

GARMIN®



INSTINCT® 3 AMOLED

Käyttöopas

© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. iPhone® on Apple Inc:n tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Overwolf™ on Overwolf Ltd:n tavaramerkki. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peakware, LLC:n tavaramerkkejä. USB-C® on USB Implementers Forumin rekisteröity tavaramerkki. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. 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.

M/N: A04884, A05000

Sisällysluettelo

| | | | |
|---|----------|--------------------------------------|----|
| Johdanto | 1 | Uinti..... | 12 |
| Aloittaminen..... | 1 | Uintitermejä..... | 13 |
| Painikkeet..... | 1 | Vetotyypit..... | 13 |
| Suoritukset ja sovellukset | 2 | Vinkkejä uintisuorituksiin..... | 13 |
| Suoritus- ja sovellusluettelo..... | 3 | Automaattinen ja manuaalinen | |
| Suorituksen aloittaminen..... | 3 | lepo..... | 13 |
| Suoritusten tallennusvinkkejä..... | 4 | Harjoittelemisen harjoituslokin | |
| Suorituksen lopettaminen..... | 4 | avulla..... | 14 |
| Ulkoilusuoritukset..... | 4 | Pyöräily..... | 14 |
| Golf..... | 4 | Sisäharjoitusvastuksen | |
| Golfin pelaaminen..... | 4 | käyttäminen..... | 14 |
| Esteiden tarkasteleminen..... | 5 | Monilaji..... | 14 |
| Golfvalikko..... | 5 | Triathlonharjoittelu..... | 15 |
| Lipun siirtäminen..... | 6 | Multisport-suorituksen luominen..... | 15 |
| Mitattujen lyöntien | | Kuntosalisuoritukset..... | 15 |
| tarkasteleminen..... | 6 | Voimaharjoittelusuorituksen | |
| Lyönnin mittaaminen | | tallentaminen..... | 16 |
| manuaalisesti..... | 6 | HIIT-suorituksen tallentaminen..... | 16 |
| Pisteiden seuraaminen..... | 6 | Sisäkiipeilyosuorituksen | |
| Tilastojen tallentaminen..... | 7 | tallentaminen..... | 17 |
| Pisteytysasetukset..... | 7 | Talvilajit..... | 17 |
| Tietoja pistebogey- | | Laskukertojen näyttö..... | 17 |
| pisteytyksestä..... | 7 | Maastohiihto- tai | |
| Isot numerot -tila..... | 7 | lumilautailusuorituksen | |
| Kalliokiipeilyosuorituksen | | tallentaminen..... | 18 |
| tallentaminen..... | 8 | Vesiturheilu..... | 18 |
| Tutkimusretken aloittaminen..... | 8 | Surffaus..... | 18 |
| Jälkipisteen tallentaminen | | Vesilajin kertojen tarkasteleminen.. | 18 |
| manuaalisesti..... | 8 | Muut suoritukset ja sovellukset..... | 19 |
| Jälkipisteiden tarkasteleminen..... | 8 | Pelaaminen..... | 19 |
| Kalastaminen..... | 9 | Garmin GameOn™ | |
| Metsästys..... | 9 | sovelluksen käyttäminen..... | 19 |
| Juoksu..... | 10 | Manuaalisen pelisuorituksen | |
| Lähteminen ratajuoksuun..... | 10 | tallentaminen..... | 19 |
| Vinkkejä ratajuoksun | | Harjoitukset..... | 19 |
| tallentamiseen..... | 10 | Harjoituksen aloittaminen..... | 20 |
| Lähteminen virtuaalijuoksemaan..... | 10 | Garmin Connect harjoituksen | |
| Juoksumaton matkan kalibrointi..... | 11 | seuraaminen..... | 20 |
| Estekisasuorituksen tallentaminen.. | 11 | Päivittäisen harjoitusehdotuksen | |
| PacePro™ harjoittelu..... | 11 | seuraaminen..... | 20 |
| PacePro suunnitelman lataaminen | | Intervalliharjoituksen | |
| Garmin Connect palvelusta..... | 11 | aloittaminen..... | 21 |
| PacePro suunnitelman | | Intervalliharjoituksen | |
| aloittaminen..... | 12 | mukauttaminen..... | 21 |
| | | Käyttäminen:Virtual Partner®..... | 21 |
| | | Harjoitustavoitteen | |
| | | asettaminen..... | 22 |

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan..... | 22 | Matkamittarin käyttäminen..... | 34 |
| Tietoja harjoituskalenterista..... | 22 | Ilmoitus- ja hälytysasetukset..... | 35 |
| Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen..... | 22 | Ulkoasu..... | 35 |
| Tallennettu-sovelluksen käyttäminen..... | 23 | Kellotauluasetukset..... | 35 |
| Vuorovesitietojen tarkasteleminen.. | 23 | Kellotaulun mukauttaminen..... | 35 |
| Vuorovesihälytyksen asettaminen..... | 24 | Vilkaisut..... | 36 |
| Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen..... | 24 | Vilkaisusilmukan tarkasteleminen... | 39 |
| Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen..... | 24 | Vilkaisusilmukan mukauttaminen... | 39 |
| Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa..... | 25 | Vilkaisukansioiden luominen..... | 39 |
| Tietonäyttöjen mukauttaminen..... | 25 | Body Battery..... | 40 |
| Kartan lisääminen suoritukseen... | 25 | Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen..... | 40 |
| Mukautetun suorituksen luominen.. | 25 | Suorituskykymittaukset..... | 40 |
| Suoritukset ja sovellusasetukset..... | 26 | Tietoja maksimaalisen hapanottokyvyn arvioista..... | 40 |
| Suoritushälytykset..... | 28 | Maksimaalisen hapanottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten..... | 41 |
| Hälytyksen määrittäminen..... | 29 | Maksimaalisen hapanottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten..... | 41 |
| Automaattisen nousun ottaminen käyttöön..... | 29 | Kilpailuajan ennusteen näyttäminen..... | 41 |
| Satelliittiasetukset..... | 30 | Sykevaihdelun tila..... | 41 |
| Kellot..... | 30 | Suoritustaso..... | 42 |
| Hälytyksen määrittäminen..... | 30 | Suoritustason tarkasteleminen..... | 42 |
| Hälytyksen muokkaaminen..... | 30 | Kynnystehon (FTP) arvioiminen... | 42 |
| Laskuriajastimen käyttäminen..... | 31 | Anaerobinen kynnys..... | 43 |
| Laskuriajastimen poistaminen..... | 31 | Harjoittelun tila..... | 43 |
| Sekuntikellon käyttäminen..... | 32 | Harjoittelun tilan tasot..... | 44 |
| Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen..... | 32 | Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen..... | 44 |
| Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen..... | 33 | Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen..... | 44 |
| Historia..... | 33 | Välitön kuormitus..... | 45 |
| Historian käyttäminen..... | 33 | Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta..... | 45 |
| Monilajihistoria..... | 33 | Palautumisaika..... | 45 |
| Historiatietojen poistaminen..... | 33 | Palautussyke..... | 46 |
| Omat ennätykset..... | 34 | Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen..... | 46 |
| Omien ennätysten tarkasteleminen..... | 34 | Harjoitteluvalmius..... | 47 |
| Oman ennätyksen palauttaminen.... | 34 | Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten..... | 47 |
| Omien ennätysten tyhjentäminen.... | 34 | | |
| Kaikkien yhteismäärien näyttäminen... | 34 | | |

| | |
|---|----|
| Kisakalenteri ja ensisijainen kisa..... | 47 |
| Säätimet..... | 48 |
| Säädinvalikon mukauttaminen..... | 51 |
| Taskulampun käyttäminen..... | 51 |
| Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen..... | 51 |
| Garmin Pay..... | 51 |
| Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen..... | 52 |
| Ostoksen maksaminen kellon avulla..... | 52 |
| Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon..... | 52 |
| Garmin Pay korttien hallitseminen..... | 52 |
| Garmin Pay salasanan vaihtaminen..... | 53 |
| Aamuraportti..... | 53 |
| Aamuraportin mukauttaminen..... | 53 |

Anturit ja lisälaitteet..... 53

| | |
|---|----|
| Rannesyke..... | 53 |
| Kellon käyttäminen..... | 54 |
| Vinkkejä, jos syk tiedot ovat väärä..... | 54 |
| Rannesykemittarin asetukset..... | 54 |
| Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen..... | 55 |
| Syketietojen lähettäminen..... | 55 |
| Pulssioksimetri..... | 56 |
| Pulssioksimetrin lukemien saaminen..... | 57 |
| Pulssioksimetritilan asettaminen..... | 57 |
| Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä..... | 57 |
| Kompassi..... | 57 |
| Kompassisuunnan asettaminen..... | 57 |
| Kompassin asetukset..... | 58 |
| Kompassin kalibroiminen manuaalisesti..... | 58 |
| Pohjoisen viitteen määrittäminen..... | 58 |
| Korkeusmittari ja ilmanpainemittari..... | 58 |
| Korkeusmittariasetukset..... | 58 |
| Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen..... | 59 |
| Ilmanpainemittarin asetukset..... | 59 |

| | |
|--|----|
| Ilmanpainemittarin kalibrointi..... | 59 |
| Myrskyhälytyksen asettaminen.... | 59 |
| Langattomat anturit..... | 60 |
| Langattomien anturien pariiliitos..... | 61 |
| Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka..... | 61 |
| Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen..... | 61 |
| Juoksun dynamiikka..... | 62 |
| Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten..... | 62 |
| Juoksuteho..... | 63 |
| Juoksutehoasetukset..... | 63 |
| inReach etäkäyttö..... | 63 |
| inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen..... | 63 |
| VIRB etäkäyttö..... | 63 |
| VIRB actionkameran hallinta..... | 64 |
| VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana..... | 64 |
| Xero lasersijaintiasetukset..... | 65 |

Kartta..... 65

| | |
|-----------------------------------|----|
| Kartan panorointi ja zoomaus..... | 65 |
| Kartta-asetukset..... | 65 |

Puhelinyhteysominaisuudet..... 65

| | |
|---|----|
| Puhelimen pariiliitos..... | 66 |
| Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön..... | 66 |
| Ilmoitusten tarkasteleminen..... | 66 |
| Saapuvan puhelun vastaanottaminen..... | 66 |
| Vastaaminen tekstiviestiin..... | 67 |
| Ilmoitusten hallinta..... | 67 |
| Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä..... | 67 |
| Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä..... | 67 |
| Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset..... | 67 |
| Garmin Connect..... | 68 |
| Garmin Connect sovelluksen käyttäminen..... | 68 |
| Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella..... | 68 |
| Yhtenäinen harjoittelun tila..... | 69 |

