	78	Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen.....	87
Garmin Connect.....	79	Navigoiminen kohteeseen.....	87
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	79	Navigoiminen kohdepisteeseen.....	88
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	80	Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	88
Connect IQ ominaisuudet.....	80	Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	89
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	80	Reitin ohjeiden tarkasteleminen.....	89
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	80	Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	89
Garmin Explore™.....	81	Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen.....	90
Garmin Golf™ sovellus.....	81	Navigoinnin lopettaminen.....	90
<b>Käyttäjäprofiili.....</b>	<b>81</b>	Reitit.....	90
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	81	Reitin luominen ja seuraaminen laitteella.....	90
Tietoja sykealueista.....	81	Kiertomatkaraitin luominen.....	91
Kuntoilutavoitteet.....	81	Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	91
Sykealueiden määrittäminen.....	82	Reitin lähettäminen laitteeseen....	91
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	82	Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen.....	92
Sykealuelaskenta.....	83	Reittipisteen projisointi.....	92
Tehoalueiden määrittäminen.....	83	Navigointiasetukset.....	92
<b>Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....</b>	<b>84</b>	Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen.....	92
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	84	Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen.....	93
Yhteystietojen lisääminen.....	84	Navigointihälytysten asettaminen....	93
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	84	<b>Virranhallinnan asetukset.....</b>	<b>93</b>
Avun pyytäminen.....	85	Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	93
GroupTrack istunnon aloittaminen.....	85	Virrankäyttötilan vaihtaminen.....	94
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	85	Virrankäyttötilojen mukauttaminen.....	94
GroupTrack asetukset.....	85	Virrankäyttötilan palauttaminen.....	94
<b>Terveys- ja hyvinvointiasetukset....</b>	<b>86</b>	<b>Järjestelmäasetukset.....</b>	<b>95</b>
Automaattinen tavoite.....	86	Aika-asetukset.....	95
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	86		
Tehominuutit.....	86		
Tehominuuttien hankkiminen.....	86		

Aikahälytysten asettaminen.....	96	Aktiivisuuden seuranta.....	105
Ajan synkronointi.....	96	Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	106
Näyttöasetusten muuttaminen.....	96	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	106
Unitilan mukauttaminen.....	96	Laitteen ja Garmin Connect tilin	
Pikanäppäinten mukauttaminen.....	97	askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	106
Mittayksikön vaihtaminen.....	97	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä	
Suoritusten ja suorituskykymittausten		oikealta.....	106
synkronointi.....	97		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	97	<b>Liite.....</b>	<b>107</b>
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja		Tietokentät.....	107
yhdenmukaisuustietojen		Värimittarit ja juoksun	
tarkasteleminen.....	97	dynamiikkatiedot.....	119
		Maakosketuksen keston	
<b>Laitteen tiedot.....</b>	<b>98</b>	tasapainotiedot.....	119
Kellon lataaminen.....	98	Pystysuuntainen liikehdintä ja	
Aurinkolataus.....	98	pystysuhdetiedot.....	120
Vinkkejä aurinkolataukseen.....	98	Maksimaalisen hapenottokyvyn	
Tekniset tiedot.....	99	vakioluokitukset.....	120
Akkutiedot.....	100	FTP-luokitukset.....	121
Laitteen huoltaminen.....	101	Renkaan koko ja ympärysmitta.....	122
Kellon puhdistaminen.....	101	Symbolien määrittelyt.....	123
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	101		
QuickFit® hihnan vaihtaminen.....	102	<b>Hakemisto.....</b>	<b>124</b>
Metallisen kellonhihnan säätö.....	102		
Tietojen hallinta.....	102		
Tiedostojen poistaminen.....	102		
<b>Vianmääritys.....</b>	<b>103</b>		
Tuotepäivitykset.....	103		
Lisätietojen saaminen.....	103		
Laitteen kieli on väärä.....	103		
Tukeeko puhelin kelloa?.....	103		
Puhelin ei muodosta yhteyttä			
kelloon.....	103		
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon			
kanssa?.....	104		
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä			
kelloon.....	104		
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys			
katkeilee.....	104		
Laitteen käynnistäminen uudelleen... ..	104		
Kaikkien oletusasetusten			
palauttaminen.....	104		
Vinkkejä akunkeston maksimointiin.. ..	105		
Satelliittisignaalien etsiminen.....	105		
GPS-satelliittivastaanoton			
parantaminen.....	105		
Lämpötilalukema ei ole tarkka.....	105		





# 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 (*Laitteen esittely, sivu 2*).
- 2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.  
Alkumäärittämyksen aikana voit pariliittää älypuhelimien kelloon, jotta saat ilmoituksia, voit määrittää Garmin Pay™ lompakon ja paljon muuta (*Puhelimen liittäminen, sivu 75*).
- 3 Lataa laite täyteen (*Kellon lataaminen, sivu 98*).
- 4 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 6*).

## Laitteen esittely



### ① Kosketusnäyttö

- napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.
- Voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.

### ② LIGHT

- käynnistä laite painamalla.
- Lisää tai vähennä näytön kirkkautta painamalla.
- Sytytä taskulamppu painamalla kaksi kertaa lyhyesti.
- Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

### ③ UP-MENU

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

### ④ DOWN

- painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja.
- Voit näyttää musiikin hallinnan mistä tahansa näytöstä painamalla tätä pitkään.

### ⑤ START-STOP

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

### ⑥ 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.

## Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- Voit ottaa kosketusnäytön tilapäisesti käyttöön tai poistaa sen käytöstä painamalla pitkään **DOWN-** ja **START-**painiketta.
- Voit ottaa kosketusnäytön käyttöön ja poistaa sen käytöstä yleisen käytön, suoritusten tai nukkumisen aikana painamalla **MENU-**painiketta pitkään, valitsemalla **Järjestelmä > Kosketus** ja valitsemalla vaihtoehdon.

## Kellon käyttäminen

- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT-**painiketta pitkään (*Säätimet, sivu 56*).  
Säädinvalikosta voit käyttää nopeasti usein käytettyjä toimintoja, kuten ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, tallentaa sijainnin ja katkaista kellosta virran.
- Painamalla kellotaulussa **UP-** tai **DOWN-**painiketta voit selata vilkaisusilmukkaa (*Vilkaisut, sivu 41*).
- Painamalla kellotaulussa **START-**painiketta voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen (*Suoritukset ja sovellukset, sivu 6*).
- Painamalla **MENU-**painiketta pitkään voit esimerkiksi mukauttaa kellotaulua (*Kellotaulun mukauttaminen, sivu 40*), säätää asetuksia (*Järjestelmäasetukset, sivu 95*), pariliittää langattomia antureita (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 67*).

# 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 > Muokk..**
- 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 ja värinä**.
  - 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 > Ajanotot**.
- 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 **Äännet ja värinä** ja ilmoitustapa.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla **START**-painiketta.

## Ajastimen poistaminen

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

## Sekuntikellon käyttäminen

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



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Voit pysäyttää molemmat ajanotot painamalla **STOP**-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 vilkaisussa. Voit lisätä enintään neljä vaihtoehtoista aikavyöhykettä.

**HUOMAUTUS:** vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 43](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoeht. aikavyöhykk. > 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. aikavyöhykk. > Muokk.**
- 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 vilkaisussa valitsemalla **Järjestä vyöhyke uudelleen**.
  - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista vyöhyke**.

## Suoritukset ja sovellukset


Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia (*Mukautetun suorituksen luominen, sivu 24*). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect™ yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella (*Connect IQ ominaisuudet, sivu 80*).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 kello on valmis.

Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 5 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

## Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen (*Kellon lataaminen, sivu 98*).
- Valitsemalla **LAP** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Virrankäyttötila** (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 94*).

## Suorituksen lopettaminen

1 Paina **STOP**-painiketta.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.

**HUOMAUTUS:** kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin (*Suorituksen arvioiminen, sivu 7*).

- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöh..**
- 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 > Reitti**.

**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.
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

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

## Suorituksen arvioiminen

Jotta voit arvioida suorituksen, ota ensin käyttöön itsearviointiasetus fēnix laitteessa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 25*).

Voit tallentaa tuntemuksesi juoksu-, pyöräily- tai uintisuorituksen aikana.

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen, sivu 7*).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

**HUOMAUTUS:** voit ohittaa itsearviointin valitsemalla **»»**.

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

# Juoksu

## Lähteminen ratajuoksuun

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

Ratajuoksuosuituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Valitse **START > Ratajuoksu**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 10.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse suoritusasetukset.
- 7 Valitse **Radan numero**.
- 8 Valitse ratanumero.
- 9 Palaa suorituksen ajanottoon valitsemalla **BACK** kaksi kertaa.
- 10 Valitse **START**.
- 11 Juokse radan ympäri.  
Kun olet juossut kolme kierrosta, laite tallentaa radan mitat ja kalibroi radan matkan.
- 12 Valitse juoksun jälkeen **STOP > 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 3 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.

## Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Virt. juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai älypuhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksuosuitus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla **STOP**.



## 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 6*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes fēnix laite on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Paina juoksun jälkeen **STOP**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**. Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tall.** > **Kyllä**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

## Ultrajuoksumatton tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Ultrajuoksu**.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla **LAP**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** Kierros-painike-asetuksella voit määrittää kierroksen tallennuksen ja lepoajanoton käynnistyksen, vain lepoajanoton käynnistyksen tai vain kierroksen tallennuksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 25*).
- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla **LAP**-painiketta.
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Uinti

### HUOMAUTUS

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

**HUOMAUTUS:** kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Kello tukee myös lisävarusteita HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

## 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

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 24](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä ( <a href="#">Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 11</a> )

## 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.

- 1 Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana painamalla **LAP**-painiketta.  
Leponäyttö avautuu.
- 2 Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Jatka uintia painamalla **LAP**-painiketta.
- 4 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 25](#)).

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

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

## Harjoittelemine harjoituslokin avulla

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

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

## 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 juoksuun 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 lajiosuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä triathlonsuoritusta.

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

## Multisport-suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START-**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.

## Sisäharjoitukset

fēnix kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäsuorituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 25*).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon 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.

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

## Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Voimaharjoittelu**.

3 Valitse harjoitus.

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

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

5 Valitse **Tee harjoitus**.

6 Valitse ✓.

7 Käynnistä sarjan ajanotto painamalla **START**-painiketta.

8 Aloita ensimmäinen sarja.

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

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

9 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.

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

**VIHJE:** voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.

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

12 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

13 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla **START**-painiketta.

14 Valitse **Tallenna**.

## HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
  - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla **START**.  
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla **LAP**.
- 7 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 8 Valitse **Tallenna**.

## ANT+<sup>®</sup> harjoitusvastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa ANT+ harjoitusvastusta, sinun täytyy asettaa pyörä harjoitusvastukseen ja pariliittää se laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 67*).

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sisäpyöräily**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Älyh. vast. asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
  - Seuraa tallennettua reittiä valitsemalla **Seuraa reittiä** (*Reitit, sivu 90*).
  - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset, sivu 30*).
  - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitevoiman arvon.
  - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
  - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.  
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

# Kiipeilylajit

## Sisäkiipeilyosuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilyosuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Sisäkiipeily**.

3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla **Kyllä**.

4 Valitse luokittelujärjestelmä.

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

5 Valitse reitin vaikeustaso.

6 Paina **START**-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 painamalla **LAP**-painiketta.

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

13 Paina **STOP**-painiketta.

14 Valitse **Tallenna**.

## Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.
- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Käynnistä reitin ajanotto valitsemalla **START**.
- 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 **STOP**.
- 12 Valitse **Tallenna**.

## Tutkimusretken aloittaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.  
Laite siirtyy virransäästötilaan ja kerää GPS-reittipisteet kerran tunnissa. Laite maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä kaikki anturit ja lisälaitteet, kuten yhteyden älypuhelimeesi.

## 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 **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Lisää piste**.