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Garmin Connect käyttö tietokoneessa..... | 69 | Tehominuuttien hankkiminen..... | 78 |
| Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express... | 69 | Unen seuranta..... | 79 |
| Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti.... | 69 | Automaattisen unen seurannan käyttäminen..... | 79 |
| Connect IQ ominaisuudet..... | 69 | Navigointi..... | 79 |
| Connect IQ ominaisuuksien lataaminen..... | 70 | Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen..... | 79 |
| Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella..... | 70 | Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen..... | 79 |
| Garmin Explore™..... | 70 | Viittauspisteen asettaminen..... | 79 |
| Garmin Messenger sovellus..... | 70 | Navigoiminen määränpähän..... | 80 |
| Messenger ominaisuuden käyttäminen..... | 71 | Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana..... | 80 |
| Garmin Golf™ sovellus..... | 71 | Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla..... | 80 |
| Garmin Share..... | 71 | Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen..... | 80 |
| Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla..... | 72 | Navigationin lopettaminen..... | 80 |
| Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla..... | 72 | Reitit..... | 81 |
| Käyttäjaprofiili..... | 72 | Reitin luominen ja seuraaminen laitteella..... | 81 |
| Käyttäjaprofiilin määrittäminen..... | 72 | Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa..... | 81 |
| Sukupuoliasetukset..... | 73 | Reitin lähettäminen laitteeseen.... | 81 |
| Kuntoiän tarkasteleminen..... | 73 | Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen..... | 82 |
| Tietoja sykealueista..... | 73 | Reittipisteen projisointi..... | 82 |
| Kuntoilutavoitteet..... | 73 | Navigationiasetukset..... | 82 |
| Sykealueiden määrittäminen..... | 74 | Navigationitietonäyttöjen mukauttaminen..... | 82 |
| Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen..... | 74 | Kulkusuunta-asetukset..... | 83 |
| Sykealueelaskenta..... | 75 | Navigationihälytysten asettaminen.... | 83 |
| Tehoalueiden määrittäminen..... | 75 | Virranhallinnan asetukset..... | 83 |
| Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus..... | 75 | Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen..... | 83 |
| Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... | 76 | Virrankäyttötilan vaihtaminen..... | 84 |
| Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen..... | 76 | Virrankäyttötilojen mukauttaminen.... | 84 |
| Yhteystietojen lisääminen..... | 76 | Virrankäyttötilan palauttaminen..... | 84 |
| Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä..... | 77 | Järjestelmäasetukset..... | 85 |
| Avun pyytäminen..... | 77 | Aika-asetukset..... | 85 |
| Terveys- ja hyvinvointiasetukset.... | 78 | Aikahälytysten asettaminen..... | 86 |
| Automaattinen tavoite..... | 78 | Ajan synkronointi..... | 86 |
| Liikkumishälytyksen käyttäminen..... | 78 | Näyttöasetusten muuttaminen..... | 86 |
| Tehominuutit..... | 78 | Unitilan mukauttaminen..... | 86 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----|
| Pikanäppäinten mukauttaminen..... | 87 | Maakosketuksen keston tasapainotiedot..... | 108 |
| Mittayksikön vaihtaminen..... | 87 | Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot..... | 108 |
| Laitteen tietojen näyttäminen..... | 87 | Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset..... | 109 |
| Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen..... | 87 | FTP-luokitukset..... | 110 |
| Laitteen tiedot..... | 87 | Renkaan koko ja ympärysmitta..... | 110 |
| Tietoja AMOLED-näytöstä..... | 87 | Symbolien määrittelyt..... | 110 |
| Kellon lataaminen..... | 88 | | |
| Tekniset tiedot..... | 88 | | |
| Akunkestotiedot..... | 89 | | |
| Laitteen huoltaminen..... | 89 | | |
| Kellon puhdistaminen..... | 89 | | |
| Jousitappihihnojen vaihtaminen..... | 90 | | |
| Vianmääritys..... | 91 | | |
| Tuotepäivitykset..... | 91 | | |
| Lisätietojen saaminen..... | 91 | | |
| Laitteen kieli on väärä..... | 91 | | |
| Tukeeko puhelin kelloa?..... | 91 | | |
| Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon..... | 91 | | |
| Kello ei näytä oikeaa aikaa..... | 92 | | |
| Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?..... | 92 | | |
| Kellon uudelleenkäynnistys..... | 92 | | |
| Kaikkien oletusasetusten palauttaminen..... | 92 | | |
| Vinkkejä akunkeston maksimointiin.... | 93 | | |
| Satelliittisignaalien etsiminen..... | 93 | | |
| GPS-satelliittivastaanoton parantaminen..... | 93 | | |
| Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka..... | 93 | | |
| Aktiivisuuden seuranta..... | 93 | | |
| Päivittäinen askelmäärä ei näy..... | 94 | | |
| Askelmäärä ei näytä oikealta..... | 94 | | |
| Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan... | 94 | | |
| Kiivetteyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta..... | 94 | | |
| Liite..... | 95 | | |
| Tietokentät..... | 95 | | |
| Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot..... | 107 | | |

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.

Aloittaminen

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

- 1 Kytke kelloon virta painamalla **CTRL**-painiketta pitkään (*Painikkeet, sivu 1*).
- 2 Tee alkumäärittys näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen pariliitos, sivu 66*).
- 3 Lataa kello (*Kellon lataaminen, sivu 88*).
- 4 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 3*).

Painikkeet



| | |
|---------------------------------|--|
| <p>① LIGHT CTRL</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Käynnistä laite painamalla tätä. • Valaise näyttö painamalla tätä. • Sytytä tai sammuta taskulamppu painamalla kaksi kertaa lyhyesti (<i>Taskulampun käyttäminen, sivu 51</i>). • Avaa säädinvalikko painamalla kahden sekunnin ajan (<i>Säätimet, sivu 48</i>). • Pyydy apua painamalla viiden sekunnin ajan (<i>Avun pyytäminen, sivu 77</i>). |
| <p>② UP MENU</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja. • Avaa päävalikko painamalla tätä pitkään kellotaulussa. • Painamalla pitkään voit avata pikavalikon, jos se on käytettävissä kyseisessä käyttöliittymän kohdassa. |
| <p>③ DOWN ABC</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Painamalla tätä voit vierittää vilkaisusilmukkaa ja valikkoja (<i>Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 39</i>). • Painamalla tätä pitkään voit näyttää korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassinäytön. |
| <p>④ GPS START/STOP</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta. • Avaa sovellus- ja suoritusvalikko painamalla tätä kellotaulussa (<i>Suoritukset ja sovellukset, sivu 2</i>). • Painamalla tätä voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen (<i>Suorituksen aloittaminen, sivu 3</i>). • Painamalla tätä pitkään voit näyttää GPS-koordinaatit ja tallentaa sijaintisi. |
| <p>⑤ BACK SET</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Palaa edelliseen näyttöön painamalla. • Tallenna kierros tai lepo tai siirry harjoituksen seuraavaan vaiheeseen painamalla tätä suorituksen aikana. • Avaa kellovalikko painamalla painiketta pitkään (<i>Kellot, sivu 30</i>). |

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 25*). 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 69*).

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

Suoritus- ja sovellusluettelo


Voit vierittää suoritus- ja sovellusluetteloä painamalla kellotaulussa GPS-painiketta ja sen jälkeen DOWN-painiketta. Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 24*).

HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.

| Luokka | Suoritukset |
|------------------|---|
| Ulkoilu | Ratsastus, Kalliokiipeily, Kiipeily, Tutkimusretki, Kala, Golf, Vaellus, Ratsastus, Metsästys, Kävely |
| Juoksu | Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa, Virtuaalinen juoksu |
| Pyöräily | Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Maastopyörä, Maantiepyöräily |
| Uinti | Avovesi, Allasuinti, Swimrun, Triathlon |
| Kuntosali | Nyrkkeily, Cardio, Sisäkiipeily, Elliptinen, Kerrosten kiipeäminen, HIIT, Kamppailulajit, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Jooga |
| Talviurheilu | Vapaalasku, Off piste -lumilautailu, Luistelurata, Laskettelu, Lumilautailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luisteluhiihto |
| Vesiuurheilu | Vene, Kajakki, Leijalauta, Soutu, SUP, Surffaus, Koskenlasku, Purjelautailu |
| Joukkuelajit | Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate |
| Mailalajit | Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis |
| Moottoriuurheilu | Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland, Moottorikelkkailu |
| Muu | Hengittely, Pelaaminen, Navigoi, Muu, Taktinen, Seuraa minua |
| Sovellukset | ABC,Lähetä syke, Kalenteri, Kellot, Garmin Share, Health Snapshot™, Historia, Messenger, Kuunkierto, Musiikki, Ilmoitukset, Laadi reittipiste, Pulssioksimetri, Viitepiste, Tallennettu, Asetukset, AUR.N. JA -LASKU, Vuorovedet, Lompakko, Sää, Harjoitukset |

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-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 **GPS**-painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen (*Kellon lataaminen, sivu 88*).
- Valitsemalla **SET** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Virrankäyttötila** (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 84*).

Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla **GPS**-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
 - Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
Voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa valitsemalla .
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun (*Palautussyke, sivu 46*).
 - Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.
HUOMAUTUS: kun olet pysäyttänyt suorituksen, kello tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.


Ulkoilusuoritukset

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksesta (*Garmin Connect, sivu 68*). Garmin Connect sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti.

Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 88*).

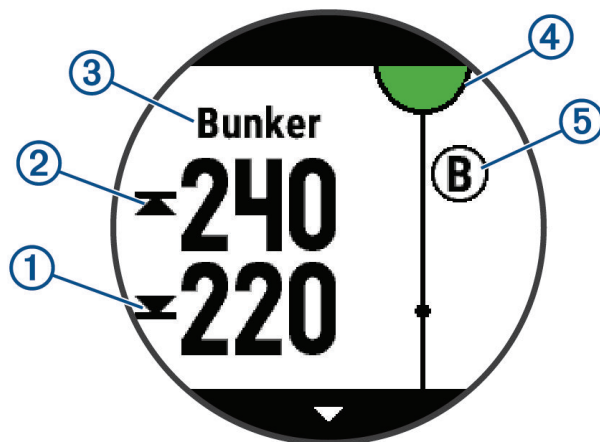
- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla .
- 6 Valitse tiiauspaikka.
- 7 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 8 Kun kierros on valmis, paina **GPS**-painiketta ja valitse **Lopeta kierros**.

Esteiden tarkasteleminen

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

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

2 Valitse **Esteet**.



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

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

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla **GPS**-painiketta.

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Näytä viheriö: näyttää nykyisen reiän viheriön.

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet ([Esteiden tarkasteleminen, sivu 5](#)).

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 6](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 6](#)).

Layupit: näyttää nykyisen reiän layupit.

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 6](#)).

Matkamittari: näyttää tallennetun ajan, matkan ja kuljetut askeleet. Tämä käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen.

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

AUR.N. JA -LASKU: näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

Asetukset: mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26](#)).

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

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

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

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 **GPS**-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 **GPS**-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 **GPS** -painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla **GPS** -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 26](#)).

- 1 Valitse tulokortissa reikä.
- 2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja paina **GPS**.
- 3 Määritä puttausten määrä ja paina **GPS**-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.

Pisteytysasetukset

Paina pelin aikana GPS-painiketta ja valitse **Asetukset > Pisteytys**.

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Tasoituspisteytys: ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen.

Aseta tasointus: asettaa tasoinituksen, kun tasoituspisteytys on käytössä.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tulokortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen, sivu 6](#)).

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

Rangaistuslyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä ([Tilastojen tallentaminen, sivu 7](#)).

Kehote: ottaa käyttöön kierroksen alussa kehotteen, jossa kysytään, haluatko seurata pisteitä.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26](#)) 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 määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tulokortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

| Pisteet | Lyönnit suhteessa par-arvoon |
|---------|------------------------------|
| 0 | Vähintään 2 yli |
| 1 | 1 yli |
| 2 | Par |
| 3 | 1 alle |
| 4 | 2 alle |
| 5 | 3 alle |

Isot numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

- 1 Paina pelin aikana **GPS**.
- 2 Valitse **Asetukset > Isot numerot**.
Etäisyys viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan näkyvät suurella fontilla reiän tietonäytössä.
- 3 Painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit näyttää lisätietoja, kuten PlaysLike etäisyyden viheriön keskikohtaan, tuulen nopeuden ja suunnan sekä tasointusluokituksesi.

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Kalliokiipeily**.
- 3 Valitse luokittelujärjestelmä.
HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla MENU pitkään ja valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.
- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Aloita reitin ajanotto painamalla **GPS**.
- 6 Aloita ensimmäinen reitti.
- 7 Lopeta reitti painamalla **SET**.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
 - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
 - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla **SET**.
- 10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen painamalla **GPS**.
- 12 Valitse **Tallenna**.

Tutkimusretken aloittaminen

Tutkimusretki-suorituksessa voit pidentää akunkestoa, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-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 Paina matkan aikana **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää piste**.

Jälkipisteiden tarkasteleminen

- 1 Paina matkan aikana **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Näytä pisteet**.
- 3 Valitse jälkipiste luettelosta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
 - Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Kala**.
- 3 Paina **GPS**.
- 4 Paina **GPS** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajastimet**.
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehto (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26*).
- 5 Paina suorituksen jälkeen **GPS** ja valitse **Lopeta kalastus**.

Metsästys

Voit tallentaa metsästyksen liittyviä sijainteja ja tarkastella tallennettuja sijainteja kartassa. Metsästyssuorituksen aikana laite käyttää akkua säästävää GNSS-tilaa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Metsästys**.
- 3 Paina **GPS** ja valitse **Aloita metsästys**.
- 4 Paina **GPS** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Näytä tämän metsästyskerran aikana tallennetut sijainnit valitsemalla **Metsästyspaikat**.
 - Näytä kaikki aiemmin tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
- 5 Paina metsästyksen jälkeen **GPS** ja valitse **Lopeta ajo**.