## Jälkipisteiden tarkasteleminen

- 1 Voit näyttää karttasivun retken aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Näytä pisteet**.
- 4 Valitse jälkipiste luettelosta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
  - Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

# Hiihto

## Laskukertojen näyttö

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

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 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 **START**.
- 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 **START**-painiketta.
- 5 Painamalla **LAP**-painiketta voit vaihtaa nousevan ja laskevan jäljitystilan välillä.
- 6 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen painamalla **START**-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.



# Golf

## Golfin pelaaminen

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 98*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Määritä tarvittaessa draiverin matka.
- 6 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.
- 7 Valitse tiiauspaikka.  
Reiän tietönäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta
⑦	Draiverin matka tiiauspaikasta

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

- 8 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää etäisyydet viheriön etureunaan, keskikohtaan tai takareunaan napauttamalla kyseisiä kohtia PlaysLike (*PlaysLike etäisyys -kuvakkeet, sivu 20*).
  - Voit näyttää lisätietoja tai mitata etäisyyden kosketustähtäyksellä napauttamalla karttaa (*Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä, sivu 18*).

- Voit näyttää layupin esteen etu- ja takareunan sijainnin ja etäisyyden siihen painamalla **UP-** tai **DOWN-** painiketta.
- Voit avata golfvalikon painamalla **START**-painiketta (*Golfvalikko, sivu 18*).

Kun siirryt seuraavalle reiälle, kello siirtyy automaattisesti ja näyttää uuden reiän tiedot.

## Golfvalikko

Kierroksen aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla START-painiketta.

**Lopeta kierros:** lopettaa nykyisen kierroksen.

**Vaihda reikää:** voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

**Vaihda viheriö:** voit vaihtaa viheriötä, kun reiällä on käytettävissä useita viheriöitä.

**Siirrä lippu:** voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa (*Lipun siirtäminen, sivu 18*).

**Mittaa lyönti:** näyttää aiemman Garmin AutoShot™ toiminnolla tallennetun lyöntisi matkan (*Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 19*). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti (*Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 19*).

**Tuloskortti:** avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen, sivu 19*).

**Matkamittari:** näyttää tallennetun ajan, matkan ja kuljetut askeleet. Matkamittari käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen. Voit nollata matkamittarin kierroksen aikana.

**PinPointer:** pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

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


**Mukaut. tavoitteet:** voit tallentaa nykyiseltä reiältä esimerkiksi esteen sijainnin (*Mukautettujen kohteiden tallentaminen, sivu 20*).

**Mailatilastot:** näyttää kunkin golfmailan tilastot, kuten matka- ja tarkkuustiedot. Näkyy, kun pariliitit Approach® CT10 antureita tai otat käyttöön Mailakehote-asetuksen.

**Asetukset:** voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 25*).

## Lipun siirtäminen




Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Siirrä lippu**.
- 3 Siirrä lippua napauttamalla tai vetämällä kohtaa .
- 4 Paina **START**-painiketta.

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

## Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä

Pelin aikana voit mitata etäisyyden mihin tahansa kartan pisteeseen kosketustähtäyksellä.

- 1 Napauta karttaa golfpelin aikana.
- 2 Aseta tähtäysrenkas  koskettamalla näyttöä tai vetämällä sormella. Voit näyttää etäisyytesi nykyisestä sijainnistasi tähtäysrenkaaseen ja tähtäysrenkaasta lipun sijaintiin.
- 3 Tarvittaessa voit lähentää tai loitontaa valitsemalla  tai .

## 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 **START**-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**.

## Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos kello ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

1 Lyö palloa ja katso, mihin se päätyy.

2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.

3 Valitse **Mittaa lyönti**.

4 Paina **DOWN**-painiketta.

5 Valitse **Lisää lyönti** > ✓.

6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.

7 Kävele tai aja pallon luo.

Kun seuraavan kerran lyöt palloa, kello tallentaa viimeisimmän lyönnin matkan automaattisesti. Tarvittaessa voit lisätä lyöntejä manuaalisesti.

## Pisteiden seuraaminen

1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.

2 Valitse **Tuloskortti**.

Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.

3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

4 Valitse reikä painamalla **START** -painiketta.

5 Aseta pisteet painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Kokonaispisteesi päivittyvät.

## Tilastojen tallentaminen

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

1 Valitse tuloskortissa reikä.

2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttauksset, ja paina **START**.

3 Määritä puttausten määrä ja paina **START**-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.

## Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 25*) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laitte jakaa pisteitä United States Golf Associationin määrittysten 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

## PlaysLike etäisyys -kuvakkeet

PlaysLike etäisyys osoittaa korkeuden muutokset kentällä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön. Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön.

▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin korkeusvaihtelun vuoksi.

■: matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.

▼: matkan pelaaminen sujuu odotettua nopeammin korkeusvaihtelun vuoksi.

## 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 etäisyyttä näihin kohteisiin este- ja layupnäytössä (*Golfin pelaaminen, sivu 17*).

1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.

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

2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.

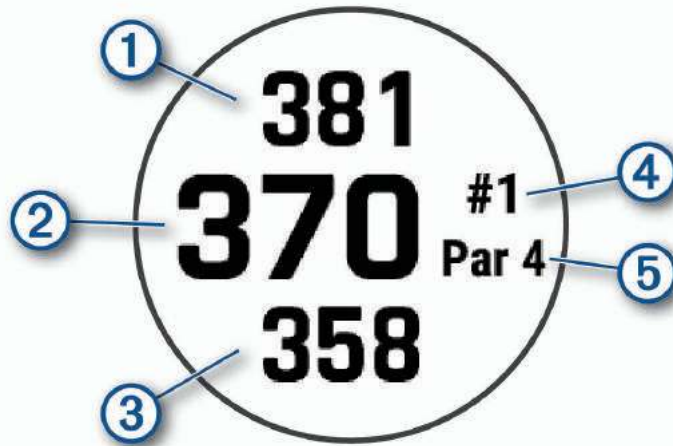
3 Valitse **Mukaut. tavoitteet**.

4 Valitse kohteen tyyppi.

## Isot numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse suoritusasetukset 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

## Jumpmaster

### ⚠ VAROITUS

Jumpmaster-toiminto on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohyppäjille. 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.

### Hypyn suunnitleminen

- 1 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 22*).
- 2 Anna hypyn tiedot (*Hyppytietojen määrittäminen, sivu 22*).  
Laite laskee HARP-pisteen.
- 3 Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **SIIRRY HARPiin**.

## Hyppytyypit

Jumpmaster-ominaisuuden avulla voit määrittää hypyn tyyppiä HAHO, HALO tai Staattinen. Valittu hyppytyyppi määrittää, mitä lisätietoja tarvitaan. Kaikkien hyppytyyppien pudotus- ja avauskorkeudet mitataan jalkoina maanpinnan yläpuolella.

**HAHO:** lyhenne sanoista High Altitude High Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon korkealla. Määritä DIP ja pudotuskorkeudeksi vähintään 1 000 jalkaa. Pudotuskorkeuden oletetaan olevan sama kuin avauskorkeus. Pudotuskorkeus on tavallisesti 12 000–24 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

**HALO:** lyhenne sanoista High Altitude Low Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon matalalla. Muut tarvittavat tiedot vastaavat HAHO-hyppytyyppiä ja lisäksi tarvitaan avauskorkeus. Avauskorkeus ei voi olla suurempi kuin pudotuskorkeus. Avauskorkeus on tavallisesti 2 000–6 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

**Staattinen:** tuulen nopeuden ja suunnan oletetaan pysyvän samana koko hypyn ajan. Pudotuskorkeuden on oltava vähintään 1 000 jalkaa.

## Hyppytietojen määrittäminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 22*).
- 4 Määritä hypyn tiedot seuraavasti:
  - Määritä haluamasi laskeutumispaidan reittipiste valitsemalla **DIP**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta pudotuskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari poistuu lentokoneesta, valitsemalla **Pudotuskorkeus**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta avauskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari avaa laskuvarjon, valitsemalla **Avauskorkeus**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kuljettu vaakasuuntainen matka valitsemalla **Eteenpäinheitto**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kulkusuunta asteina valitsemalla **Reitti HARPiin**.
  - Määritä tuulen nopeus (solmuina) ja suunta (asteina) valitsemalla **Tuuli**.
  - Voit hienosäätää suunnitellun hypyn tietoja valitsemalla **Pysyvä**. Hyppytyypin mukaan voit valita **Prosenttia maksimista, Turvatekijä, K-avaus, K-vapaapudotus** tai **K-staattinen** ja määrittää lisätietoja (*Pysyvät asetukset, sivu 23*).
  - Voit ottaa käyttöön automaattisen navigoinnin DIP-kohtaan hypyn jälkeen valitsemalla **Automaattinen DIP-kohtaan**.
  - Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **SIIRRY HARPiin**.

## Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 22*).
- 4 Valitse **Tuuli > Lisää**.
- 5 Valitse korkeus.
- 6 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 7 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.  
Tuuliarvo lisätään luetteloon. Laskentaan käytetään ainoastaan luettelon tuuliarvoja.
- 8 Toista vaiheet 5-7 kunkin käytettävissä olevan korkeuden kohdalla.

## Tuulitietojen nollaaminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse **HAHO** tai **HALO**.
- 4 Valitse **Tuuli > Nollaa**.

Kaikki tuuliarvot poistetaan luettelosta.

## Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster > Staattinen > Tuuli**.
- 3 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 4 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.

## Pysyvät asetukset

Valitse Jumpmaster, valitse hyppytyyppi ja valitse Pysyvä.

**Prosenttia maksimista:** määrittää kaikkien hyppytyyppien hyppyalueen. Pienempi arvo kuin 100 % vähentää ajelehtimismatkaa DIP-kohtaan ja suurempi arvo kuin 100 % lisää ajelehtimismatkaa. Kokeneet laskuvarjohyppääjät haluavat todennäköisesti käyttää mahdollisimman pientä lukua ja kokemattomammat taas suurempaa.

**Turvatekijä:** määrittää hypyn virhemarginaalin (vain HAHO). Turvatekijät ovat tavallisesti kokonaislukuja, joiden arvo on vähintään kaksi. Hyppymestari määrittää ne hypyn tietojen perusteella.

**K-vapaapudotus:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle vapaapudotuksen aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

**K-avaus:** määrittää tuulen vetoarvon avoimelle laskuvarjolle laskuvarjon katosluokituksen mukaan (HAHO ja HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

**K-staattinen:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle staattisen hypyn aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain Staattinen). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

## Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

Voit mukauttaa suoritus- ja sovellusluetteloa, tietonäyttöjä, tietokenttiä ja muita asetuksia.

## Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **START** painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun ensimmäisen kerran aloitat suorituksen painamalla **START**-painiketta, kello 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.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
  - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

## Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa

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

## Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asetelua 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.  
**VIHJE:** katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 107](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
  - 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**.

## Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
  - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 7 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.



## 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 suoritusyypeissä.

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.

**Korostusväri:** määrittää suoritusten tehosteväriin, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

**Lisää toiminta:** voit muuttaa monilajisuoritusta.

**Hälytykset:** määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Suoritushälytykset, sivu 27*).

**Automaattinen nousu:** määrittää kellon havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla (*Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 29*).

**Auto Lap:** määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. Automaattinen matka -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyn matkan välein. Automaattinen sijainti -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut LAP-painiketta. Kun kierros on lopussa, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

**Auto Pause:** määrittää Auto Pause<sup>®</sup> toiminnon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

**Automaattinen lepo:** määrittää kellon tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin (*Automaattinen lepo, sivu 10*).

**Automaattinen kerta:** määrittää kellon havaitsemaan lasku- tai purjelautailukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla. Purjelautailusuorituksessa voit määrittää nopeus- ja matkakynnykset, jotta kerta alkaa automaattisesti.

**Automaatt. vieritys:** määrittää kellon selaamaan kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajanoton aikana.

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

**Taustaväri:** määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

**Isot numerot:** muuttaa reiän tietonäytön numeroiden koon (*Isot numerot -tila, sivu 21*).

**Lähetä syke:** ottaa käyttöön syketiетоjen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen (*Syketiетоjen lähettäminen, sivu 61*).