Juoksu

Lähteminen ratajuoksuun

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

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

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 3 Valitse **Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 11.
- 6 Valitse **MENU**.
- 7 Valitse suoritusasetukset.
- 8 Valitse **Radan numero**.
- 9 Valitse ratanumero.
- 10 Palaa suorituksen ajanottoon painamalla **BACK**-painiketta kaksi kertaa.
- 11 Paina **GPS**-painiketta.
- 12 Juokse radan ympäri.
- 13 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla neljä kierrosta. Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.
HUOMAUTUS: oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli neljä ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksuosuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla **GPS**.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 2,4 kilometriä (1,5 mailia). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 3*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **GPS**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laitte pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** > ✓.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

Estekisasuorituksen tallentaminen

Kun osallistut esteratakisaan, voit tallentaa aikasi kullakin esteellä ja juoksuajan esteiden välillä käyttämällä Estekisa-suoritusta.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Estekisa**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla **SET**.
HUOMAUTUS: määrittämällä **Esteiden seuranta** -asetuksen voit tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan.
- 5 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.


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

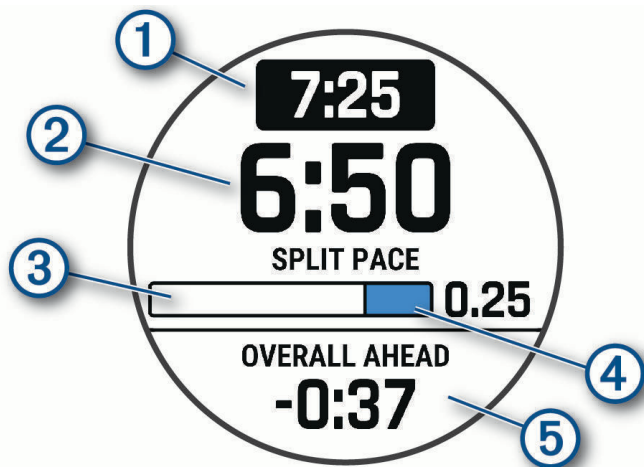
PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 68*).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
 - 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
 - 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
 - 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnit..**
 - 5 Valitse suunnitelma.
 - 6 Paina **GPS**-painiketta.
- VIHJE:** voit esikatsella osia, korkeuskäyrää ja karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.
- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunnit..**
 - 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla ✓.
 - 9 Käynnistä ajanotto valitsemalla **GPS**.



| | |
|---|--|
| 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 > ✓**. Suorituksen ajanotto jatkuu.

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa kello 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.

Vetotyytit

Vetotyytin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyytin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyytin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25](#)).

| | |
|-----------|---|
| Vapaa | Vapaauinti |
| Selkä | Selkäuinti |
| Rinta | Rintauinti |
| Perhonen | Perhonen |
| Seka | Useita vetotyyppiejä intervallissa |
| Harjoitus | Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 14) |

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla **SET**-painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.
Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Painamalla **SET**-painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon ([Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 13](#)).
Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 14](#)).

Automaattinen ja manuaalinen lepo

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana. Voit näyttää muita tietonäyttöjä painamalla UP- tai DOWN-painiketta.

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26](#)).

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

Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla SET.

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 **SET-**painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen **SET-**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 **SET-**painiketta.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.

Pyöräily

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+® tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 61*).

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS-**painiketta.
- 2 Valitse **Sisäpyöräily**.
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset, sivu 19*).
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** (*Reitit, sivu 81*).
 - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehton arvon.
 - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
 - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Aloita suorituksen ajanotto painamalla **GPS**.
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

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 kokonaisaika 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 **GPS**-painiketta.

2 Valitse **Triathlon**.

3 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.

4 Paina kunkin siirtymän alussa ja lopussa **SET**.

Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi.

Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, voit vaihtaa lajia valitsemalla SET.

5 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Multisport-suorituksen luominen

1 Paina kellotaulussa **GPS**-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  voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26*).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen 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 **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
- 3 Valitse harjoitus (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 20*).
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon valitsemalla **Tiedot** (valinnainen).
- 5 Valitse ✓.
- 6 Paina **GPS**-painiketta ja käynnistä sitten ajastin valitsemalla **Aloita harjoitus**.
- 7 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.
- 8 Viimeistele asetus painamalla **SET**-painiketta ja siirry sitten seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 9 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 10 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja painamalla **SET**-painiketta.
- 11 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 12 Paina viimeisen sarjan jälkeen **GPS**-painiketta ja pysäytä ajastin valitsemalla **Lopeta harjoitus**.
- 13 Valitse **Tallenna**.

HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-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 painamalla **GPS**.
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla **SET**.
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla **GPS**.
- 8 Valitse **Tallenna**.

Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.

2 Valitse **Sisäkiipeily**.

3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla ✓.

4 Valitse luokittelujärjestelmä.

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

5 Valitse reitin vaikeustaso.

6 Paina **GPS**.

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 SET.

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, paina **SET** ja aloita seuraava reitti.

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

13 Paina **GPS**.

14 Valitse **Tallenna**.

Talvilajit

Laskukertojen näyttö

Kello tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelon ja lumilautailun yhteydessä. Se laskee uudet laskukerrat automaattisesti, kun alas laskea mäkeä.

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.

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen avulla voit siirtyä nousevan ja laskevan seurantatilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot. Mukauttamalla Tilan seuranta -asetusta voit määrittää, vaihdetaanko seurantatilaa automaattisesti vai manuaalisesti (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26*).

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vapaalasku**.
 - Valitse **Off piste -lumilautailu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
 - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla **GPS**.
- 5 Painamalla **SET** voit vaihtaa tarvittaessa nousevan ja laskevan seurantatilan välillä.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Vesiurheilu

Surffaus

Surffaussuorituksella voit tallentaa surffauksia. Jälkeenpäin voit tarkastella aaltojen määrää, pisintä aaltoa ja enimmäisnopeutta.

- 1 Valitse kellotaulussa **GPS**.
- 2 Valitse **Surffaus**.
- 3 Odota rannalla, kunnes kello hakee GPS-signaalit.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.
- 5 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla **GPS**.
- 6 Valitsemalla **Tallenna** voit näyttää surffauskerran yhteenvedon.

Vesilajin kertojen tarkasteleminen

Kello tallentaa kunkin vesilajin kertojen tiedot Automaattinen kerta -toiminnolla. Tämä toiminto tallentaa automaattisesti uudet kerrat liikkumisesi perusteella. Suorituksen ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt. Suorituksen ajanotto alkaa automaattisesti, kun liikenopeutesi kasvaa. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai suorituksen ajanoton ollessa käynnissä.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa vesilajeissa.

- 1 Aloita vesilajisuoritus.
- 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 ja keskinopeuden.

Muut suoritukset ja sovellukset

Pelaaminen

Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

Kun pariliität kellon tietokoneeseen, voit tallentaa kellolla pelisuorituksen ja tarkastella reaaliaikaisia suoritus tietoja tietokoneessa.

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ja lataa Garmin GameOn sovellus.
- 2 Suorita asennus loppuun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 3 Käynnistä Garmin GameOn sovellus.
- 4 Kun Garmin GameOn sovellus kehottaa pariliittämään kellon, paina **GPS** ja valitse kellossa **Pelaaminen**.
HUOMAUTUS: kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth® ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.
- 5 Valitse **Pariliitä heti**.
- 6 Valitse kello luettelosta ja seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: valitsemalla  > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kellosi ja asetuksesi, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 61*).
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 19*).Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskykytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Pelaaminen**.
- 3 Paina **DOWN** ja valitse pelin tyyppi.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.
- 5 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla **SET**.
- 6 Aloita uusi ottelu painamalla **SET**.
- 7 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

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 nykyisen tahdin.

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Suoritukset ja sovellukset, sivu 2*).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

Sovelluksessa: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 20*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Harjoitus**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita intervalliharjoitus tai harjoitus, jossa on harjoittelutavoite, valitsemalla **Nopea harjoitus** (*Intervalliharjoituksen aloittaminen, sivu 21, Harjoitustavoitteen asettaminen, sivu 22*).
 - Aloita esiladattu tai tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 20*).
 - Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** (*Tietoja harjoituskalenterista, sivu 22*).

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.


- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.
- 6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-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.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 68*).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset harjoittelun tilan ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion (*Harjoittelun tila, sivu 43*).

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.

Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Valitse **GPS** ja 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 aloittaminen

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

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Paina **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot**.
- 5 Paina **GPS**-painiketta ja valitse **Muokkaa**.
- 6 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**.
- 7 Paina **BACK**.

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

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 **Suor. ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää > 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 3*).
- 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 **GPS**-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 aikataivoite.
 - 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 **GPS**-painiketta.
VIHJE: voit peruuttaa harjoitustavoitteen painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Peruuta tavoite > ✓**.

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 **GPS**-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 **GPS**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

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 kalenteriviikaisussa. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy kellossa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 68](#)) ja sinun on pariliitettävä Instinct 3 kello yhteensopivaan puhelimeen.

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

Tallennettu-sovelluksen käyttäminen

Tallennettu-sovelluksessa voit tarkastella tallennettuja sijainteja, suoritusten sijainteja ja reittejä.

1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.

2 Valitse **Tallennettu**.

3 Valitse tallennettu kohde.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit navigoida sijaintiin, valitse **Mene**.
- Voit navigoida reitin valitsemalla **Tee harjoitus**.
- Navigoi reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen alkuun valitsemalla **Palaa alkuun**.
- Voit katsoa sijainnin tiedot valitsemalla **Tiedot**.
- Voit muokata sijainnin tai reitin nimeä valitsemalla **Nimi**.
- Voit muokata sijainnin kuvaketta valitsemalla **Kuvake**.
- Voit muokata sijainnin kuvakkeen väriä valitsemalla **Kuvakkeen väri**.
- Voit muokata sijainnin koordinaatteja valitsemalla **Sijainti**.
- Voit muokata sijainnin korkeutta valitsemalla **Korkeus**Korkeus.
- Voit näyttää korkeustason käyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
- Voit muokata reittiä valitsemalla **Muokkaa**.
- Voit näyttää reitin tai suorituksen sijainnin kartassa myös muulloin kuin navigoinnin aikana valitsemalla **Kartta**.
- Voit poistaa sijainnin tai reitin valitsemalla **Poista**.

Vuorovesitietojen tarkasteleminen

VAROITUS

Vuorovesitiedot on tarkoitettu ainoastaan tiedoksi. On käyttäjän vastuulla noudattaa kaikki julkaistuja veteen liittyviä ohjeita, pysyä tietoisena ympäristöstään ja toimia vedessä, vesillä ja veden lähetyvillä aina turvallisesti ja harkitsevasti. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Pariliittämällä kellon yhteensopivaan puhelimeen voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeutta sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohtaa.

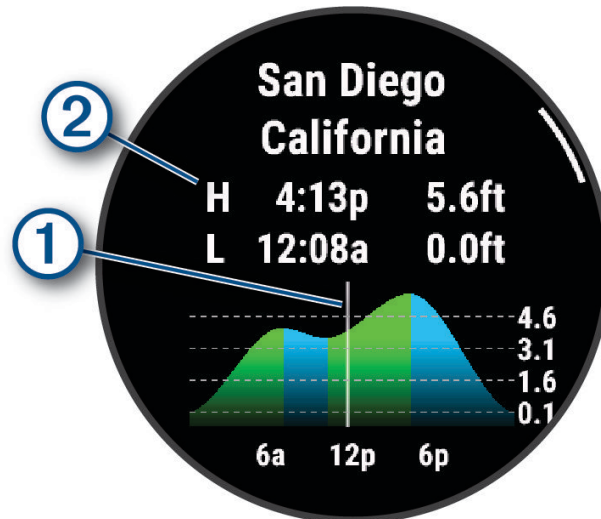
1 Valitse kellotaulussa **GPS**.

2 Valitse **Vuorovedet**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse suosikkivuorovesiasema tai hiljattain käytetty vuorovesiasema.
- Jos haluat käyttää nykyistä sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse **Lisää > Nykyinen sijainti**.
- Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Lisää > Tallennettu**.
- Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla **Lisää > Koordinaatit**.

Kuluvan päivän 24 tunnin vuorovesikartta tulee näyttöön, ja siinä näkyy nykyinen nousuveden korkeus ① ja tiedot seuraavasta vuorovedestä ②.



4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla **DOWN**-painiketta.