**ClimbPro:** näyttää noususuunnitelman ja seurannan näytöt navigoitaessa (*Käyttäminen:ClimbPro, sivu 29*).

**Mailakehote:** näyttää kunkin havaitun lyönnin jälkeen kehoitteen määrittää käytetyn mailan mailatilastojen tallennusta varten (*Tilastojen tallentaminen, sivu 19*).

**Laskurin käynnistys:** ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

**Tietonäkymät:** voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 24*).

**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.

**Vilkkuvalo:** määrittää LED-taskulampun vilkkutilan, nopeuden ja värin suorituksen aikana.

**Golf-matka:** määrittää golfin mittayksikkö.

**Luokittelujärjestelmä:** määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

**Tasoituspisteitys:** ottaa käyttöön tasoituspisteityksen golfpelin aikana. Valitsemalla Paikallinen tasoint voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaispisteistäsi. Valitsemalla Indeksii/Slope-tapa voit määrittää tasoituksen ja kentän kaltevuusluokituksen, jotta kello voi laskea tasoituksesi kentällä. Kun otat käyttöön kumman tahansa tasoituspisteitysvaihtoehdon, voit muuttaa tasoituksesi arvoa.

**Radan numero:** määrittää radan numero ratajuoksua varten.

**Kierros-painike:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kierroksen tai levon tallennuksen LAP-painikkeella suorituksen aikana.

**Lukitse laite:** estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet monilajisuorituksen aikana.

**Kartta:** määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset (*Suoritusten kartta-asetukset, sivu 28*).

**Metronomi:** toistaa ääniä tai värisee tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla poljinnopeudella/askeltiheydellä. Voit määrittää säilytettävän poljinnopeuden/askeltiheyden iskut minuutissa, iskujen tiheyden ja ääniasetukset.

**Merenkulkunopeus:** määrittää kellon käyttämään merenkulkukyksiköitä tai järjestelmän mittayksiköitä nopeudelle.

**Rang.lyönnit:** ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä (*Tilastojen tallentaminen, sivu 19*).

**PlaysLike:** ottaa käyttöön PlaysLike-etäisyystoiminnon pelattaessa golfia. Se osoittaa korkeuden muutokset kentällä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön (*PlaysLike etäisyys -kuvakkeet, sivu 20*).

**Altaan koko:** määrittää altaan pituuden allasuuintia varten.

**Tehon keskiarvo:** määrittää, sisällyttääkö kello tehotietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

**Virrankäyttötila:** asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

**Virransäästön aikakatkaisu:** määrittää virransäästön aikakatkaisun eli sen, miten kauan kello pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Tavallinen-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. Pidennetty-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

**Tallenna suoritus:** ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect palvelulle rätälöityjä kuntotietoja.

**Tallennusväli:** määrittää, miten usein jälkipisteitä tallennetaan retken aikana. GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa, ja niitä ei tallenneta auringon laskettua. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.

**Tall. auringon laskettua:** määrittää kellon tallentamaan jälkipisteet auringonlaskun jälkeen retken aikana.

**Tallenna maks. hapenottokyky:** ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polku- ja ultrajuoksusuorituksissa.

**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 sisäkiipeilyosuorituksissa.

**Reititys:** määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset (*Reititysasetukset, sivu 28*).

**Satelliitit:** määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetukset, sivu 30*).

**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 edessäpäin olevista osuuksista (*Osuudet, sivu 35*).

**Itsearviointi:** määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 7*).

**SpeedPro:** mahdollistaa laajat nopeustilastot purjelautailusuorituksissa.

**Tilastojen seuranta:** mahdollistaa tilastojen seurannan golfissa (*Tilastojen tallentaminen, sivu 19*).

**Vedon tunnistus:** ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

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

**Kosketus:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön suorituksen aikana.

**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 Garmin Connect tililtäsi.

## Suoritushälytykset

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 asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden 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 <a href="#">Tietoja sykealueista, sivu 81</a> ja <a href="#">Sykealueelaskenta, sivu 83</a> .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
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).

## Suoritusten kartta-asetukset

Voit mukauttaa kunkin suorituksen karttatietonäytön ulkoasua.

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

**Määritä kartat:** näyttää tai piilottaa asennettujen karttatuotteiden tietoja.

**Kartan teema:** määrittää kartassa näkymään suorituksen tyyppille optimoidut tiedot. Järjestelmä-asetus käyttää järjestelmän kartta-asetuksia ([Karttateemat](#), sivu 72).

**Käytä järj.aset.:** määrittää kellon käyttämään järjestelmän kartta-asetuksia ([Kartta-asetukset](#), sivu 72). Kun asetukset ei ole käytössä, voit mukauttaa suorituksen kartta-asetuksia.

**Palauta teema:** voit palauttaa oletusarvoiset karttateeman asetukset tai kellosta poistettuja teemoja.

## Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

**HUOMAUTUS:** kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja suoritusasetukset ja valitse **Reititys**.

**Toiminto:** määrittää suorituksen reititystä varten. Kello optimoi laskemansa reitit valitsemasi suorituksen tyyppin mukaan.

**Suosioon per. reititys:** laskee reitit suosituimpien Garmin Connect reittien perusteella.

**Reitit:** määrittää, miten navigoit reitillä käyttämällä kelloa. Navigoi reitillä täsmälleen näytetyssä muodossa ilman uudelleen laskemista käyttämällä Seuraa reittiä -vaihtoehtoa. Valitsemalla Käytä karttaa voit navigoida reitillä käyttämällä reititystä tukevia kartoja ja laskea reitin uudelleen, jos poikkeat siltä.

**Laskentatapa:** määrittää laskentatavan reittien ajan, matkan tai nousun minimoimiseksi.

**Vältettävät:** määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

**Tyyppi:** määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.

## Käyttäminen:ClimbPro

ClimbPro ominaisuuden avulla voit hallita työskentelyäsi reitin edessäpäin olevissa nousuissa. Voit tarkastella nousun tietoja, kuten kaltevuutta, matkaa ja korkeuden lisäystä, ennen lähtöä tai reaaliaikaisesti seuratessasi reittiä. Pyöräilyssä nousujen luokat, jotka perustuvat matkaan ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **ClimbPro > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Tietokenttä** voit mukauttaa ClimbPro näytössä näkyvää tietokenttää.
  - Valitsemalla **Hälytys** voit määrittää hälytykset nousun alkuun tai tietyn matkan päähän noususta.
  - Valitsemalla **Laskut** voit ottaa laskut käyttöön tai poistaa ne käytöstä juoksusuorituksissa.
- 7 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot (*Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen, sivu 92*).
- 8 Aloita tallennetun reitin seuraaminen (*Navigoiminen kohteeseen, sivu 87*).

## 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 muuttumaan 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.

## Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia. Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

**Ei käytössä:** poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

**Käytä oletusta:** määrittää kellon käyttämään järjestelmän oletusasetusta satelliiteille (*Järjestelmäasetukset*, sivu 95).

**Vain GPS:** ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

**All Systems:** ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä. Kun käytät useaa satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat paristojen virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

**All + Multi-Band:** ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä useilla taajuuskaistoilla. Usean kaistan järjestelmät käyttävät useita taajuuskaistoja, mikä yhtenäistää jälkilokeja, parantaa paikannusta ja vähentää useasta radasta sekä ilmakehästä johtuvia virheitä, kun kelloa käytetään haastavissa ympäristöissä.

**HUOMAUTUS:** ei käytettävissä kaikissa kellomalleissa.

**UltraTrac:** tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen suorituslaatuja. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää suorituksissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä.

# Harjoittelu

## 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 79).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](http://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.

## Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 **START**-painiketta.
- 7 Valitse **Tee harjoitus**.
- 8 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtäessä 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 51*).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.  
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Valitse **START** 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.

## Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot > Muokk..**
- 5 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
  - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
  - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
  - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
  - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
  - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.
- 6 Paina **BACK**-painiketta.

Kello tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

## Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
  - 2 Valitse suoritus.
  - 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
  - 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit**.
  - 5 Valitse vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla **LAP**-painiketta.
    - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot > Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
  - 6 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
  - 7 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **LAP**-painiketta.
  - 8 Seuraa näytön ohjeita.
  - 9 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen painamalla **LAP**-painiketta (valinnainen).
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

## Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Laitte voi ohjata sinua uintiharjoituksen eri vaiheissa. Allasuintiharjoitus luodaan samalla tavalla kuin ohjeissa [Harjoitukset, sivu 30](#) ja [Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 30](#).

- 1 Valitse kellotaulussa **START > 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 **START**-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 **START**-painiketta.
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

## Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen

Voit antaa uuden kriittisen uintinopeusarvon tai muokata sitä manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kriittinen uintinopeus > Kriittinen uintinopeus**.
- 5 Anna minuutit.
- 6 Anna sekunnit.





## Tietoja harjoituskalenterista

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

## Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 79](#)) ja sinun on pariliitettävä fēnix kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 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 muutama kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään fēnix kellon vilkaisuilmukkaan.



## PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, 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 lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 79](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse  tai .
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Valitse **Harjoitus** > **PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

## PacePro suunnitelman luominen kellossa

Luo reitti, jotta voit luoda PacePro suunnitelman kellossa (*Reitin luominen ja seuraaminen laitteella, sivu 90*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta 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.Kello näyttää mukautetun tahtikaistasi.
- 8 Paina **START**-painiketta.
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunn..**
  - Voit esikatsella osia valitsemalla **Näytä osat**.
  - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.
  - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
  - Voit poistaa suunnitelman valitsemalla **Poista**.

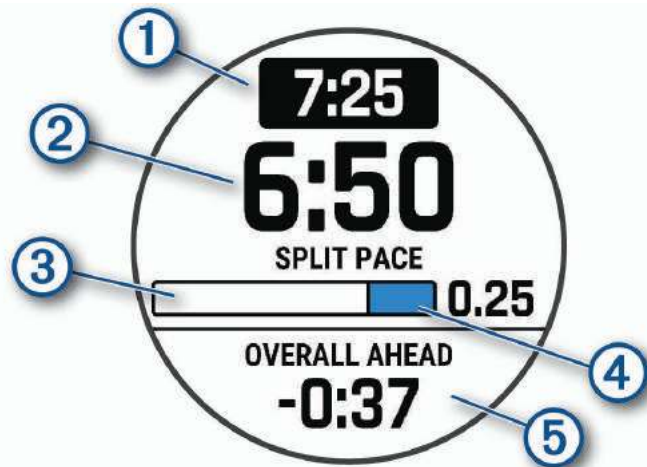
## PacePro suunnitelman aloittaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnit..**
- 5 Valitse suunnitelma.
- 6 Paina **START**-painiketta.

**VIHJE:** voit esikatsella osia, korkeuskäyrää ja karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunn..**
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 9 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



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

**VIHJE:** voit lopettaa PacePro suunnitelman painamalla MENU-painiketta pitkään ja valitsemalla **Lopeta PacePro > Kyllä**. Suorituksen ajanotto jatkuu.

## Osuudet

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

**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-valikkoon. Lisätietoja on osoitteessa [www.strava.com](http://www.strava.com).

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

### Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet**.
- 5 Valitse osuus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kilpailuajat** 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, suoritukseksi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijoituksesi osuudella.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 **START**-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 6*).
- 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. Kello näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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.

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

- 6 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

**VIHJE:** voit peruuttaa harjoitustavoitteen painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **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 **START**-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 **START**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

# Historia

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

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

## Historian käyttäminen

Historia sisältää kelloon tallentamasi aiemmat suoritukset.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 41*).

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

2 Valitse **Historia > Suoritukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Paina **START**-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 54*).
- Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 38*).
- 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 monilajiyhteenvedon, 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**.

## 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.

## Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit poistaa yhden ennätyksen valitsemalla sen ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.
  - Voit poistaa kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

## Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun sekä suorituksiin 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.

# Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

## 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 80](#)).

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 luoda mukautetun digitaalisen tai analogisen kellotaulun valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Paina **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
  - 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 muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
  - Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
  - Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.



## Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti ([Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 43](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 43](#)).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää, mitä kello on muilla aikavyöhykkeillä ( <a href="#">Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 5</a> ).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahtistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpaine	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta ( <a href="#">Body Battery, sivu 43</a> ).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laitteen käyttö	Näyttää nykyisen ohjelmistoversion ja laitteen käyttötilastot.
Koiran seuranta	Näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen fēnix kelloon.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot™	Aloittaa kellossa Health Snapshot suorituksen, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit tarkastella tallennettujen Health Snapshot suoritustesi yhteenvetoja.
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 pariliitetyistä inReach laitteesta ( <a href="#">inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 68</a> ).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.

Nimi	Kuvaus
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ( <a href="#">Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön</a> , sivu 76).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi ( <a href="#">Suorituskykymittaukset</a> , sivu 44).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen ( <a href="#">Pulssioksimetrin lukemien saaminen</a> , sivu 62). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Lepotila	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Aurinkoteho	Näyttää kaavion aurinkoenergian tehosta viimeisten 6 kuuden tunnin ajalta ja edellisen viikon keskiarvon.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Stressi	Näytä stressitasosi ja stressitasokäyrä. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioiloissa käytetyt hämäräajat.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasosi ja suorituskykyysi ( <a href="#">Harjoittelun tila</a> , sivu 51).
VIRB® säätimet	Sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty fēnix kelloon ( <a href="#">VIRB etäkäyttö</a> , sivu 68).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Xero® laite	Näyttää lasersijaintitietoja, kun olet pariliittänyt yhteensopivan Xero laitteen fēnix kelloon ( <a href="#">Xero lasersijaintiasetukset</a> , sivu 70).

## Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

Vilkaisujen avulla voit käyttää nopeasti esimerkiksi terveystietoja, suoritus tietoja ja sisäisten anturien tietoja. Kun pariliitit kellon, voit tarkastella puhelimen tietoja esimerkiksi ilmoituksista, säästä ja kalenteritapahtumista.

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

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.



**VIHJE:** voit myös vierittää pyyhkäisemällä tai valita asetuksia napauttamalla.

### 2 Voit näyttää lisää tietoja painamalla **START**-painiketta.

### 3 Valitse vaihtoehto:

- Katso vilkaisun tiedot painamalla **DOWN**-painiketta.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot painamalla **START**-painiketta.


## Vilkaisusilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa vilkaisujen järjestystä vilkaisusilmukassa, poistaa vilkaisuja ja lisätä uusia vilkaisuja.

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

### 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut**.

### 3 Valitse vaihtoehto:

- Voit siirtää vilkaisua vilkaisusilmukassa valitsemalla vilkaisun ja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla vilkaisun ja valitsemalla .
- Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla vilkaisun.

## Body Battery

Kello 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 kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 43](#)).

## Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

## Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräily-suorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Maksimaalinen hapenottokyky:** maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 45*).

**Kilpailuajan ennusteet:** kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 46*).

**SV-stressitesti:** sykevaihtelutesti edellyttää Garmin sykevyötä. Kello mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisos paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat (*Sykevaihtelu ja stressitaso, sivu 46*).

**Suoritustaso:** suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi (*Suoritustaso, sivu 47*).

**FTP (functional threshold power) -arvo:** kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin (*Kynnystehon (FTP) arvioiminen, sivu 48*).

**Anaerobinen kynnys:** anaerobisen kynnyksen mittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella (*Anaerobinen kynnys, sivu 49*).

**Kestävyys:** kello arvioi reaaliaikaisen kestävyuden arvioidun maksimaalisen hapenottokykyä ja syketietojesi perusteella. Voit lisätä sen tietonäytöksi, jotta voit tarkastella mahdollista ja jäljellä olevaa kestävyyyttäsi suorituksen aikana (*Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen, sivu 50*).

## 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 kunnon kasvaessa. fēnix laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta 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 tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, esimerkiksi sitä, miten se on suhteessa ikääsi ja sukupuoleesi.



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 120) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://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 67).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 81) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 82). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksitehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksuasuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 25).

- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.  
**VIHJE:** voit näyttää lisätietoja valitsemalla **START**.

## Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Voimamittari on pariliitettävä fēnix laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 67*). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 81*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 82*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. 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 **START**.

## Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 81*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 82*).

Kello näyttää kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 45*) ja harjoitushistoriasi perusteella. Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

**VIHJE:** jos käytät useaa Garmin laitetta, voit ottaa käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuuden, jonka ansiosta kello voi synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista laitteista (*Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 97*).

- 1 Näytä suorituskykyvilkausu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START**-painiketta.
- 3 Voit näyttää kilpailuajan ennusteen painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.



- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla **START**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

## 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 sykevaihteluasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 67](#)).

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

- 1 Tarvittaessa voit lisätä stressisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START**, and select **Lisää > SV-stressi**.
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluetteloosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Paina kellotaulussa **START**, valitse **SV-stressi** ja paina **START**-painiketta.
- 4 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

## Suoritustaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso 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 ajokykyysi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 45](#)).

## Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 24](#)).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.  
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

## Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon sykevyö ja tehomittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 67*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 46*).

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

- 1 Näytä suorituskykyvilkausu painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START-**painiketta.
- 3 Näytä FTP-arviosi painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.

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

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 121*).

**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 67*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 46*).

**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 **START**.
- 2 Valitse pyöräilysuoritus.
- 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**.



## 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. Kokoneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 82*). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

## 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 67*).

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

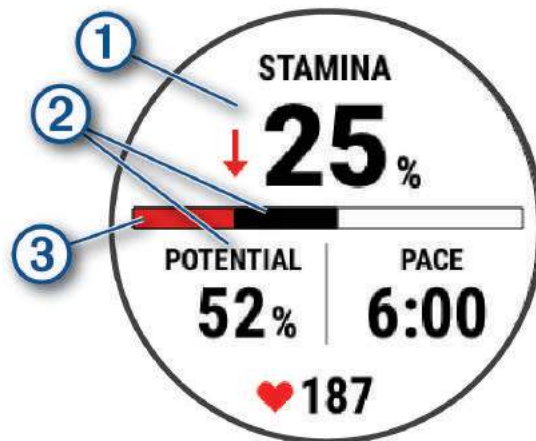
**VIHJE:** laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykevyön kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Jos anaerobisen kynnysarvion saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisykearvoa manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 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 arviosi, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

## Reaaliaikaisen kestävyys tarkasteleminen

Kello voi arvioida reaaliaikaisen kestävytesi syketietojasi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 45).




- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse juoksu- tai pyöräily-suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kestävyys**.
- 6 Muuta tietonäytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 7 Muokkaa ensisijaista kestävyys tietokenttää painamalla **START**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 6).
- 9 Vieritä tietonäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.



① Ensisijainen kestävyys tietokenttä Näyttää nykyisen kestävyysprosenttilukuna ja jäljellä olevan matkan tai jäljellä olevan ajan.

② Mahdollinen kestävyys.

Todellinen kestävyys.

- ③
-  Punainen: kestävyys laskee.
  -  Oranssi: kestävyys on tasainen.
  -  Vihreä: kestävyys kasvaa.

## Harjoittelun tila

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

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello 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 (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 45*). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen (*Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 52*).

**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 kuormittavuus, sivu 52*).

**Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus:** kello 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. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 53*).

**Palautumisaika:** palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 54*).

## Harjoittelun tilan tasot

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

**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 kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluasi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

**Ylläpito:** nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, 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 kuntotasoosi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

**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 pyöräilysuorituksia, 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 päivittyy aina, kun olet juossut tai ajanut ulkona tehomittarin kanssa ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan. Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 25](#)).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kahdesti viikossa käyttäen tehomittaria 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 suorituskykyysi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 97](#)).

## 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. Fenix kello 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 tilavilkaisussa.

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

## 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 harjoitteluasi.

**Alittaa tavoitteet:** harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoja 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 kestoja ja määrää.

## 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 53*). 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 hapenkulutusarvo (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervalleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi 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 kuntoasi 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.

Harjoitusvaikutus	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](http://www.firstbeat.com).

## 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.

## Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi 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 jäähdetyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

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

## Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

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

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 45](#)).

- 1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:
  - Paina harjoittelun tilavilkaisussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
  - Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.
- 2 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 3 Kun haluat jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, valitse vaihtoehto:
  - Paina harjoittelun tilavilkaisussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
  - Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- 4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

## Säätimet















Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 57](#)).

Paina missä tahansa näytössä **LIGHT** pitkään.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä ( <a href="#">Hälytyksen määrittäminen, sivu 3</a> ).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Vaihtoht. aikavyöhykk.	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä ( <a href="#">Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 5</a> ).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua ( <a href="#">Avun pyytäminen, sivu 85</a> ).
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästöominaisuuden ( <a href="#">Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 93</a> ).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta ( <a href="#">Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 96</a> ).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen ( <a href="#">Syketietojen lähettäminen, sivu 61</a> ).
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä ( <a href="#">Kellot, sivu 3</a> ).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimesta, jos e on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy fēnix kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna. fēnix 7X kellossa LED-taskulamppu syttyy.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyet lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Musiikin hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä ominaisuuden Lepotila ( <i>Unitilan mukauttaminen, sivu 96</i> ).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon ( <i>Sekuntikellon käyttäminen, sivu 5</i> ).
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen ( <i>Laskurijastimen käynnistäminen, sivu 4</i> ).
	Aikasykronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksista kellolla ( <i>Garmin Pay, sivu 58</i> ).
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi® yhteyden.

## Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätimet, sivu 56*).

- 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**.


## LED-taskulampun käyttäminen

### VAROITUS

Laitteessa saattaa olla taskulamppu, jonka voi ohjelmoida vilkkumaan eri tiheyksin. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on epilepsia tai olet herkkä kirkkaille tai vilkkuville valoille.

**HUOMAUTUS:** ominaisuus on käytettävissä vain fēnix 7X malleissa.

Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Sytytä taskulamppu tarvittaessa painamalla **START**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Säädä taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
**VIHJE:** painamalla **LIGHT**-painiketta nopeasti kaksi kertaa voit sytyttää taskulampun tällä asetuksella jatkossa.
  - Voit ohjelmoida taskulampun vilkkumaan tiettyä kuviota painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Välkyntä**, valitsemalla tilan ja painamalla **START**-painiketta.
  - Voit näyttää hätäyhteyshenkilöiden tiedot ja ohjelmoida taskulampun vilkkumaan hätäkuviota painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Hätäkuvio** ja painamalla **START**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** hätäyhteyshenkilöiden tiedot näkyvät vain, jos ne on määritetty Garmin Connect sovelluksessa.


## Taskulampunäytön käyttäminen

### VAROITUS

Laitteessa saattaa olla taskulamppu, jonka voi ohjelmoida vilkkumaan eri tiheyksin. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on epilepsia tai olet herkkä kirkkaille tai vilkkuville valoille.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä vain fēnix 7/7S malleissa.

Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.



- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Voit vaihtaa taskulampun tilaa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit säätää kirkkautta painamalla **LIGHT**-painiketta.

## 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](https://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 pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 5 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).
- 6 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- 7 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 kortin 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 laitteella.
  - Poista kortti valitsemalla .

## Garmin Pay salasanan vaihtaminen

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

- 1 Valitse fēnix laitesivulla Garmin Connect sovelluksessa **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

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

## Anturit ja lisälaitteet

fēnix kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

## Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa (*Vilkaisusilmukan tarkasteleminen*, sivu 43).

Lisäksi kello tukee sykevoitaa. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevoiton tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevoiton tietoja.