5 Voit asettaa tämän sijainnin suosikkivuorovesiasemaksesi painamalla **GPS**-painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

Suosikkivuorovesiasemasasi näkyy luettelon ylimmäisenä sovelluksessa ja vilkaisussa.

Vuorovesihälytyksen asettaminen

1 Valitse **Vuorovedet**-sovelluksessa tallennettu vuorovesiasema.

2 Paina **GPS**-painiketta ja valitse **Aseta hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Määritä hälytys kuulumaan ennen korkeinta nousuvettä valitsemalla **Nousuveteen**.
- Määritä hälytys kuulumaan ennen laskuvettä valitsemalla **Laskuveteen**.

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suor. 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 **Suor. 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 asettelua ja sisältöä.


- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suor. 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 kenttä.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää**.
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 **Suor. ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää > Kartta**.

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu > 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  voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suor. ja sovellukset** ja valitse suoritus ja suoritusasetukset.

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

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

Korostusväri: asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

Lisää toiminta: lisää monilajisuoritukseen suoritusyypin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Suoritushälytykset, sivu 28*).

Automaattinen nousu: tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti (*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. Autom. sijainti -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut SET-painiketta. Kun kierros on lopussa, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

Auto Pause: määrittää Auto Pause[®] toiminnon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun pysähdyt tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

Automaattinen lepo: luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana (*Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 13*).

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

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Automaattinen vieritys: vierittää kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

Automaattinen lajinvaihto: tunnistaa automaattisesti siirtymisen seuraavaan lajiin monilajisuorituksessa, kuten triathlonissa.

Automaattinen aloitus: aloittaa automaattisesti motocross- tai BMX-suorituksen, kun lähdet liikkeelle.

Isot numerot: muuttaa numeroiden kokoa suoritustietonäytöissä.

Lähetä syke: lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 55*).

GameOn-lähetys: lähettää biometriikatiedot automaattisesti Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen (*Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 19*).

Mailakehote: näyttää kunkin havaitun lyönnin jälkeen kehoitteen määrittää käytetyn mailan mailatilastojen tallennusta varten (*Tilastojen tallentaminen, sivu 7*).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25*).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla golfpelissä.

Muokkaa painoa: kehottaa lisäämään voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytettävän painon.

Golf-matka: määrittää golfpelin mittayksikön.

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeily-suorituksissa.

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierros-painike: ottaa käyttöön kierroksen, sarjan tai levon tallennuksen SET-painikkeella suorituksen aikana.

Lukitse laite: estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet monilajisuorituksen aikana.

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.

Tilan seuranta: määrittää automaattisen tai manuaalisen nousu- tai laskutilan seurannan maastohiihdossa ja lumilautailussa.

Esteiden seuranta: tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan (*Estekisasuorituksen tallentaminen*, sivu 11).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuointia varten.

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

Virrankäyttötila: asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

Virrans. aikakatkaistu: määrittää aikakatkaisturajan, jonka mukaan kello pysyy suoritusilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi 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 akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect sivustolle ja sovellukselle räätälöityjä kuntotietoja.

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

Mittaa lämpötila: tallentaa kellon ympäristön lämpötilan tietyissä suorituksissa.

Tallenna VO2max: ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polkujuoksuosuorituksissa.

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.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen laskeminen: ottaa käyttöön toistojen laskemisen harjoituksissa. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.

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

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Reittitilastot: ottaa käyttöön reittitilastojen seurannan sisäkiipeilyosuorituksissa.

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia (*Juoksutehoasetukset*, sivu 63).

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

Pisteytys: määrittää golfin pisteytysasetukset, ottaa käyttöön tilastojen seurannan ja määrittää tasoituksesi (*Pisteytysasetukset*, sivu 7).

SpeedPro: mahdollistaa laajat nopeustilastot purjelautailusuorituksissa.

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelien aikana (*Tilastojen tallentaminen*, sivu 7).

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

Vedon tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyypin automaattisesti.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

Värinähälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Harjoitusvideot: toistaa ohjausanimaatioita 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. |
| Matka | Tapahtuma, toistuva | Voit määrittää matkavälin. |
| Korkeus | Alue | Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot. |
| Syke | Alue | Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista, sivu 73 ja Sykealueelaskenta, sivu 75 . |
| Tahti | Alue | Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot. |
| Virta | Alue | Voit määrittää korkean tai matalan tehotason. |
| Läheisyys | Tapahtuma | Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista. |
| Juoksu/kävely | Toistuva | Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein. |
| Juoksuteho | Tapahtuma, alue | Voit määrittää tehoalueen minimi- ja maksimiarvot. |
| 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 **Suor. 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).

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 **Suor. 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 garmin.com/aboutGPS.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suor. 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 85).

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

Kaikki järjestelmät: 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 akkuvirtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Kaikki + monikaista: 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.

Valitse automaattisesti: määrittää kellon käyttämään SatIQ™ tekniikkaa, jolloin se valitsee ympäristösi perusteella dynaamisesti parhaan monikaistajärjestelmän. Valitse automaattisesti-asetus takaa parhaan paikannustarkkuuden ja priorisoi samalla akunkeston.

UltraTrac: tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akunkestoa, mutta heikentää tallennettujen suorituslaatua. Käytä UltraTrac ominaisuutta suorituksissa, jotka edellyttävät pitkää akunkestoa ja joissa tiheä anturitietojen päivitys ei ole tärkeää.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Aseta ja tallenna hälytys ensimmäisen kerran määrittämällä hälytysaika.
 - Aseta ja tallenna lisähälytyksiä valitsemalla **Lisää hälytys** ja määrittämällä hälytysaika.

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Hälytykset > Muokkaa**.
- 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 valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Laskuriajastimen käyttäminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotot**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä uusi laskuriajastin määrittämällä aika **UP**- ja **DOWN**-painikkeella.
 - Voit asettaa tallennetun laskuriajastimen valitsemalla sen.
 - Voit määrittää uuden laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
 - Voit asettaa ja tallentaa uuden laskuriajastimen valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Tallenna ajastin painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
 - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, paina **MENU**-painiketta ja valitse **Käynnistä uudelleen**.
 - Voit mukauttaa ajastimen ilmoitusta painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Äännet ja värinä**.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla **GPS**-painiketta.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Pysäytä ajastin **GPS**-painikkeella.
 - Käynnistä ajastin uudelleen **ABC**-painikkeella.

Laskuriajastimen poistaminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotot**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Paina **MENU**-painiketta.
- 5 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajastimen painamalla **GPS**-painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **SET**-painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla **GPS**-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 muilla aikavyöhykkeillä. Vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 39](#)).

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vaihtoehtoinen aikavyöhyke**.
- 3 Korosta alue **UP**- tai **DOWN**-painikkeella ja valitse se **GPS**-painikkeella.
- 4 Valitse aikavyöhyke.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 39*).
- 2 Valitse **Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Paina **GPS**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisuluettelossa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
 - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
 - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 36*).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa suoritushistoriasi valitsemalla **Suoritukset** ja valitsemalla suorituksen.
 - Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla **Ennätykset** (*Omat ennätykset, sivu 34*).
 - Voit näyttää viikon tai kuukauden kokonaismäärän valitsemalla **Yhteensä** (*Kaikkien yhteismäärien näyttäminen, sivu 34*).
 - Voit poistaa historiatiedot valitsemalla **Asetukset** (*Historiatietojen poistaminen, sivu 33*).

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.

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.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, kello näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat, keskeisten liikkeiden voimasuorituksen suurimman painon sekä pisimmän juoksun, pyöräilyn tai uinnin.

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan tehon (edellyttää tehomittaria).

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 > ✓**.

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 > ✓**.
 - Voit poistaa kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset > ✓**.

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 suoritukseen käytetyn ajan.

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

Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse Ilmoitukset ja hälytykset.

Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 66).

Järjestelmähälytykset: asettaa ajan (*Aikahälytysten asettaminen*, sivu 86), ilmanpainemittarin (*Myrskyhälytyksen asettaminen*, sivu 59), puhelinyhteyden (*Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä*, sivu 67), terveyden ja hyvinvoinnin (*Terveys- ja hyvinvointiasetukset*, sivu 78), poikkeavan sykkeen (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen*, sivu 55) ja akun hälytykset (*Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen*, sivu 83).

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

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Luo mukautettu kellotaulu valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Vieritä kellotaulun kohtaan ja paina **GPS**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
 - Voit mukauttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit mukauttaa kellotaulussa näkyvien tietojen väriä valitsemalla **Tietojen väri**.
 - Voit mukauttaa kellotaulun korostusväriä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit vaihtaa lajia suorituskykykellotaulun mittareissa valitsemalla **Valitse laji**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti (*Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 39*).
Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 39*).

| Nimi | Kuvaus |
|--|---|
| ABC | Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä. |
| Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet | Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (<i>Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 32</i>). |
| Sopeutuminen korkeuteen | Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta. |
| 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 (<i>Body Battery, sivu 40</i>). |
| 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 Instinct 3 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 kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. |
| Health Snapshot | Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuolistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot. |
| Syke | Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR). |
| Historia | Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi. |
| Sykevaihdelun tila | Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihdelustasi yön aikana (<i>Sykevaihdelun tila, sivu 41</i>). |
| Tehominuutit | Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti. |
| inReach® säätimet | Voit lähettää viestejä pariliitetyllä inReach laitteella (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 63</i>). |
| Viimeisin suoritus | Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta. |
| Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti | Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot. |
| Messenger | Voit katsoa Garmin Messenger™ sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (<i>Garmin Messenger sovellus, sivu 70</i>). |

| Nimi | Kuvaus |
|--------------------------------|---|
| Kuunkierto | Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella. |
| Musiikki | Puhelimen soittimen hallinta. |
| Torkut | Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (Unitilan mukauttaminen, sivu 86). |
| Ilmoitukset | Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 66). |
| Suorituskyky | Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi (Suorituskykymittaukset, sivu 40). |
| Ensisijainen kisa | Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi (Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 47). |
| Pulssioksimetri | Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 57). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta. |
| Kisakalenteri | Näyttää Garmin Connect kalenteriisi lisätyt tulevat kisatapahtumat (Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 47). |
| Hengitys | Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. |
| Unipisteet | Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot. |
| Univalmentaja | Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihdelun tilasi ja torkkujesi perusteella. |
| Askeleet | Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta. |
| Stressi | Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta. |
| Auringonnousu ja auringonlasku | Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat. |
| Lämpötila | Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista. |
| Vuorovedet | Näyttää vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeuden sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajan (Vuorovesitietojen tarkasteleminen, sivu 23). |
| Harjoitteluvalmius | Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä (Harjoitteluvalmius, sivu 47). |
| Harjoittelun tila | Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi (Harjoittelun tila, sivu 43). |
| VIRB® säätimet | Sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty Instinct 3 kelloon (VIRB etäkäyttö, sivu 63). |
| Sää | Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen. |
| Xero® laite | Näyttää lasersijaintitietoja, kun yhteensopiva Xero laite on pariliitetty Instinct 3 kelloosi (Xero lasersijaintiasetukset, sivu 65). |

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

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


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

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.



- 2 Voit näyttää lisää tietoja painamalla **GPS**-painiketta.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Katso vilkaisun tiedot painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot painamalla **GPS**-painiketta.

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
 - Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
 - Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.

VIHJE: valitse **Luo kansio**, jos haluat luoda kansioita, jotka sisältävät useita vilkaisuja (*Vilkaisukansioiden luominen*, sivu 39).

Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut > Lisää > Luo kansio**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisu ja valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: jos vilkaisu on jo vilkaisusilmukassa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit muokata kansiota selaamalla kansioon vilkaisusilmukassa ja painamalla pitkään **MENU**-painiketta.
 - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 39).

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 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja 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 40*).

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.

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 40*).

Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 41*).

Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 41*).

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskiarvoon (*Suoritustaso, sivu 42*).

FTP (functional threshold power) -arvo: kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella (*Kynnystehon (FTP) arvioiminen, sivu 42*).

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 43*).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee sydämen ja verisuonten voimaa ja voi parantua kunnon kasvaessa. Instinct 3 kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden näyttämiseen rannesykemittauksta tai yhteensopivaa sykevyötä. Kellossa 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 arvioiden maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Kellossa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden lisätietoja.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 109*) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 61*).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 72*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 74*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksu tyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26*).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 3 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 61*). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 72*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 74*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aloita pyöräilyosuus.
- 2 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 72*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 74*).




Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 40*). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä suorituskykyviikaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää viikaisu tiedot painamalla **GPS**-painiketta.
- 3 Voit näyttää kilpailuajan ennusteen painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla **GPS**-painiketta.

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

Sykevaihtelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihtelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.

| Värialue | Tila | Kuvaus |
|--|--------------------|--|
|  Vihreä | Tasapainoinen | Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi. |
|  Oranssi | Epätasapainoinen | Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi. |
|  Punainen | Pieni | Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi. |
| Ei väriä | Heikko Ei tilaa | Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskeamiseen. |

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilin kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

Suoritusaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritusasotoiminto 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.

Suoritusason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritusasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritusason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritusaso 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 ajokykyäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 40).

Suoritusason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritusaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 25).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritusasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritusasosi 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 61) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten](#), sivu 41).

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 **GPS**-painiketta.
- 3 Näytä FTP-arviosi painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä mittarin avulla. Lisätietoja on liitteessä ([FTP-luokitukset](#), sivu 110).

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

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden 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 74*). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan kahden viikon ajalta suorituksia, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Mittaustulokset saattavat näyttää virheellisiltä aluksi, kun kello vasta oppii suorituskykyäsi.

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

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 40*). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen (*Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 44*).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 41*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 45*).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaatimaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 45*).

Harjoittelun tilan tasot

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

Ei tilaa: kello tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta ja maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset juoksusta tai pyöräilystä.

Heikentää kuntoa: pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettet pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

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.

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

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

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

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

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

Rasittunut: palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 40*).

Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkajuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juokсутyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 26*).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyysi (*Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 69*).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

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 hapenottokykyysi saattaa laskea tilapäisesti. Instinct 3 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.

Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoon ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

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. Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvos (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja 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 TE ja Anaerobinen TE 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. |

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa 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 harjoitusykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

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

HUOMAUTUS: palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

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 hapenotto kyky vähintään kerran viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenotto kyvyn arvioista, sivu 40*).

- 1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:
 - Paina **MENU** harjoittelun tilavilkaisussa 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 **MENU** pitkään harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Jatka harj. tilan seurantaa**.
 - Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- 4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

Harjoitteluvalmius

Harjoitteluvalmius näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä. Pistemäärää lasketaan ja päivitetään jatkuvasti päivän aikana seuraavien tekijöiden perusteella:

- Unipisteet (edellinen yö)
- Palautumisaika
- Sykevaihtelun tila
- Välitön kuormitus
- Unihistoria (edelliset 3 yötä)
- Stressihistoria (edelliset 3 päivää)

| Värialue | Pisteet | Kuvaus |
|--|---------|------------------------------------|
|  Violetti | 95–100 | Paras Paras mahdollinen |
|  Sininen | 75–94 | Suuri Valmis haasteisiin |
|  Vihreä | 50–74 | Keskimääräinen Hyvässä vireessä |
|  Oranssi | 25–49 | Pieni Aika hidastaa tahtia |
|  Punainen | 1–24 | Heikko Anna kehosi palautua |

Voit tarkastella harjoitteluvalmiuttasi pidemmällä aikavälillä Garmin Connect tililläsi.

Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 40*).

- 1 Avaa puhelimessa tai tietokoneessa Garmin Connect kalenteri.
- 2 Valitse tapahtuman päivä ja lisää kisatapahtuma.
Voit hakea tapahtumaa omalla alueellasi tai luoda oman.
- 3 Lisää tietoja tapahtumasta ja reitti, jos se on käytettävissä.
- 4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 5 Vieritä kellossa ensisijaisen tapahtuman vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 6 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.

HUOMAUTUS: jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten syketietoja tai yhden ajolenkin mitaten syke- ja tehotietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisää kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun (*Vilkaisut, sivu 36*). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuajaksi (vain juoksusuorituksissa) ja säätiedot.

HUOMAUTUS: sijainnin ja päivämäärän aiemmat säätiedot ovat käytettävissä heti. Paikalliset ennustetiedot näkyvät noin 14 päivää ennen tapahtumaa.

Jos lisää useita kisatapahtumia, saat kehotteen valita ensisijaisen tapahtuman.




















Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro suunnitelman (*PacePro™ harjoittelu, sivu 11*).









Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51](#)).

Paina **CTRL**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



| Kuvake | Nimi | Kuvaus |
|---|-------------------------------|--|
|  | ABC | Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen. |
|  | Herätyskello | Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä (Hälytyksen määrittäminen, sivu 30). |
|  | Korkeusmittari | Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön. |
|  | Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet | Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 32). |
|  | Opastus | Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 77). |
|  | Ilmanpainemittari | Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön. |
|  | Akunsäästö | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön akunsäästön (Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 83). |
|  | Kirkkaus | Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 86). |
|  | Lähetä syke | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 55). |
|  | Kalenteri | Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista. |
|  | Kellot | Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä (Kellot, sivu 30). |
|  | Kompassi | Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä. |
|  | Näyttö | Sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 86). |
|  | Älä häiritse | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa. |
|  | Etsi puhelin | Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänän pariliitetyssä puhelimesta, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Instinct kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siiryt lähemmäs puhelinta. |
|  | Garmin Share | Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (Garmin Share, sivu 71). |
| | Historia | Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätysesisi ja kokonaismääräsi. |
|  | Lukitse laite | Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset lukitsemalla painikkeet. |
|  | Messenger | Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (Messenger ominaisuuden käyttäminen, sivu 71). |
|  | Kuunkierto | Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella. |

| Kuvake | Nimi | Kuvaus |
|---|-------------------|---|
|  | Musiikin hallinta | Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa puhelimella. |
|  | Ilmoitukset | Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 66). |
|  | Puhelin | Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen. |
|  | Sammuta | Sammuta kello valitsemalla tämä. |
|  | Pulssioksimetri | Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen (Pulssioksimetri, sivu 56). |
|  | Punatila | Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa. |
|  | Viitepiste | Valitse tämä, jos haluat asettaa viitepisteen navigoinnille (Viittauspisteen asettaminen, sivu 79). |
|  | Tallenna sijainti | Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin (Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 23). |
|  | Asetukset | Voit avata asetusvalikon valitsemalla kuvakkeen. |
|  | Lepotila | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (Unitilan mukauttaminen, sivu 86). |
|  | Sekuntikello | Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon (Sekuntikellon käyttäminen, sivu 32). |
|  | Välkyntä | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön LED-vilkkutilan. Voit luoda mukautetun vilkkutilan (Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen, sivu 51). |
|  | AUR.N. JA -LASKU | Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat. |
|  | Synkronoi | Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa. |
|  | Aikasynkronointi | Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla. |
|  | Ajanotot | Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (Laskuriajastimen käyttäminen, sivu 31). |
|  | Taskulamppu | Valitsemalla tämän voit sytyttää LED-taskulampun (Taskulampun käyttäminen, sivu 51). |
|  | Lompakko | Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (Garmin Pay, sivu 51). |
|  | Sää | Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan. |

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätimet*, sivu 48).


- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > 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**.

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.



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

- 1 Paina **CTRL**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Sytytä taskulamppu tarvittaessa painamalla **GPS**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Säädä taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
VIHJE: voit sytyttää taskulampun painamalla missä tahansa näytössä **CTRL**-painiketta lyhyesti kaksi kertaa. Ensimmäisten kolmen sekunnin aikana voit säätää taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
 - Voit ohjelmoida taskulampun vilkkumaan tiettyä kuviota painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Välkyntä**, valitsemalla tilan ja painamalla **GPS**-painiketta.
 - Voit näyttää hätäyhteyshenkilöiden tiedot ja ohjelmoida taskulampun vilkkumaan hätäkuviota painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Hätäkuvio** ja painamalla **GPS**-painiketta.

HUOMIO

Vaikka ohjelmoit taskulampun vilkkumaan hätäkuviota, se ei ota yhteyttä hätäyhteyshenkilöihisi eikä hätäpalveluihin puolestasi. Hätäyhteyshenkilöiden tiedot näkyvät vain, jos ne on määritetty Garmin Connect sovelluksessa.

Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen

- 1 Paina **CTRL**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Mukautettu**.
- 3 Ota vilkkutila käyttöön painamalla **GPS**-painiketta (valinnainen).
- 4 Valitse .
- 5 Vieritä välkyntäasetuksen kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 6 Selaa asetuksia painamalla **GPS**-painiketta.
- 7 Tallenna painamalla **BACK**-painiketta.

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 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 paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

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

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


Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.

- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).
- 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

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

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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


- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 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 ●●●.
- 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 Instinct 3 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

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

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

Seuraavan kerran, kun maksat Instinct 3 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen](#), sivu 53).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: näitä asetuksia voi mukauttaa kellossa tai Garmin Connect tilillä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.

Anturit ja lisälaitteet

Instinct 3 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 39).

Lisäksi kello tukee sykevöitä. Jos käytävissä on sekä rannesyke että sykevyyden tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevyyden tietoja.

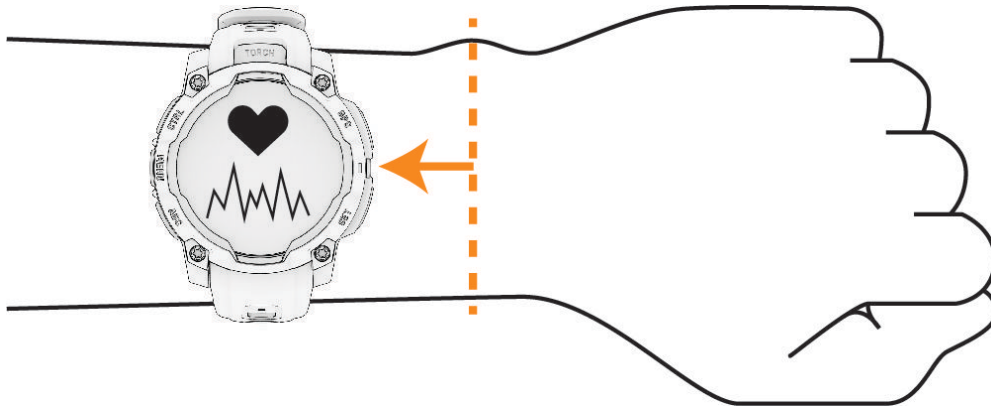
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, 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. Lisätietoja on osoitteessa 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 54](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 57](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa 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.

- Huuhtele kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

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

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

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin. 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 55](#)).

Lähetä syke: alkaa lähettää syketietojasi pariliitettynyn laitteeseen ([Syketietojen lähettäminen, sivu 55](#)).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimitusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.


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

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

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 26*). 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 **CTRL**-painiketta pitkään ja valitse .

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51*).
- 2 Paina **GPS**-painiketta.
Kello alkaa lähettää syketietojasi.
- 3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.
HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
- 4 Lopeta syketietojen lähettäminen painamalla **GPS**-painiketta.

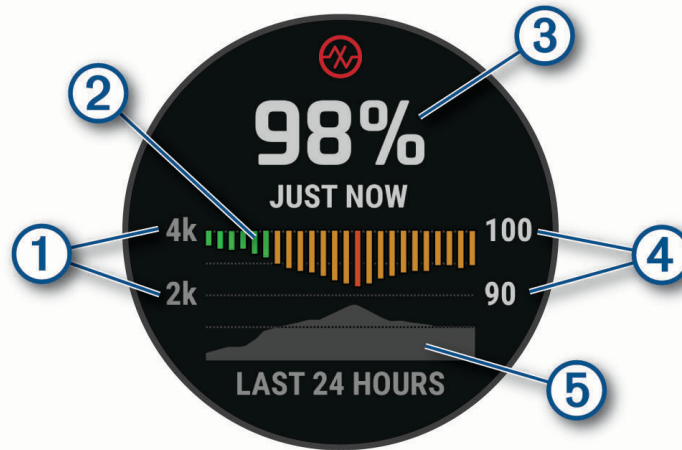
Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) äärisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 57*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 57*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. 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.



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

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. Vilkaaisu 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 paikallasi, voit näyttää pulssioksimetrivilkaisun painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen painamalla **GPS**-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 pitelemällä 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 **Man. tarkistus**.
 - 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.
- Huuhtele 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 58](#)).

Kompassisuunnan asettaminen

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

Kompassin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 58*).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 58*).