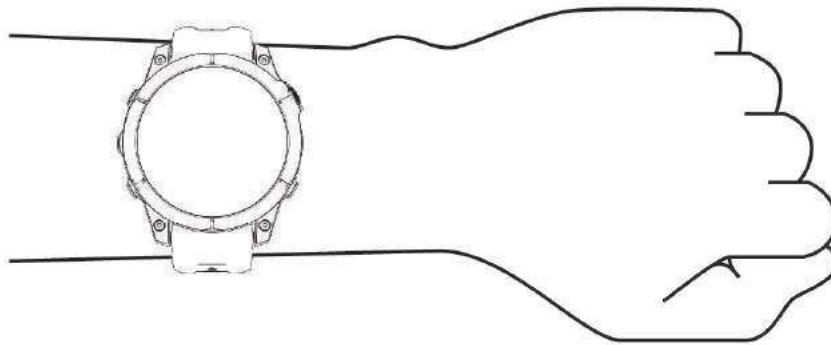
## Kellon käyttäminen

### ⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

**HUOMAUTUS:** kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



**HUOMAUTUS:** optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä*, sivu 60.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä*, sivu 63.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa [www.garmin.com/fitandcare](https://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 kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes ❤ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

**HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

## Rannesykemittarin asetukset

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

**Tila:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Autom., joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellei pariliitä ulkoista sykemittaria.

**HUOMAUTUS:** rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

**Uinnin aikana:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

**Poikk. sykkeen häl.:** voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 61*).

**Lähetä syke:** alkaa lähettää syketietoja pariliitettynä laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 61*).

### Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

#### HUOMIO

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

Voit määrittää sykkeen kynnyksarvon.


- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Poikk. sykkeen häl.**
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnyksarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnyksarvon.

### Syketietojen lähettäminen

Voit lähettää syketietoja kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

**VIHJE:** mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 25*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Lähetä syke**.
  - Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse .

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 57*).

- 2 Paina **START**-painiketta.  
Kello alkaa lähettää syketietoja.
- 3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.  
**HUOMAUTUS:** pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
- 4 Lopeta syketietojen lähettäminen painamalla **STOP**-painiketta.

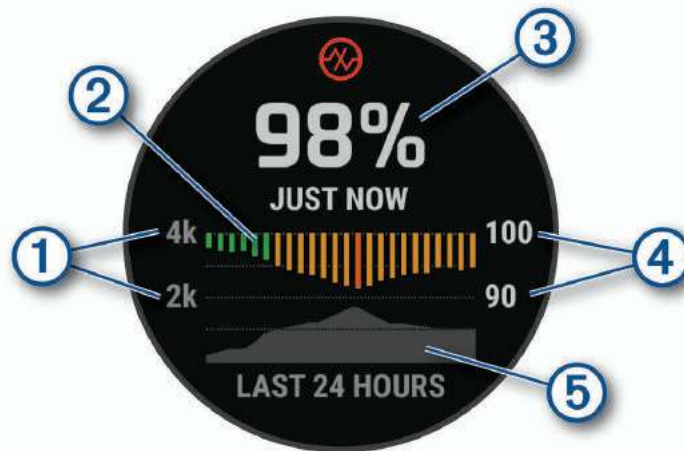
## Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota ääreisverisuonista. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 62*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 63*). Kun pysyt liikkumatta, kello mittaa happisaturaatiosi ja korkeutesi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Kellossa 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](https://garmin.com/ataccuracy).



- |   |   |
|---|---|
| ① | Korkeuskaala.   |
| 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 pulssioksimetrivilkaisun. Vilkaisu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

**HUOMAUTUS:** kun näytät pulssioksimetrivilkaisun, kellon on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata pulssioksimetrivilkaisun painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen painamalla **START-**painiketta.
- 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 kello lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitämällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.

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

## Pulssioksimetritilan asettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Pulssioksimetri > Pulssioksimetriatila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Manual Check**.
  - Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.  
**HUOMAUTUS:** epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.
  - Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimeettomana, valitse **Koko päivä**.  
**HUOMAUTUS:** **Koko päivä** tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

## Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

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

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

## Kompassi

Kellossa 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 63*). Voit avata kompassin asetukset nopeasti valitsemalla kompassivilkaisussa **START**.

## Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Paina kompassivilkaisussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Luk. kulkusuunta**.
- 3 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti ja paina **START**-painiketta.  
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

## Kompassin asetukset

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

**Kalibro:** voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 64*).

**Näyttö:** asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

**Pohjoisen viite:** asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 64*).

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

## Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

### HUOMAUTUS

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

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibrointia. 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**.

## Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 64*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittarivilkaisussa **START**-painiketta.

### Korkeusmittariasetukset

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

**Kalibroi:** voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

**Automaattinen kalibrointi:** korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

**Anturin tila:** määrittää anturin tilan. Autom.-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

**Korkeus:** määrittää korkeuden mittayksiköt.

### Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia 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**.
  - 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 vilkaisussa.

**Myrskyhälytys:** määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

**Anturin tila:** määrittää anturin tilan. Autom.-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

**Paine:** määrittää, miten kello näyttää painetietoja.

## Ilmanpainemittarin kalibrointi

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia 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**.
- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

## Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin ANT+ tai Bluetooth antureihin (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 67). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 24). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyin Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
DogTrack	Voit vastaanottaa tietoja yhteensopivasta kannettavasta koiran seurantalaitteesta.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää fēnix kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge laitteessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoinen sykemittari	Voit käyttää ulkoista sykemittaria (esimerkiksi HRM-Pro tai HRM-Dual™) ja tarkastella syketietojasi suorituksen aikana. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai näyttävät juoksun dynamiikkatietoja ( <i>Juoksun dynamiikka</i> , sivu 67).
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella fēnix kelloosi ladattua musiikkia ( <i>Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen</i> , sivu 75).
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach laitetta fēnix kellosta ( <i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen</i> , sivu 68).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja.
Lihasten happi	Lihasten happianturin avulla voit tarkastella hemoglobiinitasoasi ja lihasten happisaturatiota harjoittellessasi.
Teho	Voit tarkastella tehotietojasi kellolla käyttämällä tehomittaria (esimerkiksi Rally™ ja Vector™). Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan ( <i>Tehoalueiden määrittäminen</i> , sivu 83) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen ( <i>Hälytyksen määrittäminen</i> , sivu 28).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista.
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa ( <i>Juoksun dynamiikka</i> , sivu 67).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. fēnix kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. fēnix kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana ( <i>ANT+® harjoitusvastuksen käyttäminen</i> , sivu 13).
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti ( <i>Renkaan koko ja ympärysmitta</i> , sivu 122).
Tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Anturin tyyppi	Kuvaus
VIRB	VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa kellosta ( <a href="#">VIRB etäkäyttö</a> , sivu 68).
XERO-lasersija-innit	Voit tarkastella ja jakaa lasersijaintitietoja Xero laitteella ( <a href="#">Xero lasersijaintiasetukset</a> , sivu 70).

## Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariliitosta ANT+ tekniikalla. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen 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 kello 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 kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 24).

## Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa fēnix laitetta, joka on pariliitetty HRM-Pro 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 metrikoita.

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

**Pystysuuntainen liikehdintä:** pystysuuntainen 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 prosentteina. 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 prosentteina. 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-Pro lisävaruste, ja pariliitettävä se laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 67*).

- 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 dynamiikkanäytöt eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 7 Lähde juoksemaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 6*).
- 8 Voit avata juoksun dynamiikkanäytön ja tarkastella tilastojasi valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Pro lisävaruste. Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja fēnix laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Pro lisävarustetta, pariliitä se fēnix laitteeseen ANT+ tekniikalla, älä Bluetooth tekniikalla.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nolliä, varmista, että lisävaruste on oikein päin.  
**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

## inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach laitetta fēnix laitteella. Voit ostaa yhteensopivan inReach laitteen osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach vilkaisu vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 43*).

- 1 Käynnistä inReach laite.
- 2 Voit näyttää inReach vilkaisun painamalla fēnix kellon **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Voit hakea inReach laitetta painamalla **START**-painiketta.
- 4 Voit pariliittää inReach laitteen painamalla **START**-painiketta.
- 5 Paina **START**-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.

## 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 67*).  
VIRB vilkaisu lisätään vilkaisusilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB vilkaisu 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 **STOP**-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 67*).  
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 **STOP**-painiketta.
  - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
  - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
  - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

## Xero lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 67*).

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

Laitteella voi tarkastella monenlaisia Garmin karttatietoja, kuten topografisia käyriä, lähellä olevia kohdepisteitä, laskettelukeskuskarttoja ja golfkenttiä. Kartanhallinta voi ladata lisäkartoja tai hallita karttojen tallennustilaa.

Tietoja karttatietojen ostamisesta ja yhteensopivuudesta on osoitteessa [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Kun navigoit määränpähän, reitti näkyy kartassa viivana.

### Kartan tarkasteleminen

- 1 Mene ulos ja aloita GPS-suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 6*).
- 2 Vieritä karttanäytön kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Voit panoroida ja zoomata karttaa valitsemalla vaihtoehdon:
  - Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
  - Jos haluat käyttää painikkeita, paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

## Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

Voit valita minkä tahansa kartan sijainnin. Voit tallentaa sijainnin tai aloittaa navigoinnin siihen.

### 1 Valitse kartassa vaihtoehto:

- Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Jos haluat käyttää painikkeita, paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta.



### 2 Keskitä sijainti hiusristikkoon vierittämällä ja zoomaamalla karttaa.

### 3 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

### 4 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.

### 5 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

## Navigointi Ympäristö-toiminnolla

Ympäristö-toiminnolla voit navigoida lähellä oleviin kohde- ja reittipisteisiin.

**HUOMAUTUS:** laitteeseen asennettujen karttatietojen on sisällettävä kohdepisteitä, jotta niihin voi navigoida.

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

### 2 Valitse **Ympäristö**.

Kohde- ja reittipisteiden kuvakkeet ilmestyvät karttaan.

### 3 Korosta kartan osa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

### 4 Paina **STOP**-painiketta.

Korostetussa kartan osassa olevien kohde- ja reittipisteiden luettelo ilmestyy näyttöön.

### 5 Valitse sijainti.

### 6 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Näytä sijainti kartassa valitsemalla **Kartta**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

## Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit mukauttaa kartta-asetuksia tietyille suorituksille järjestelmäasetusten käyttämisen sijasta (*Suoritusten kartta-asetukset, sivu 28*).

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

**Kartanhallinta:** näyttää ladattujen karttojen versio. Voit myös ladata lisäkartoja (*Karttojen hallinta, sivu 72*).

**Kartan teema:** määrittää kartassa näkymään suorituksen tyyppille optimoidut tiedot (*Karttateemat, sivu 72*).

**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.

**Osuudet:** näyttää osuudet kartassa värillisenä viivana tai piilottaa ne.

**Käyrät:** näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

**Jälkiloki:** näyttää tai piilottaa jälkilokin eli kulkemasi reitin, joka näkyy värillisenä viivana kartassa.

**Jäljen väri:** muuttaa jälkilokin väriä.

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

**Lukitus tiehen:** lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

**Tiedot:** säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

**Veneily:** määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa (*Merikartan asetukset, sivu 73*).

**Palauta teema:** voit palauttaa oletusarvoiset karttateeman asetukset tai kellosta poistettuja teemoja.

## Karttojen hallinta

Kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon, voit ladata lisäalueiden karttoja. Voit myös vapauttaa laitteen tallennustilaa poistamalla karttoja.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta**.

3 Valitse kartan luokka.

4 Valitse vaihtoehto:

- Lataa kartta valitsemalla **Lisää kartta**, valitsemalla kartta, painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Lataa**.

**HUOMAUTUS:** kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

- Poista kartta valitsemalla se, painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Poista**.

## Karttateemat

Vaihtamalla karttateemaa voit näyttää kartassa suorituksen tyyppille optimoidut tiedot.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta > Kartan teema**.

**Ei yhtään:** käyttää järjestelmän kartta-asetuksia ilman lisäteemaa.

**Veneily:** määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa.

**Jyrkkä kontrasti:** määrittää kartan käyttämään jyrkkää kontrastia, jotta tiedot näkyvät paremmin haastavissa ympäristöissä.

**Tumma:** määrittää kartan näyttämään tiedot tummalla taustalla, jotta tiedot näkyvät paremmin yöllä.

**Suosio:** korostaa suosituimmat tiet tai polut kartassa.

**Laskettelu hiihtokeskuksessa:** määrittää olennaisimmat laskettelutiedot näkymään kartassa yhdellä silmäyksellä.



## Merikartan asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä veneilytilassa.

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

**Syvyysluotaus:** ottaa käyttöön syvyysmittaukset kartassa.

**Valosektori:** näyttää ja määrittää kartan sektoriloistojen ulkoasun.

**Merkistö:** määrittää karttasymbolit veneilytilassa. NOAA-vaihtoehto näyttää National Oceanic and Atmospheric Administration -karttasymbolit. Kansainvälinen-vaihtoehto näyttää International Association of Lighthouse Authorities -karttasymbolit.

## Musiikki

**HUOMAUTUS:** tämä osa käsittelee fēnix kellon kolmea musiikintoistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

fēnix kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth tekniikkaa tukevat kuulokkeet.

## Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.

3 Valitse **Musiikki > Musiikkipalvelut**.

4 Valitse vaihtoehto:

- yhdistä asennettuun palveluun valitsemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita
- yhdistä uuteen palveluun valitsemalla **Hae musiikkisovelluksia**, hakemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita.

## Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 78](#)).

1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.

2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

3 Valitse **Musiikkipalvelut**.

4 Valitse yhdistetty palvelu.

5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.


6 Paina tarvittaessa **BACK**-painiketta, kunnes saat kehotteen synkronoida palvelun kanssa.

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


## Oman äänisisällön lataaminen

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

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta fēnix -laitteeseen. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).









- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse laite ja valitse **Musiikki**.  
**VIHJE:** Windows® tietokoneet: voit valita  ja selata äänitiedostot sisältävään kansioon. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla fēnix luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

## Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä tarvittaessa kuulokkeet Bluetooth tekniikalla ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 75](#)).
- 3 Pidä **MENU** painettuna.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen, sivu 74](#)).
  - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puh.**.
  - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse .

## Musiikin toiston säätimet

**HUOMAUTUS:** musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.

	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

## Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Voit kuunnella fēnix kelloon ladattua musiikkia yhdistämällä kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän kellosta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Pidä **MENU** painettuna.
- 4 Valitse **Mus.** > **Kuulokkeet** > **Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

## Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Mus.** > **Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Yhteydet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 75](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 78](#)).


## Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä fēnix kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella ([Puhelimen liittäminen, sivu 75](#)).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 78](#))
- Vilkaisut ([Vilkaisut, sivu 41](#))
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätimet, sivu 56](#))
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 84](#))
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 76](#))

## Puhelimen liittäminen

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

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Valitse vaihtoehto, jolla otat pariliitostilan käyttöön kellossa:
  - Valitse alkumäärittämisessä **Kyllä**, kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
  - 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.

## Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 75*).



- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitustyyppi.
- 5 Valitse tila-, ääni-, yksityisyys- ja aikakatkaisuasetukset.
- 6 Paina **BACK**-painiketta.
- 7 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

## Ilmoitusten tarkasteleminen

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

## Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, fēnix kello näyttää soittajan nimen tai puhelinumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .  
**HUOMAUTUS:** jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.
- Hylkää puhelu valitsemalla .
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla viestin luettelosta.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty Android™ puhelimeen Bluetooth-tekniikalla.

## Vastaaminen tekstiviestiin

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android-puhelimeissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti 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 ilmoitusvilkaus painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta ja valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.  
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

## Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita fēnix-kellossa näkyviä ilmoituksia.


Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone®-kelloa, voit valita iOS®-ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät kellossa.
- Jos käytät Android-puhelinta, valitse Garmin Connect-sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

## Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 57](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT** pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä fēnix kellossa.  
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

## Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää fēnix kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

**HUOMAUTUS:** puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

## Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää fēnix laitteen toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana.

Ääniopastus kuuluu Bluetooth tekniikalla liitetyistä kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopasteet toistetaan Garmin Connect sovelluksen kautta pariliitetyssä älypuhelimessa. Ääniopastuksen aikana laite tai älypuhelin mykistää ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.  
**HUOMAUTUS: Kierroshälytys**-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.
  - Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushäl.**
  - Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
  - Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
  - Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät ajastimen (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
  - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushälytykset**.
  - Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset**.
  - Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehoitetta valitsemalla **Äänet**.
  - Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

## Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

**Äänisisältö:** voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

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

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

## Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.  
Laite näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Laite yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Laite yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

## Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Kellon voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

## Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) tai osoitteessa [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Tietojen analysoiminen:** voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

**HUOMAUTUS:** joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



**Harjoittelun suunnitteleminen:** voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

**Suoritusten jakaminen:** voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

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

## Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 75*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

- 1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.
- 2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.  
Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

## Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 75*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 79*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä kelloa aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, kello käynnistyy uudelleen.

## Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 74*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

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

## Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 80*).

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

## Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia kohteesta Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Voit mukauttaa kelloa kellotauluilla, laitteen sovelluksilla, tietokentillä ja musiikkipalveluilla.

**Kellotaulut:** voit mukauttaa kellon ulkoasua.

**Laitteen sovellukset:** voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten vilkaisuja ja uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppisiä.

**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.

**Musiikki:** lisää kelloon musiikkipalveluja.

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä fēnix kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 75*).

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse kello 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](http://apps.garmin.com) ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.



## 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 puhelimen ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) sovelluskaupasta tai siirtyä osoitteeseen [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tuloskortteja yhteensopivasta Garmin laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 42 000 kentällä on sijoitustaulukkoja, joihin kaikki voivat liittyä. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

# Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

## Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia. Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Tietoja sykealueista

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

## Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteesi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 83-osion taulukosta.

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

## Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn 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.  
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana.
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per > Anna manuaalisesti** ja määritä anaerobisen kynnyksen sykkeesi.  
Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä (*Anaerobinen kynnys, sivu 49*). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.
- 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 prosentiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
  - Valitsemalla **%mk sykkeen per.** 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 lajisyykealueita samalla tavalla (valinnainen).

## Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 81*).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

## Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatason 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

## Tehoalueiden määrittäminen

Tehoalueiden 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 tehoalueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Tehoalueet**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
  - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.
- 6 Valitsemalla **Automaattinen FTP-tunnistus** kello tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti suorituksen aikana.
- 7 Valitse **FTP** ja määritä FTP-arvo.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

# Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

## ⚠ HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

fēnix kellossa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

## HUOMAUTUS

Jotta ominaisuuksia voi käyttää, fēnix kello on yhdistettävä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista: [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Hätätoiminto:** voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

**Tapahtumantunnistus:** kun fēnix kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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


**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 puhelimeen.

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



## Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 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 84*).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön fēnix laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 79*).

## Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

**HUOMAUTUS:** tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun fēnix kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi. Sinulla on 15 sekuntia aikaa peruuttaa viesti.

## Avun pyytäminen

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 84](#)).

- 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 ([Puhelimen liittäminen, sivu 75](#)).
- 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 **Kaikki yhteydet**.
- 6 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 7 Aloita suoritus fēnix laitteessa.
- 8 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.

**VIHJE:** painamalla **MENU** pitkään kartassa ja valitsemalla **Läheiset yhteydet** voit tarkastella muiden GroupTrack istunnossa olevien yhteyshenkilöiden etäisyys-, suunta- ja tahti- tai nopeustietoja.

## 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 24](#)).

## GroupTrack asetukset

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

**Näytä kartassa:** voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

**Suoritustyyppit:** voit valita, mitkä suoritustyyppit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

# Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi**.

**Syke:** voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 61](#)).

**Pulssioksimetriatila:** voit valita pulssioksimetriatilan ([Pulssioksimetriatilan asettaminen, sivu 63](#)).

**Liikuntakannustin:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon ([Liikkumishälytyksen käyttäminen, sivu 86](#)).

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

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

## Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

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 viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 95](#)).

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

## Tehominuutit

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

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

## Tehominuuttien hankkiminen

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

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

## Unen seuranta

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

**HUOMAUTUS:** päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Säätimet, sivu 56](#)).

## Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 79*).  
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.  
Voit tarkastella edellisen yön unitietoja fēnix laitteessa (*Vilkaisut, sivu 41*).

## Navigointi

### Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

**VIHJE:** voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 56*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

### Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi kaksois-Grid-koordinaattien avulla, jotta voit palata samaan paikkaan myöhemmin.

- 1 Mukauta painike tai painikeyhdistelmä **Kaksois-Grid** -toiminnolle (*Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 97*).
- 2 Tallenna kaksois-Grid-sijainti painamalla mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Tallenna sijainti painamalla **START**-painiketta.
- 5 Jos haluat muokata sijainnin tietoja, paina **DOWN**-painiketta.

### Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpään tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 **START**-painiketta.

## Navigoiminen kohdepisteeseen

Jos kelloon asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Kohdepisteet** ja valitse luokka.  
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Voit hakea toisen sijainnin läheltä valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit hakea kohdepistettä nimellä valitsemalla **Kirjoitushaku** ja kirjoittamalla nimen.
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

## 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 **START**-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**.
  - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
  - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käänneskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.

Yksityiskohtainen reitti auttaa navigoimaan viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos käytössäsi on tuettu kartta tai käytät suoraa reittiä. Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos et käytä suoraa reittiä.

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

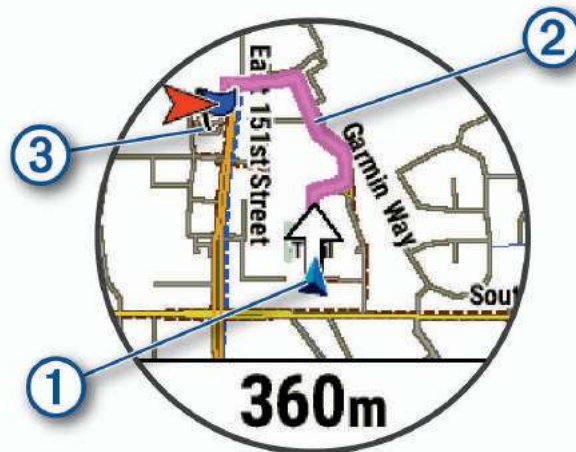
- 7 Näytä kompassi (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.  
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.



## 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 **STOP**-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
  - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
  - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.



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

## Reitin ohjeiden tarkasteleminen

Voit näyttää reitin käännöskohtaiset ajo-ohjeet.

- 1 Kun navigoit reittiä, paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käännöskohtainen**.  
Näyttöön tulee luettelo käännöskohtaisista ajo-ohjeista.
- 3 Voit näyttää lisää ajo-ohjeita painamalla **DOWN**-painiketta.

## Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

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

## 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 97*).

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

## Navigoinnin lopettaminen

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

## 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 **START**-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 **START**-painiketta.

## Kiertomatkaraitin luominen

Laitte luoo kiertomatkaraitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Navigointi** > **Kiertomatkaraitti**.

5 Määritä reitin kokonaispituus.

6 Valitse kulkusuunta.

Laitte luoo enintään kolme reittiä. Voit näyttää muut reitit painamalla **DOWN**-painiketta.

7 Valitse reitti painamalla **START**-painiketta.

8 Valitse vaihtoehto:

- Voit aloittaa navigoinnin valitsemalla **Mene**.
- Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
- Voit näyttää reitin käänköluettelon valitsemalla **Käänkökohtainen**.
- Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
- Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
- Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.

## Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 79).

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 91).

## Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 91).

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 **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti painamalla **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro**.
  - 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 **Muokk..**
  - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.
  - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

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

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

## Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpähän.

## Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kartta > Tila** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
  - Valitsemalla **Kartta > Tietokenttä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tietokentän, jossa näkyvät kartan reititystiedot.
  - Valitsemalla **Edellä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä edessäpäin olevien reittipisteiden tiedot.
  - 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.

## 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 **Poissa reitiltä**.
  - 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 93*).