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat 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 **Käyttäjät > Magneettinen vaihtelu**, antamalla erantoarvon ja valitsemalla **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 kalibroitettiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 58*).

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

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua 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**.
- Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Anna manuaal.**
- Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **Kalibroi > DEM käyttöön**.

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

- Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-sijainnista 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. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemitt. -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Paine: määrittää, miten kello näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua 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 **Anna manuaal.** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
- Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.

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

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

Myrskyhälytyksen asettaminen

VAROITUS

Hälytys on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä sitä ole tarkoitettu ensisijaiseksi lähteeksi sään muutosten seurantaan. Vastat sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Ilmanpainemittari > Myrskyhälytys**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Valitsemalla **Tahti** voit päivittää ilmanpaineen muutoksen nopeuden, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 61*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25*). 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.

| 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. |
| eBike | Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja. |
| Laajennettu näyttö | Laajennettu näyttö voit näyttää kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana. |
| Ulkoinen sykemittari | Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Pro™ tai HRM-Fit™ sykemittaria. |
| Jalka-anturi | Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko. |
| inReach | inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Instinct kellosta (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 63</i>). |
| Valot | Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja. |
| Tietokone | Kun pelaat videopelejä tietokoneella, näet reaaliaikaiset tulokset laitteessa (<i>Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 19</i>). |
| Teho | Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (<i>Tehoalueiden määrittäminen, sivu 75</i>) tai käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (<i>Hälytyksen määrittäminen, sivu 29</i>). |
| 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, sivu 62</i>). |
| Älyharjoitusvastus | Voit käyttää kelloa sisäpyörän älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (<i>Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 14</i>). |
| Nopeus/poljinnopeus | Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (<i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 110</i>). |
| Tempe | Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot. |
| VIRB | VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa kellosta (<i>VIRB etäkäyttö, sivu 63</i>). |
| XERO-lasersijainnit | Voit tarkastella ja jakaa lasersijaintitietoja Xero laitteella (<i>Xero lasersijaintiasetukset, sivu 65</i>). |

Langattomien anturien pariitus

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariituksen.

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariitettava kello ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariitusta ANT+ tekniikalla. Pariituksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariituksen muodostamisen aikana.

2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

3 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

VIHJE: kun aloitat suorituksen Automaattinen tunnistus käytössä, kello hakee automaattisesti läheisiä antureita ja kysyy, pariitetaanko ne.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytössä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25](#)).

Sykelisävarusteen juoksuhahti ja -matka

HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juoksuhahtin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksuhahtin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksuhahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Instinct 3 kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykelisävaruste kalibroituu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Instinct 3 kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksuhahtin ja -matkan tallennukseen, sivu 61](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 11](#)).

Vinkkejä juoksuhahtin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Instinct 3 kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 91](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta tai yhdistettyä HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 11](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 11](#)).

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juokсутavastasi. Instinct 3 kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juokсутapaaan liittyvää mittausta. Jos haluat tallentaa kaikkia kuutta juokсутapaaan liittyvää mittausta, pariliitä Instinct 3 kello HRM-Fit, HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

| Metrimitta | Anturin tyyppi | Kuvaus |
|--|------------------------------------|---|
| Askeltiheys/poljinnopeus | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna). |
| Pystysuuntainen liikehdintä | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä. |
| Maakosketuksen kesto | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunneina. HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana. |
| Maakosketuksen keston tasapaino | Vain yhteensopiva lisävaruste | 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 | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä. |
| Pystysuhde | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on. |

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Tämä aihe sisältää vinkkejä yhteensopivan juoksun dynamiikkalisävarusteeseen käyttämiseen. Jos lisävaruste ei ole yhteydessä kelloosi, kello vaihtaa automaattisesti juoksun dynamiikkatietojen mittaamiseen ranteesta.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- 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.
MUISTA: maakosketuksen keston tasapainoa ei lasketa käytettäessä juoksun dynamiikkatietoja ranteesta.

Juoksuteho

Garmin juoksuteho lasketaan mitattujen juoksun dynamiikkatietojen, käyttäjän massan, ympäristötietojen ja muiden anturitietojen avulla. Tehomittaus arvioi watteina, miten paljon voimaa juoksija kohdistaa tienpintaan. Ponnistelun mittaaminen juoksutehon avulla saattaa sopia joillekin juoksijoille paremmin kuin pelkän tahdin tai sykkeen käyttäminen. Juoksuteho saattaa ilmaista ponnistelutason paremmin kuin syke, ja se voi huomioida ylä- ja alamäet sekä tuulen, mitä tahtimittaus ei tee. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät, sivu 95*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 28*).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 75*).

Juoksutehoasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suor. ja sovellukset** ja valitse juoksusuoritus, suorituksen asetukset ja **Juoksuteho**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen. Voit käyttää tätä asetusta, jos haluat käyttää kolmannen osapuolen juoksutehotietoja.

Lähde: voit valita, millä laitteella juoksutehotiedot tallennetaan. Älytila-asetus tunnistaa mahdollisen juoksun dynamiikkalisävarusteen automaattisesti ja käyttää sitä. Kello käyttää ranneanturien mittaamia juoksutehotietoja, kun lisävarustetta ei ole yhdistetty.

Huomioi tuuli: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa. Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Instinct kellosta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 39*).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaitte.
- 2 Voit näyttää inReach vilkaisun painamalla Instinct kellon **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Painamalla **GPS**-painiketta voit hakea inReach satelliittiviestintälaitettasi.
- 4 Painamalla **GPS**-painiketta voit pariliittää inReach satelliittiviestintälaitteesi.
- 5 Paina **GPS**-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 Instinct kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 61*).
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 Instinct näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **GPS**-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 Instinct kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 61*).
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 Instinct näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **GPS**-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 61*).

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

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

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 65*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 65*)

Kartan panorointi ja zoomaus

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

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

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

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tallennetut sijainnit kartassa.

Kaupungit: näyttää kaupunkien nimet kartassa.

Ruudukon viivat: näyttää ruudukon viivat kartassa.

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

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Instinct kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen pariliitos, sivu 66*).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 67*)
- Vilkaisut (*Vilkaisut, sivu 36*)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet, sivu 48*)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 76*)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 66*)

Puhelimen pariliitos

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

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä ✓, kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa **MENU**-painiketta pitkään ja valita **Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen pariliitos, sivu 66*).

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

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Instinct kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla **Hyväksy**.
HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.
- Hylkää puhelu valitsemalla **Hylkää**.
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla viestin luettelosta.
HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android™ puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

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 ilmoitusvilkausu painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.

3 Paina **GPS**.

4 Valitse **Vastaa**.

5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Instinct 3 kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimesi ja kellossa.

HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimesi käyttöönotetut ilmoitukset näkyvät myös kellossa.

- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset** ja valitse, minkä ilmoitusten haluat näkyvän kellossasi.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Instinct 3 kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Puhelin > Hälytykset**.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51](#)).

1 Avaa säädinvalikko painamalla **CTRL** pitkään.

2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Instinct kellossa.

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesi puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

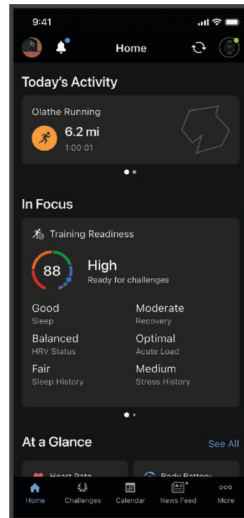
Garmin Connect

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) tai osoitteessa 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 jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen pariliitos, sivu 66*), 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 pariliitos, sivu 66*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 68*).

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.

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Instinct 3 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Instinct 3 kellossasi.

Synkronoi Instinct 3 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 69*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Instinct 3 kellossasi.

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 myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen 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 laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **CTRL**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Synkronoi**.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä Connect IQ sovelluksia, tietokenttiä, vilkaisuja ja kellotauluja kelloosi sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta (garmin.com/connectiqapp).

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Instinct 3 kello puhelimeen (*Puhelimen pariliitos, sivu 66*).

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

Garmin Explore™

Garmin Explore sivustossa ja sovelluksella voit luoda reittejä, reittipisteitä ja kokoelmia, suunnitella matkoja, synkronoida jälkiä, ladata suorituksia ja käyttää pilvitalennustilaa. Niillä voi suunnitella matkoja sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivan Garmin laitteen kanssa. Sovelluksella voi ladata karttoja offline-käyttöä varten, jotta navigointi onnistuu myös matkapuhelinverkon ulkopuolella.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/exploreapp) tai osoitteesta explore.garmin.com.

Garmin Messenger sovellus

⚠ VAROITUS

inReach ominaisuudet Garmin Messenger sovelluksessa, kuten SOS, jäljitys ja inReach™-sää, ovat käytettävissä ainoastaan yhdistetyn inReach satelliittiviestintälaitteen ja aktiivisen satelliittitilauksen yhteydessä. Testaa sovellus aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

⚠ HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Sovellus toimii sekä Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta) että Iridium® satelliittiverkossa. Jos käytät mobiilidataa, pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Jos verkko ei ole käytettävissä alueella, jolla olet, sinulla on oltava aktiivinen satelliittitilaus inReach satelliittiviestintälaitteellesi, jotta voit käyttää Iridium satelliittiverkkoa.

Sovelluksella voit viestitellä muiden Garmin Messenger sovelluksen käyttäjien kanssa, esimerkiksi läheistesi kanssa, ilman Garmin laitteita. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja satelliittitilaukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä Iridium satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/messengerapp).

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠ HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, Instinct 3 kellon on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

Kellon Messenger ominaisuuden avulla voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin.

1 Näytä **Messenger** vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.

2 Avaa vilkaisu painamalla **GPS**.

3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

4 Valitse kellossa vaihtoehto:

- Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
- Näytä keskustelu painamalla **UP** tai **DOWN** ja valitsemalla keskustelu.
- Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tuloskortteja Instinct 3 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyssejä. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesi.

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

Garmin Share

HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat tietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

Garmin Share toiminnolla voit jakaa tietojasi Bluetooth tekniikan kautta muiden yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Kun Garmin Share on käytössä ja yhteensopivia Garmin laitteita on riittävän lähellä, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi® yhteyttä.

Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

Instinct kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 72*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Garmin Share > Jaa**.
- 3 Valitse luokka ja yksi kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Jaa**.
 - Voit valita useita jaettavia kohteita valitsemalla **Lisää > Jaa**.
- 5 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 6 Valitse laite.
- 7 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 8 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 9 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla **Jaa uudelleen**.
- 10 Valitse **Valmis**.

Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Garmin Share**.
- 3 Odota, kun laite etsii alueella olevat yhteensopivat laitteet.
- 4 Valitse ✓.
- 5 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 6 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 7 Valitse **Valmis**.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuolesi, syntymäaikasi, pituutesi, painosi, ranteesi, sykealueesi ja tehoalueesi. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

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

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittämisessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaikasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittämisessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikäsiin.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 72](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta, sivu 75](#)-osion taulukosta.

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

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.

3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 75](#)).

4 Valitse **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.

Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 75](#)).

5 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.

Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.

6 Valitse **Alueet > Perusta**.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena 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 **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).

10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 72](#)).
- 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 epä mukava tuntemus, voimakas hengitys | Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta |
| 5 | 90-100 % | Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä | Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa |

Tehoalueiden määrittäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** tai **% TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 75*).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyses automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan tehomittariin pariliitetty kello voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Instinct 3 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa garmin.com/safety.

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

Tapahtumantunnistus: kun Instinct 3 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 yhteisösivustojen 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 kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 76*).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Instinct 3 laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 68*).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 76*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

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

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Instinct 3 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 76*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina **CTRL**-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.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

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

Syke: voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 54](#)).

Pulssioksimetriatila: voit valita pulssioksimetriatilaa ([Pulssioksimetriatilan asettaminen, sivu 57](#)).

Päivittäinen yhteenveto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi ([Body Battery, sivu 40](#)).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoosi.

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi.

Liikuntakannustin: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon ([Liikkumishälytyksen käyttäminen, sivu 78](#)).

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. Liikkumispalkki ja Liikul-teksti 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 85](#)).

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

Instinct 3 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 untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista ([Unitilan mukauttaminen, sivu 86](#)). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihdelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisut, sivu 36](#)). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Säätimet, sivu 48](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 68](#)). Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi. Instinct 3 kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi ([Vilkaisut, sivu 36](#)).