**Virrankäyttötilat:** voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 94*).

**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 (*Säätimet, sivu 56*).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Akunsäästö**.
- 3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 4 Valitse **Muokk.** ja vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
  - Valitsemalla **Mus.** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
  - Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
  - Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi verkkoon.
  - Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
  - Voit poistaa käytöstä automaattisen taustavalon valitsemalla **Taustavalo**.
- 5 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

## Virrankäyttötilan vaihtaminen

Voit pidentää akunkestoja suorituksen aikana vaihtamalla virrankäyttötilaa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Virrankäyttötila**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.  
Kello näyttää valitun virrankäyttötilan akunkeston tunteina.

## Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoja 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 pariliitettävään puhelimeen.  
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoja.
- 6 Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

## Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladattun virrankäyttötilan oletusasetukset.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse esiladattu virrankäyttötila.
- 4 Valitse **Palauta > Kyllä**.

# Järjestelmäasetukset

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

**Kieli:** määrittää kellon näyttökielen.

**Aika:** muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 95*).

**Taustavalo:** muuttaa näytön asetuksia (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 96*).

**Kosketus:** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön yleisen käytön, suoritusten tai nukkumisen aikana.

**Satelliitit:** määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta (*Satelliittiasetukset, sivu 30*).

**Äänet ja värinä:** määrittää kellon äänet, kuten painikeäänet, hälytykset ja värinän.

**Lepotila:** voit määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset (*Unitilan mukauttaminen, sivu 96*).

**Älä häiritse:** voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan. Voit muokata näytön, hälytysten ja ranneliikkeiden asetuksia.

**Pikanäppäimet:** voit lisätä painikkeisiin pikavalintoja (*Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 97*).

**Automaattinen lukitus:** lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti voit estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

**Muoto:** määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon (*Mittayksikön vaihtaminen, sivu 97*).

**Physio TrueUp:** mahdollistaa suoritusten ja suorituskykymittausten synkronoinnin muista Garmin laitteistasi (*Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 97*).

**Suorituksenaikainen kunto:** ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana (*Suoritustaso, sivu 47*).

**Tiedon tallennus:** määrittää, miten kello 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 kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

**Nollaa:** voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 104*).

**Ohjelmistopäivitys:** voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä. Kun otat käyttöön Automaattinen päivitys -asetuksen, kello lataa uusimman ohjelmistopäivityksen, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

**Tietoja:** näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

## Aika-asetukset

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

**Ajan esitys:** määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

**Päivämäärämuoto:** määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

**Aseta aika:** määrittää kellon aikavyöhykkeen. Autom.-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

**Aika:** voit säätää aikaa, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

**Hälytykset:** voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 96*).

**Aikasynkronointi:** voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy (*Ajan synkronointi, sivu 96*).

## 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 > Aikasykronointi**.
- 3 Odota, kun laite yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 105](#)).  
**VIHJE:** voit vaihtaa lähdettä painamalla DOWN-painiketta.

## Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Taustavalo**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Suorituksen aikana**.
  - Valitse **Yleinen käyttö**.
  - Valitse **Nukkumisen aikana**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.
  - Valitsemalla **Painikkeet** voit ottaa näytön käyttöön painikepainallusten yhteydessä.
  - Valitsemalla **Hälytykset** voit ottaa näytön käyttöön hälytysten yhteydessä.
  - Valitsemalla **Ranneliike**-asetuksen näyttö syttyy, kun nostat ja käänät käsivartasi ja katsot rannettasi.
  - Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

## Unitilan mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Aikataulu**, valitse päivä ja määritä normaali nukkuma-aikasi.
  - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
  - Valitsemalla **Taustavalo** voit määrittää näytön kirkkauden ja aikakatkaisun.
  - Voit syyttää tai sammuttaa kosketusnäytön valitsemalla **Kosketus**.
  - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.
  - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästötilan valitsemalla **Akunsäästö** ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 93](#)).



## 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.

## Mittayksikön vaihtaminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Muoto > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyypin.
- 4 Valitse mittayksikkö.

## Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin-laitteista fēnix kelloosi Garmin Connect-tiililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge-laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta fēnix-kellossa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Physio TrueUp**.

Kun synkronoit kellon puhelimen kanssa, viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin-laitteistasi ilmestyvät fēnix-kelloosi.

## 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**.

# Laitteen tiedot

## Kellon 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 laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 101*).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin kellon latausliitäntään.



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

## Aurinkolataus

Aurinkolatausominaisuuden sisältävät kellomallit latautuvat käytön aikana.

### Vinkkejä aurinkolataukseen

Näiden vinkkien avulla voit maksimoida kellon akunkeston.

- Kun käytät kelloa, vältä peittämästä kellotaulua hihalla.
- Kun et käytä kelloa, pidä kellotaulua auringonvaloa kohti.

**HUOMAUTUS:** kello suojautuu ylikuumentumiselta lopettamalla latauksen automaattisesti, jos sisäinen lämpötila ylittää aurinkolatauksen lämpötilakynnyksen (*Tekniset tiedot, sivu 99*).

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

## Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	10 ATM <sup>1</sup>
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)
Euroopan unionin (EU) langattomat taajuudet (teho)	fēnix 7S: 2,4 GHz (enintään 17,3 dBm), fēnix 7: 2,4 GHz (enintään 17,8 dBm), fēnix 7X: 2,4 GHz (enintään 19,3 dBm)
EU:n SAR-arvot	fēnix 7S: 0,32 W/kg ylävartalo, 0,32 W/kg raaja, fēnix 7: 0,30 W/kg ylävartalo, 0,30 W/kg raaja, fēnix 7X: 0,75 W/kg ylävartalo, 0,27 W/kg raaja

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

Tila	fēnix 7S Akunkesto	fēnix 7 Akunkesto	fēnix 7X Akunkesto
Älykellotila	Enintään 11 päivää, tavallinen käyttö Enintään 14 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>	Enintään 18 päivää, tavallinen käyttö Enintään 22 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>	Enintään 28 päivää, tavallinen käyttö Enintään 37 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>
Kellon akunsäästötila	Enintään 38 päivää, tavallinen käyttö Enintään 87 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>	Enintään 57 päivää, tavallinen käyttö Enintään 173 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>	Enintään 90 päivää, tavallinen käyttö Yli 1 vuosi aurinkolatauksella <sup>1</sup>
Vain GPS -tila	Enintään 37 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 46 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 57 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 73 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 89 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 122 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 26 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 30 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 40 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 48 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 63 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 77 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila	Enintään 15 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 16 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 23 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 26 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 36 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 41 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>
Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki -tila	Enintään 7 tuntia, tavallinen käyttö	Enintään 10 tuntia, tavallinen käyttö	Enintään 16 tuntia, tavallinen käyttö
Akunkesto GPS-tilassa	Enintään 90 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 162 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 136 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 289 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>	Enintään 213 tuntia, tavallinen käyttö Enintään 578 tuntia aurinkolatauksella <sup>2</sup>
GPS-virransäästötila	Enintään 26 päivää, tavallinen käyttö Enintään 43 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>	Enintään 40 päivää, tavallinen käyttö Enintään 74 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>	Enintään 62 päivää, tavallinen käyttö Enintään 139 päivää aurinkolatauksella <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Käyttö vuorokauden ympäri, mistä 3 h/päivä ulkona 50 000 luksin olosuhteissa

<sup>2</sup> Käyttö 50 000 luksin olosuhteissa

## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideässä tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielelle 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.

## Kellon puhdistaminen

### ⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

### HUOMAUTUS

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

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi kello kuivaksi.

Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

**VIHJE:** lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Nahkahihnojen puhdistaminen

1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.

2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

## 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.

## 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:** Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

# Vianmääritys

## Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset, sivu 95](#)). Asenna tietokoneeseen Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

## Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta [support.garmin.com](http://support.garmin.com) saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Laite ei ole lääkintälaitte.

## 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 valitse **START**.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse kieli.



## Tukeeko puhelin kelloa?

fēnix kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

## Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimesta.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimesta, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa puhelimesta 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 pariliitettävä 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 24*).

## Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

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

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.  
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 75*).

## Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät fēnix kelloa, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth tekniikalla, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin fēnix kello.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

## 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 tehtaalla 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. Jos olet tallentanut musiikkia laitteeseen, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.



## Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Virrankäyttötilan vaihtaminen*, sivu 94).
- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet*, sivu 56).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 96).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 96).
- Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset*, sivu 30).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet*, sivu 56).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöh.** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 7).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.  
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 40).
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 76).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitetyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen*, sivu 61).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset*, sivu 61).  
**HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen*, sivu 63).

## 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](http://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 kello usein Garmin tilillesi:
  - Yhdistä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
  - Yhdistä kello Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
  - Yhdistä kello Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.Kun kello on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie kello 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.

## Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](http://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 kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

**HUOMAUTUS:** kello 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 Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 80*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 79*).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

**HUOMAUTUS:** Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

## Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Kello 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 kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

# Liite

## Tietokentät

**HUOMAUTUS:** kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

**VIHJE:** tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen kelloasetuksista.

### Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkamman kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta tai askeltiheyttä mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Askeltiheys	Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierr. poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Viime kierr. askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

### Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

### Kompassikentät

Nimi	Kuvaus
Kompassisuunta	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
GPS-suunta	GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viim. kierr. matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Nimi	Kuvaus
Merenkulkumatka	Kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

#### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhde	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystytäisyyden muutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nousu	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Kierroksen lasku	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.
Viime kierroksen nousu	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierr. lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Enimmäisnousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäislasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

#### Kerroskentät

Nimi	Kuvaus
Kiivetyt kerrokset	Päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.
Laskeudutut kerrokset	Päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.
Kerrosta/min	Minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

#### Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
Etu	Pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Nimi	Kuvaus
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Taka	Pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

### Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomitt.	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maak. kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kestävyysmittari (matka)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysmatkasi.
Kestävyysmittari (aika)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysaikasi.
Kok.nousun/-laskun mittari	Kokonaisuus ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
Pystys. liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhdemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

### Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen Training Effect	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen Training Effect	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keski-% sykereservistä	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskisyke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskisykkeen % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Syke % maksimista	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Nimi	Kuvaus
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).
Intervallin keskim. % SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin keskim. %M	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-%SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Int. maksimi-% maksimista	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % sykereservistä	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierr. syke % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierr. syke	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Viime kierr. syke % maks.	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

#### Altaanvälit-kentät

Nimi	Kuvaus
Intervallin altaanvälit	Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit	Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

#### Lihasten happikentät

Nimi	Kuvaus
Lihast. happisat.-%	Lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.
Kokonaishemoglobiini	Arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

#### Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Suuntima	Suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Reitti	Suunta aloitussijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Määränpään reittipiste	Viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nimi	Kuvaus
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.
Arvioitu kokonaismatka	Arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
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.
Laskusuhde kohteeseen	Laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pituus-/leveysaste	Nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.
Sijainti	Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.
Seuraava reittipiste	Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Poissa reitiltä	Alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika seur.	Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Nopeuden edut	Nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystymatka määränpäähän	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystynopeus tavoitteeseen	Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

#### Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun prosentti	Jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.
COG	Todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.

Nimi	Kuvaus
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Kierroksen sujuvuus	Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuus pisteet.
Kierroksen vaikeus	Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytäsi.
Toistot	Harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kerrat	Suorituksen kertojen määrä.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kellonaika (sekunnit)	Kellonaika, sekunnit mukaan lukien.
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

#### Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime k. tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
V. altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Tahti	Nykyinen tahti.



## PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seur. osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
Kaikkiaan edellä/jälj.	Juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista.
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.

## Tehokentät

Nimi	Kuvaus
% FTP (F. T. Power)	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino 3 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 10 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 30 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasap. kskm	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keskitehovihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keskitehovihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vas. keskih.tehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskipoikk. osan keskik.	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Oik. keskiht.vaihe	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Kierr. vas. huipputehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierr. vasen tehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
K. Normalized Power	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierr. poikk. osan keskik.	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.

Nimi	Kuvaus
Kierr. oik. huipputehov.	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierr. oikea tehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
V. kierr. maksimiteho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierr. Norm. Power	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen huipputehov.	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen tehovaihe	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.
Enimmäisteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
Normalized Power	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
Poikk. osan keskikohdasta	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.
Teho	Pyöräily. Nykyinen tehontuotto watteina.
Teho	Hiihto. Nykyinen tehontuotto watteina. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopi-vaan sykemittariin.
Teho/paino	Nykyinen teho watteina/kilogramma.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Oikea huipputehov.	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea tehovaihe	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Kierroksen aika istuen	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisten	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Kierroksen aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Training Stress Score	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Ajajan polkemistehokkuus.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

## Lepokentät

Nimi	Kuvaus
Toisto päällä	Viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).
Lepoajanotto	Nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

## Juoksun dynamiikka

Nimi	Kuvaus
MKK-keskitasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.
Maakosketuksen keskikesto	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystys. liikehd. kesk.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Keskipystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.
MKA-tasapaino	Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto	Millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. maak. kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Kierr. askeleen pituus	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. pystys. liikehdintä	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

## Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen liikenopeus	Nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.
Merenkulun keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Keskimerenkulkunopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.
Keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.

Nimi	Kuvaus
Kierroksen SOG	Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.
Viime kierroksen SOG	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Merenkulun enimmäis-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Enimmäismerenkulkunopeus	Nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.
Merenkulun SOG	Todellinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Merenkulkunopeus	Nykyinen nopeus solmuina.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
Nopeus pohjan suhteen	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

#### Kestävyyskentät

Nimi	Kuvaus
Nykyiset	Nykyinen jäljellä oleva kestävyys.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla.
Mahdollinen	Jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.
Aikaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.

#### Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot kskm./altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Nimi	Kuvaus
Int. vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierr. vedon k-matka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierr. vedon k-matka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierr. vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierr. vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierr. vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierr. vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierr. vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierr. vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.
Viime alt.v. vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotyyppi	Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

### SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ( <i>Uintitermejä, sivu 9</i> ). Avoesiunnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierr. Swolf	Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime alt. Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

## Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
24 tunnin keskiarvo	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
24 tunnin minimi	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

## Ajanotokentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
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.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Monilajin aika	Monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Laskuriajastimen nykyinen aika.

## Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkanäytöissä 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 kaiktasoisia 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.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista 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 tietonäytössä 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 tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittausta, 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-Pro, HRM-Run™ tai HRM-Tri lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosentti-piste 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 %

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://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
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

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

## Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

# Hakemisto

- A**  
aika **96**  
asetukset **95**  
hälytykset **28**  
vyöhykkeet ja muodot **95**  
aikavyöhykkeet **96**  
ajanotto **8, 11–15**  
laskuri **4**  
ajastin **38**  
akku **101**  
käyttöikä **100**  
lataaminen **98**  
maksimoiminen **77, 93, 94, 105**  
aktiivisuuden seuranta **86**  
altaanvälit **9**  
alueet  
aika **96**  
syke **82**  
virta **83**  
anaerobinen kynnys **44, 49**  
ANT+ anturit **59, 66**  
kuntoilulaitteet **13**  
pariliitos **67**  
asetukset **3, 21, 23, 25, 28, 43, 61, 63, 64, 72, 73, 85, 86, 93–97, 104**  
askeleen pituus **67, 119**  
askeltiheys **67, 68, 119**  
hälytykset **28**  
auringonnousu- ja -laskuajat **18, 96**  
automaattinen lepo **10**  
automaattinen nousu **29**
- B**  
Bluetooth anturit **59, 66, 67**  
Bluetooth tekniikka **75–77, 84, 103**  
kuulokkeet **75**  
Bluetooth-tekniikka, kuulokkeet **104**  
Body Battery **43**
- C**  
Connect IQ **80**
- G**  
Garmin Connect **30, 33, 75, 77, 79, 80, 84, 91**  
tietojen tallentaminen **80**  
Garmin Express **77**  
ohjelmiston päivittäminen **103**  
Garmin Pay **58, 59**  
GPS  
asetukset **30**  
signaali **105**  
GroupTrack **85**
- H**  
happisaturaatio **62, 63**  
harjoittelu **8, 31–35, 37, 52, 53**  
ohjelmat **30, 33**  
harjoittelun kuormittavuus **51, 52**  
harjoittelun tila **31, 51, 52, 55, 97**  
harjoitukset **10, 11, 30–32**  
lataaminen **30**  
Harjoitusvaikutus **54**  
hihnat **102**  
hiihto **16**  
hiihtomatka **16**  
laskettelu **16**  
lumilautailu **16**  
maasto **16**  
HIIT **13**  
historia **38, 39**  
lähettäminen tietokoneeseen **79–81**  
poistaminen **39**
- hälytykset **3, 27, 28, 86, 93, 96**  
syke **61**  
hälytys **77**  
häätätoiminto **84, 85**  
häätäyhteyshenkilöt **84**
- I**  
ilmanpainemittari **64, 65**  
kalibrointi **65**  
ilmoitukset **76**  
puhelut **76**  
tekstiviestit **76**  
inReach etäkäyttö **68**  
inReach kaukosäädin **68**  
intervallit **9, 10**  
harjoitukset **31, 32**
- J**  
jumpmaster **21–23**  
juoksumatto **9**  
juoksun dynamiikka **9, 67, 68, 119, 120**  
jäljet **87**  
jäljitys **84**  
järjestelmäasetukset **95**
- K**  
kalenteri **33**  
kalibrointi  
kompassi **64**  
korkeusmittari **64**  
kalori, hälytykset **28**  
kartat **24, 92**  
navigointi **71, 88, 89**  
päivittäminen **103**  
selaaminen **71**  
kartta **28, 70–73**  
asetukset **72**  
karttapisteet. Katso kohdepisteet  
kello **3, 5, 6**  
kellon puhdistaminen **101**  
kellotaulut **40, 80**  
kentät, luominen **90, 91**  
kestävyys **50**  
kieli **95**  
kierrokset **8**  
kilpaileminen **37**  
kilpailuajan ennuste **46**  
kilpailuennuste **44**  
kohde **20, 37**  
kohdepisteet **71, 88**  
kompassi **63, 64, 92**  
kalibrointi **64**  
koordinaatit **87**  
korkeus **33, 52**  
korkeusmittari **64**  
kalibrointi **64**  
kosketusnäyttö **3**  
kulkusuunta-asetus **93**  
kuntoilu **54**  
kuulokkeet **104**  
Bluetooth tekniikka **75**  
Bluetooth-tekniikka **104**  
yhdistäminen **75**  
käyttäjäprofiili **81**  
käyttäjätiedot, poistaminen **102**
- L**  
laitteen asetusten nollaaminen **94, 104**  
laitteen mukauttaminen **24, 57, 70, 97**  
laitteen nollaaminen **104**  
laitteen puhdistaminen **101**  
laitteen tunnus **97**  
laskuriajastin **4**  
lataaminen **1, 98**  
lepotila **86, 87**  
lisävarusteet **59, 66, 103, 104**  
LiveTrack **84, 85**
- lompakko **59**  
lumilautailu **16**  
lyönnin mittaaminen **19**  
lämpötila **52, 105**
- M**  
maakosketuksen kesto **68, 119**  
Maksimaalinen hapenottokyky **31, 44–46, 51, 120**  
maksut **58, 59**  
matka  
hälytykset **28, 93**  
mittaaminen **18, 20**  
matkamittari **39**  
mies yli laidan (MOB) **90**  
mittayksiköt **97**  
MOB **90**  
monilaji **38**  
Move IQ **86**  
multisport **11, 24**  
musiikin hallinta **74**  
musiikki **73, 75, 80**  
lataaminen **73, 74**  
palvelut **73**  
toistaminen **74**
- N**  
navigointi **15, 24, 63, 71, 88, 92, 93**  
lopettaminen **90**  
Tähtää ja mene **89**  
NFC **59**  
näyttö **96**
- O**  
ohjelmisto  
käyttöoikeus **97**  
päivittäminen **80, 103**  
versio **97**  
omat ennätykset **38, 39**  
poistaminen **39**  
osuudet **35, 36**
- P**  
painikkeet **1–3, 95, 97**  
palautuminen **51, 54**  
pariliitos  
anturit **61, 67**  
Bluetooth anturit **104**  
puhelin **75, 103**  
älypuhelin **1**  
paristo, maksimoiminen **15**  
pikavalinnat **57**  
pisteytys **20**  
pohjoisen viite **64**  
poistaminen  
historia **39**  
kaikki käyttäjätiedot **102**  
omat ennätykset **39**  
profiilit **6**  
käyttäjä **81**  
suoritus **8**  
puhelin **41, 80, 81, 84, 103**  
pariliitos **75, 103**  
sovellukset **75**  
puhelut **76**  
pulssioksimetri **60, 62, 63, 86**  
pystysuhde **67, 119, 120**  
pystysuuntainen liikehdintä **67, 68, 119, 120**  
pyöräkoot **122**  
päivitykset, ohjelmisto **80**  
päävalikko, mukauttaminen **43**
- R**  
reitit **29, 87, 90**  
asetukset **28**  
lataaminen **91**

luominen **91**  
muokkaaminen **92**  
toistaminen **17**  
valitseminen **17**  
reittipisteet **71**  
projisoiminen **92**

## S

satelliittisignaalit **30, 105**  
sekuntikello **5**  
sijainnit **87**  
    muokkaaminen **87**  
    poistaminen **87**  
    tallentaminen **71, 87**  
sisäharjoittelu **8, 9, 12, 13**  
sopeutuminen **52**  
sovellukset **8, 75, 77, 78, 80, 81, 84**  
    puhelin **75**  
stressitaso **43, 44, 46, 47**  
suoritukset **6, 8, 12–15, 23, 25**  
    aloittaminen **6**  
    mukautetut **11, 24, 91**  
    suosikit **23**  
    tallentaminen **7**  
suoritustaso **44, 47**  
suoritusten tallentaminen **8, 9, 11, 12, 14, 15**  
swolf-pistemäärä **9**  
syke **60**  
    alueet **38, 81–83**  
    anturien pariliitos **61**  
    hälytykset **28, 61**  
    mittari **45, 46, 54, 60, 61, 68**  
säädinvalikko **3, 40, 56, 57**

## T

tahti **33**  
tapahtumantunnistus **84**  
taskulamppu **58**  
tavoitteet **37**  
teho **16**  
    alueet **83**  
    hälytykset **28**  
    mittarit **48**  
tehominuutit **86**  
tekniset tiedot **99**  
tekstiviestit **76**  
tempe **105**  
tiedot  
    lataaminen **79**  
    näytöt **24**  
    siirtäminen **79–81**  
    tallentaminen **79–81**  
tietojen lataaminen **79**  
tietojen tallentaminen **81**  
tietokentät **80**  
tietokone **74**  
tilastot **18, 19**  
TracBack **7, 88, 89**  
triathlonharjoittelu **11**  
tulokortti **19**  
    tarkasteleminen **18**  
Tähtää ja mene **89**

## U

uinti **10, 11, 32**  
unitila **96**  
USB **80**

## V

vedenkestävyys **101**  
vedot **9, 10**  
veneily **73**  
vianmääritys **8, 43, 60, 63, 68, 103, 104, 106**  
viheriönäkymä, lipun sijainti **18**  
vilkaisut **3, 40, 41, 43, 62**

VIRB etäkäyttö **69**  
VIRB kaukosäädin **68, 69**  
virtuaalinen mailapoika **18**  
virtuaalireitti **8**  
Virtual Partner **37**  
voima, mittarit **46, 48, 121**

## W

Wi-Fi **78**  
    yhdistäminen **75, 77**

## Y

yhdistäminen **77, 78**  
yhteystiedot, lisääminen **84**

## Ä

älypuhelin **81**  
    pariliitos **1**  
    sovellukset **77**  
äänet **4**