Navigointi

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 48](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-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 Paina **GPS**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **GPS**-painiketta.
- 3 Jos haluat muokata sijaintitietoja, valitse **DOWN**.

Viittauspisteen asettaminen

Voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntimaan.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina **CTRL**-painiketta pitkään.
VIHJE: voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.
 - Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Viitepiste**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina **GPS**-painiketta ja valitse **Lisää piste**.
- 5 Valitse sijainti tai suuntima, jota haluat käyttää viittauspisteenä navigoidessa. Kompassin nuoli ja matka kohteeseen tulevat näkyviin.
- 6 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti. Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.
- 7 Paina tarvittaessa **GPS**-painiketta ja valitse **Vaihda piste**, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä kellon avulla.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Navigoi**.
 - Valitse suoritus, paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Navigointi**.
- 3 Valitse luokka.
- 4 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 5 Valitse **Mene**.
- 6 Aloita navigointi painamalla **GPS**-painiketta.

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

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

- 1 Paina suorituksen aikana **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.Nykyinen sijaintisi, seurattava jälki ja määränpää ilmestyvät karttaan.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Navigoi > Tähtää ja mene**.
 - Valitse suoritus, paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Navigointi > Tähtää ja mene**.
- 3 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina **GPS**-painiketta.
Navigointitiedot näkyvät.
- 4 Aloita navigointi painamalla **GPS**-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 87](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Navigoi > Viime MOB**.
 - Valitse suoritus, paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Navigointi > Viime MOB**.Navigointitiedot näkyvät.

Navigoinnin lopettaminen

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

Reitit

VAROITUS


Tällä toiminnolla käyttäjät voivat ladata muiden käyttäjien luomia reittejä. Garmin ei vastaa kolmansien osapuolten luomien reittien turvallisuudesta, tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Käyttäjä käyttää kolmansien osapuolten luomia reittejä omalla vastuullaan.

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

Voit seurata tallennettua reittiä esimerkiksi, 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 **GPS**-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 **GPS**-painiketta.

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa


Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 68).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 81).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 81).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse .
- 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 **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti painamalla **GPS**-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 **Muokkaa**.
 - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

Reittipisteen projisointi

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

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

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

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpään.

Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 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 edesspäin 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.

Kulkusuunta-asetukset

Voit määrittää navigoitaessa näkyvän osoittimen toiminnan.

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

Suuntima: osoittaa määränpään suunnan.

Reitti: näyttää sijaintisi suhteessa määränpään johtavaan suuntaviivaan.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpään.

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 **Käännöskehotteet**.

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 83*).

Virrankäyttötilat: voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 84*).

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 48*).

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Virranhallinta > Akunsäästö**.

3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.

4 Valitse **Muokkaa** ja vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
- Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
- Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
- Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
- Voit sammuttaa näytön, kun et käytä sitä, valitsemalla näytön **Näyttö aina käytössä** -asetuksen.
- Voit vähentää näytön kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.

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

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

Virrankäyttötilan vaihtaminen

Voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana vaihtamalla virrankäyttötilaa.

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

Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Voit mukauttaa nykyisiä virrankäyttötiloja ja luoda uusia mukautettuja virrankäyttötiloja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
 - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää**.
- 4 Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5 Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia.
Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 6 Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladatun virrankäyttötilan oletusasetukset.

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

Järjestelmäasetukset

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

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 85*).

Näyttö: muuttaa näytön asetuksia (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 86*).

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: määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset (*Unitilan mukauttaminen, sivu 86*).

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

Pikanäppäimet: määrittää painikkeisiin pikavalintoja (*Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 87*).

Automaattinen lukitus: estää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ajoitetun suorituksen ajaksi. Yleinen käyttö -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet, 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 87*).

Suor.aik. kunto: ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana (*Suoritustaso, sivu 42*).

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 92*).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset tai ottaa käyttöön automaattiset päivitykset (*Tuotepäivitykset, sivu 91*). Valitse , jos haluat näyttää luettelon viimeisimmän asentamasi ohjelmistopäivityksen sisältämistä uusista ominaisuuksista.

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. Automaattinen-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

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

Hälytykset: voit määrittää tunti-hälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 86*).

Aikasynkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy (*Ajan synkronointi, sivu 86*).

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 kellon ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, kello tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
- 3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 93](#)).
VIHJE: voit vaihtaa lähdetä painamalla DOWN.

Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Näyttö**.
- 3 Voit suurentaa tekstin kokoa näytössä valitsemalla **Suuret fontit**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Yleinen käyttö**.
 - Valitse **Nukkumisen aikana**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näyttö aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvässä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön kestoon ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 87](#)).
 - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.
 - Valitsemalla **Punatila** voit muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa ja hämäränäkö toimii.
 - Valitsemalla **Hälytykset** voit ottaa näytön käyttöön hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ranneliike**-asetuksen näyttö syttyy, kun nostat ja käännät käsivartasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaistu** 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**.
 - Voit määrittää näytön asetukset valitsemalla **Näyttö**.
 - **Torkkuhälytys**-kohdassa voit määrittää torkkuhälytyksille äänen tai värinän tai molemmat.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästötilan valitsemalla **Akunsäästö** ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 83](#)).

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 esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

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

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse järjestelmävalikosta **Tietoja**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 93](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoja, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Instinct 3 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 86](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

VAROITUS

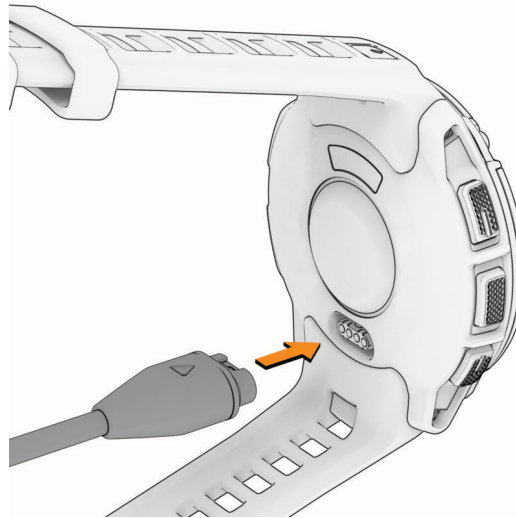
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 89).

Kellon mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan (vähimmäislähtöteho 15 W).

Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

Tekniset tiedot

| | |
|---|--|
| Akun tyyppi | Ladattava sisäinen litiumioniakku |
| Vesitiiviyys | 10 ATM ¹ |
| Käyttö- ja varastointilämpötila | -20–60 °C (-4–140 °F) |
| USB-latauksen lämpötilat | 0–45 °C (32–113 °F) |
| Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU) | Instinct 3 AMOLED - 45mm: enintään 2,4 GHz (5,65 dBm); Instinct 3 AMOLED - 50mm: enintään 2,4 GHz (1,85 dBm) |

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, puhelimen ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin](#), sivu 93).

| Tila | Instinct 3 AMOLED - 45mm Akunkesto | Instinct 3 AMOLED - 50mm Akunkesto |
|--|---|---|
| Älykellotila | Enintään 18 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 7 päivää, kun käytössä Näyttö aina käytössä | Enintään 24 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 9 päivää, kun käytössä Näyttö aina käytössä |
| Kellon akunsäästötila | Enintään 24 päivää | Enintään 30 päivää |
| Vain GPS -tila | Enintään 32 tuntia | Enintään 40 tuntia |
| Kaikki satelliittijärjestelmät -tila | Enintään 25 tuntia | Enintään 32 tuntia |
| Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila | Enintään 23 tuntia ² | Enintään 30 tuntia ² |
| Akunkesto GPS-tilassa | Enintään 68 tuntia | Enintään 86 tuntia |
| GPS-virransäästötila | Enintään 16 päivää | Enintään 20 päivää |

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.

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. Korrosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

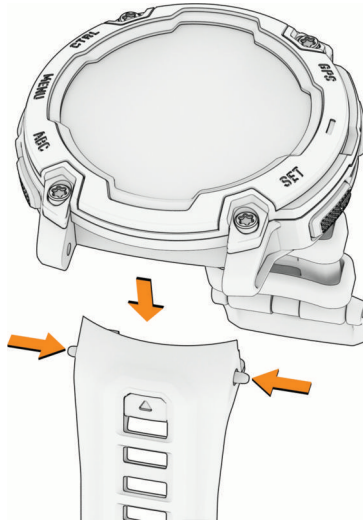
- 1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

² Oletuksena tavallinen käyttö SatIQ tekniikalla

Jousitappihihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Instinct 3 kellon hihnoihin tai yhteensopiviin QuickFit® hihnoihin. Lisätietoja yhteensopivista kellonhihnoista ja ko'oista on Instinct 3 kellon tuotesivulla osoitteessa buy.garmin.com.

1 Työnnä kellon tappia ja irrota hihna kellosta.

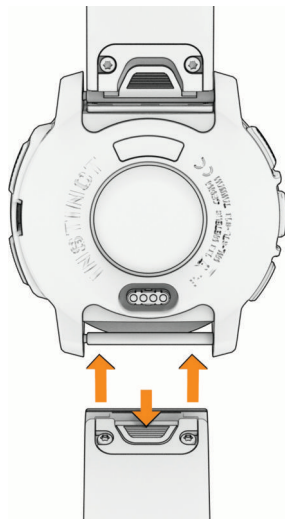


2 Valitse vaihtoehto:

- Kiinnitä Instinct 3 hihnat kohdistamalla uusi hihna kellon reikien kanssa, työntämällä kellon tappia sisäänpäin ja painamalla hihna paikalleen.

HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Kellon tapin pitäisi kohdistua kellon reikiin.

- Yhteensopivien QuickFit hihnojen asentaminen: asenna kelloon yhteensopiva tappi ja paina uusi hihna paikalleen.



HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon tapin päälle.

3 Vaihda toinen hihna samalla tavalla.

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 85*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna tietokoneeseen Garmin Connect -sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

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

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole 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 **GPS**.
- 3 Paina **GPS**-painiketta.
- 4 Valitse kieli.
- 5 Paina **GPS**-painiketta.

Tukeeko puhelin kelloa?

Instinct 3 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa 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 puhelimesa.
- 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 puhelimesa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimesiasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Kello ei näytä oikeaa aikaa

Kello päivittää ajan ja päiväyksen, kun synkronoit sen. Synkronoi kello, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Varmista, että aika on asetettu automaattiseksi (*Aika-asetukset, sivu 85*).
- 2 Varmista, että tietokoneessa tai puhelimessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi kello tietokoneeseen (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 69*).
 - Synkronoi kello puhelimeen (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 68*).
 - Synkronoi kello GPS:ään (*Ajan synkronointi, sivu 86*).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Paina **MENU** pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25*).

Kellon uudelleenkäynnistys

- 1 Paina **CTRL**-painiketta, kunnes kello sammuu.
- 2 Kytke kelloon virta painamalla **CTRL**-painiketta pitkään.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian 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 kellon 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 kellostasi.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Virrankäyttötilan vaihtaminen*, sivu 84).
- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet*, sivu 48).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 86).
- Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 86).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 86).
- Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset*, sivu 30).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet*, sivu 48).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 4).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 35).
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 67).
- Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen*, sivu 55).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset*, sivu 54).
HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen sykietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen*, sivu 57).

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa 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.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.

Suorituksen 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.

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 tulkitä jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 69*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 68*).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

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 mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät. |
| Askeltiheys | Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea). |
| Widgetin vilkaisut | Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi. |
| Kierroksen poljinnopeus | Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus. |
| Kierroksen askeltiheys | Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys. |
| Viime kierr. poljinnopeus | Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus. |
| V. kierr. pno. | Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys. |

Kompassikentät

| Nimi | Kuvaus |
|-----------------|---|
| KOMPASSIMITTARI | Kompassiin perustuva kulkusuuntasi. |
| 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. pituus | Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka. |
| Viime liikkeen matka | Viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka. |
| Viim. kierr. pituus | Nykyisen liikkeen kuljettu matka. |

Matkakentät

| Nimi | Kuvaus |
|--------------------------------|---|
| Keskinousu | Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta. |
| Keskilasku | Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta. |
| Korkeus | Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta. |
| Korkeuskaavio | Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina. |
| Laskusuhte | Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyettäisyyden 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 kierr. nousu | Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka. |
| Viime kierroksen lasku | Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka. |
| Viime liikkeen nousu | Viimeisen tehdyn liikkeen pystysuuntaisen nousun matka. |
| Viime liikkeen lasku | Viimeisen tehdyn liikkeen pystysuuntaisen laskun matka. |
| Maksiminousu | Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen. |
| Maksimilasku | Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen. |
| Enimmäiskorkeus | Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen. |
| Vähimmäiskorkeus | Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen. |
| Liikkeen nousu | Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen nousun matka. |
| Liikkeen lasku | Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen laskun pituus. |
| Kokonaisnousu | Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen. |
| Kokonaislasku | Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen. |
| Kokonaisnousun/-laskun mittari | Kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai 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. |

Sykekentät

| Nimi | Kuvaus |
|-----------------------------|---|
| %SYV | Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke). |
| Aerobinen TE | Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoon. |
| Anaerobinen TE | Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoon. |
| Keskimääräinen %SYR | Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke). |
| Keskimääräinen syke | Nykyisen suorituksen keskisyke. |
| Keskim. SY % maks. | Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti. |
| Syke | Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin. |
| Sykekaavio | Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta. |
| Sykemittari | Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi. |
| SY (% maksimista) | Prosenttiosuus maksimisykkeestä. |
| Sykealue | Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi). |
| Interv. keskim. %SYV | Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke). |
| Interv. keskim. %max. | Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti. |
| Intervallin keskisyke | Nykyisen uinti-intervallin keskisyke. |
| Intervallin maksimi-% SYV | Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke). |
| Interv. keskim. %max. | Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti. |
| Intervallin maksimisyke | Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke. |
| Kierroksen % SYR | Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke). |
| Kierroksen syke | Nykyisen kierroksen keskisyke. |
| Kierroksen SY % maksimista | Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti. |
| Viime kierroksen %SYV | Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke). |
| Viime kierroksen SY | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke. |
| V. kierr. SY% m. | Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti. |
| Viime liikkeen %SYR | Viimeisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke). |
| Viime liikkeen syke | Viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke. |
| Viime liikkeen syke % maks. | Viimeisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti. |
| Liikkeen % sykereservistä | Nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke). |
| Maksimisyke | Nykyisen liikkeen keskisyke. |

| Nimi | Kuvaus |
|----------------------------|---|
| Liikkeen syke % maksimista | Nykyisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti. |
| Aika alueella | Kullakin sykealueella kulunut aika. |
| Harjoitusvaikutusmittari | Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoon. |

Altaanväli-kentät

| Nimi | Kuvaus |
|------------------------|---|
| Intervallin altaanväli | Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä. |
| Altaanväli | Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä. |

Navigointikentät

| Nimi | Kuvaus |
|------------------------|--|
| Suuntima | Suunta nykyisestä sijainnista määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| Reitti | Suunta aloitussijainnista määränpään. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| Määränpään sijainti | Määränpään sijainti. |
| Määränpään reittipiste | Viimeinen piste reitillä määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| Matkaa jäljellä | Jäljellä oleva matka määränpään. 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 määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| ETA | Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpään (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| ETA seuraavalle | Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteeseen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| ETE | Arvioitu jäljellä oleva aika määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| Laskusuhde määränpään | Laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| Pituus-/leveysaste | Nykyisen sijainnin leveys- ja pituusaste 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. |

| Nimi | Kuvaus |
|-------------------------|---|
| VMG | 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 kohteeseen | Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |

Muut kentät

| Nimi | Kuvaus |
|---------------------------|--|
| Aktiiviset kalorit | Suorituksen aikana kulutetut kalorit. |
| Ilmanpaine | Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine |
| Ilmanpainemittarin kaavio | Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina. |
| Ilmanpaine | Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine. |
| Akun tunnit | Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen. |
| Akun varaus | Kellon akun varaus. |
| Aktiiviset kalorit | Päivän aikana kulutetut kalorit. |
| GPS | GPS-satelliittisignaalin voimakkuus. |
| Kierrokset | Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä. |
| Kuorm. | Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden. |
| Liikkeet | Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden määrä. |
| Suoritustaso | Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytäsi. |
| Toistot | Harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana. |
| Hengitystahti | Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm). |
| Aseta ajanotto | Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana. |
| Askeleet | Nykyisen suorituksen askelmäärä. |
| Stressi | Nykyinen stressitasosi. |
| Auringonn. | Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan. |
| Auringonlasku | Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan. |
| Kellonaika | Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika). |

Tahtikentät

| Nimi | Kuvaus |
|-------------------------|---|
| Tahti / 500 m | Nykyinen soututahti 500 metrillä. |
| Keskitahti / 500 m | Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä. |
| Keskitahti | Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti. |
| Kaltevuuskorjattu tahti | Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan. |
| Intervallin tahti | Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti. |
| Kierrostahti / 500 m | Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä. |
| Kierrostahti | Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti. |
| V kier t / 500 m | Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä. |
| Viime kierroksen tahti | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti. |
| Viime altaanvälin tahti | Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti. |
| Viime liikkeen tahti | Viimeksi tehdyn liikkeen keskitahti. |
| Liikkeen tahti | Nykyisen liikkeen keskitahti. |
| Tahti | Nykyinen tahti. |
| Tahtikaavio | Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta. |

PacePro-kentät

| Nimi | Kuvaus |
|-----------------------------|---|
| Seuraavan osan matka | Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka. |
| Seuraavan osan tavoitetahti | Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti. |
| Kaikkiaan edellä/jäljessä | Juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistä. |
| PacePro-mittari | Juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi. |
| 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 | Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta. |
| Tasapaino, 3 s keskimäärin | Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo. |
| Teho, 3 s keskimäärin | Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä. |
| Tasapaino, 10 s keskimäärin | Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo. |
| Teho, 10 s keskimäärin | Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä. |
| Tasapaino, 30 s keskimäärin | Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo. |
| Teho, 30 s keskimäärin | Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä. |
| Keskitasapaino | Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo. |
| Vasen keski-VV | Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa. |
| Keskiteho | Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo. |
| Oikea keski-VV | Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa. |
| Vasemman VVH | Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa. |
| Keski-POK | Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta. |
| Oikean VVH | 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. |
| Kierroksen vasemman VVH | Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella. |
| Kierroksen vasen VV | Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella. |
| Kierroksen NP | Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™. |
| Kierroksen POK | Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta. |
| Kierroksen teho | Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo. |
| Kierroksen oikean VVH | Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella. |
| Kierroksen oikea VV | Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella. |
| Viime kierroksen NP | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power. |
| Viime kierroksen teho | Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo. |
| Vasen PPP | Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa. |
| Vasen VV | Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa. |
| V. kierr. max.t. | Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo. |
| Kierroksen maksimiteho | Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu. |

| Nimi | Kuvaus |
|---------------------------|---|
| Maksimiteho | Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu. |
| NP | Nykyisen suorituksen Normalized Power. |
| Poljennan tasaisuus | Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana. |
| PCO | Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa. |
| Teho | Nykyinen tehontuotto watteina. |
| Tehokaavio | Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta. |
| TEHOMITTARI | Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi. |
| Teho/paino | Nykyinen teho watteina/kilogramma. |
| Tehoalue | Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella. |
| Oikea PPP | Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa. |
| Oikea VV | 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. |
| Aika istuen kierroksella | Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen. |
| Aika seisoen | Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen. |
| Aika seisoen kierroksella | Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen. |
| TSS | 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. |
| Keski-MKK | Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto. |
| Askeleen keskipituus | Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana. |
| Pyst.s.liike. ka. | Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä. |
| Pystys. liikehd. keskisuhde | Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen harjoituksen aikana. |
| MKA-tasapaino | Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana. |
| MKK-tasapainomittari | Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana. |
| MAAKOSKETUKSEN KESTO | Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana. |
| Maakosketuksen kesto -mittari | Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. |
| Kierroksen MKK-tasapaino | Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana. |
| Kierroksen MKK | Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto. |
| Askeleen pituus kierroksella | Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana. |
| Kierr. ps. liike | Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä. |
| Kierroksen pystysuhde | Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen kierroksen aikana. |
| Askeleen pituus | Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä. |
| Pystysuuntainen liikehdintä | Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella. |
| Pystysuuntaisen liikehdinnän mittari | Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus. |
| Pystysuhde | Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde. |
| Pystysuhdemittari | Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde. |

Nopeuskentät

| Nimi | Kuvaus |
|-----------------------|--|
| Keskinopeus | Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä. |
| Kokonaiskeskinopeus | Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä. |
| Keskinopeus | Nykyisen suorituksen keskinopeus. |
| Merenkulun keski-SOG | Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista. |
| Kierroksen SOG | Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista. |
| Kierrosnopeus | Nykyisen kierroksen keskinopeus. |
| Viime kierroksen SOG | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista. |
| Viime kierr. nopeus | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus. |
| Viime liikkeen nopeus | Viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus. |
| Maksimi-SOG | Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista. |
| Maksiminopeus | Nykyisen suorituksen huippunopeus. |
| Liikkeen nopeus | Nykyisen liikkeen keskinopeus. |
| Nopeus | Nykyinen kulkunopeus. |
| Nopeuskaavio | Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta. |
| SOG | Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista. |
| Pystynopeus | Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa. |

Vetokentät

| Nimi | Kuvaus |
|--------------------------|---|
| Keskimääräinen vetomatka | Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka. |
| Keskimääräinen vetomatka | Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka. |
| Keskivetotahti | Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta. |
| Keskivedot/altaanväli | Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta. |
| Vetomatka | Melontalajit. Vetokohtainen matka. |
| Intervallin vetotahti | Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta. |
| Int vedot/altaanväli | Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta. |
| Intervallin vetotyyppi | Intervallin nykyinen vetotyyppi. |
| Kierroksen vetomatka | Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka. |
| Kierroksen vetomatka | Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka. |
| Kierroksen vetonopeus | Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella. |
| Kierroksen vetonopeus | Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella. |
| Kierroksen vedot | Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä. |
| Kierroksen vedot | Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä. |
| V kier vetomatka | Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka. |
| Viime k. vetomatka | Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka. |
| V. kierr. vetotahti | Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella. |
| Viime kier vetot. | Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella. |
| Viime kierroksen vedot | Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä. |
| Viime kierroksen vedot | Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä. |
| V. alt.välin vet. | Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta. |
| V. alt.v. vedot | Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä. |
| V. alt.v. v.tyyppi | Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi. |
| Vetotahti | Uinti. Vetojen määrä minuutissa. |
| Vetotahti | Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa. |
| Vedot | Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä. |

| Nimi | Kuvaus |
|-------|---|
| 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 13</i>). Avovesiinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla. |
| Intervallin SWOLF | Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä. |
| Kierroksen SWOLF | Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä. |
| V kierroksen SWOLF | Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä. |
| Viime alt. Swolf | Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä. |

Lämpötilakentät

| Nimi | Kuvaus |
|-------------|---|
| Ylin / 24 h | Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila. |
| Alin / 24 h | Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila. |
| Lämpötila | Ympäristön lämpötila suorituksen aikana. 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. |
| Viimeisen liikkeen aika | Viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika. |
| Liikkeen aika | Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika. |
| Aika liikkeellä | Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä. |
| Monilajin aika | Monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät. |
| Kaikkiaan edellä/jäljessä | Juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistista. |
| Aika pysähdyksissä | Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä. |
| Uintiaika | Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa. |
| Ajastin | Laskuriajastimen nykyinen aika. |

Harjoituskentät

| Nimi | Kuvaus |
|----------------|---|
| Toistot | Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana. |
| Vaiheen matka | Harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika tai matka. |
| Vaiheen tahti | Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana. |
| Vaiheen nopeus | Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana. |
| Vaiheen aika | Harjoitusvaiheen kulunut 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 kaikenlaisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntaisen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa garmin.com/runningdynamics. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisista 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 kestopista. 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 juoksupata on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella mittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvedoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksupaasi.

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehälle (HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteet) vai ranteeseen (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 |
| Kohtalainen | 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 |
| Kohtalainen | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| Heikko | 0–40 | <36,1 | <34,4 | <33 | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

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

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

| Miehet | wattia/kilogramma (W/kg) |
|----------------|--------------------------|
| Ylivertainen | vähintään 5,05 |
| Erinomainen | 3,93 - 5,04 |
| Hyvä | 2,79 - 3,92 |
| Kohtalainen | 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 |
| Kohtalainen | 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. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

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.

