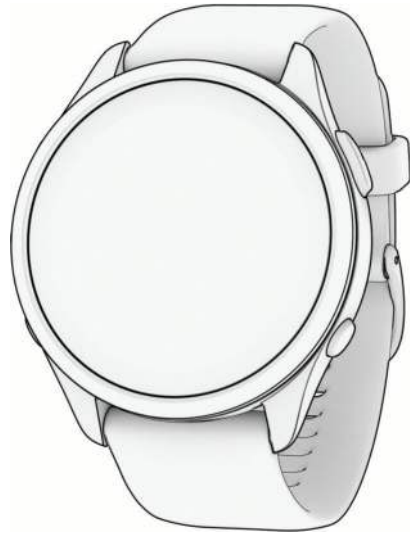


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 165 MALLISTON KELLO

---

Käyttöopas

© 2024 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® ja TracBack® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, Index™, PacePro™, tempe™ ja Varia™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Institutun omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A04714, AA4714

# Sisällysluettelo

## Johdanto..... 1

Kellon määrittäminen.....	1
Yleistä.....	1
GPS-tila ja tilakuvakkeet.....	2
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	2
Kellon käyttäminen.....	3

## Suoritukset ja sovellukset.....3

Suorituksen aloittaminen.....	3
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	3
Suorituksen lopettaminen.....	4
Suorituksen arvioiminen.....	4
Ulkoilusuoritukset.....	4
Lähteminen lenkille.....	5
Lähteminen ratajuoksuun.....	6
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen.....	6
Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen.....	6
Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset.....	6
Uinti.....	7
Allasuinti.....	7
Altaan koon määrittäminen.....	7
Uiminen avovedessä.....	7
Vinkkejä uintisuorituksiin.....	8
Uintitermejä.....	8
Vetotyypit.....	8
Automaattinen ja manuaalinen lepo.....	8
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla.....	9
Sisäharjoitukset.....	9
Lähteminen virtuaalijuoksemaan.....	9
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	9
Health Snapshot™.....	10
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	10
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	10
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	11
HIIT-ajanotot.....	11

Meditointisuorituksen tallentaminen.....	11
Hengittelysuorituksen tallentaminen.....	12
Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen.....	12
Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen.....	12
Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa.....	12
Mukautetun suorituksen luominen..	13

## Ulkoasu..... 13

Kellotauluasetukset.....	13
Kellotaulun mukauttaminen.....	13
Vilkaisut.....	14
Vilkaisusilmukan tarkasteleminen...	17
Vilkaisusilmukan mukauttaminen....	17
Body Battery.....	17
Body Battery vilkaisun tarkasteleminen.....	18
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	18
Sykevilkaisun tarkasteleminen.....	19
Säävilkkaisun tarkasteleminen.....	19
Sääsijainnin päivittäminen.....	19
Nesteytyksen seuranta.....	19
Nesteytyksen seurantavilkaisun käyttäminen.....	20
Naisen terveys.....	20
Kuukautiskierron seuranta.....	20
Raskauden seuranta.....	20
Stressitasovilkaisun käyttäminen....	20
Palautumisaika.....	21
Palautumisajan näyttäminen.....	21
Palautussyke.....	21
Suorituskykymittaukset.....	21
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	22
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	23
Sykevaihdelun tila.....	24
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	25
Säätimet.....	26
Säädinvalikon tarkasteleminen.....	29
Säädinvalikon mukauttaminen.....	29
Garmin Pay.....	29

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	29
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	30
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	30
Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	31
Aamuraportti.....	31
Aamuraportin mukauttaminen.....	31

## **Harjoittelu..... 31**

Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten.....	31
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	32
Terveys- ja hyvinvointiasetukset.....	32
Automaattinen tavoite.....	33
Liikkumishälytyksen käyttäminen....	33
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	33
Unen seuranta.....	33
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	33
Unitilan mukauttaminen.....	34
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	34
Tehominuutit.....	34
Tehominuuttien hankkiminen.....	34
Move IQ.....	34
Harjoitukset.....	35
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	35
Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	35
Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon.....	35
Harjoituksen aloittaminen.....	36
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen.....	36
Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	36
Tietoja harjoituskalenterista.....	36
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen...	37
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	37
Intervalliharjoitukset.....	37

Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	38
Intervalliharjoituksen aloittaminen...	38
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....	38
PacePro harjoittelu.....	38
PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta.....	38
PacePro suunnitelman aloittaminen.....	39
PacePro suunnitelman luominen kellossa.....	40
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	40
Harjoitustavoitteen peruuttaminen..	40
Juoksu- ja kävelyhälytysten käyttäminen.....	41
Itsearviointin ottaminen käyttöön.....	41

## **Historia..... 41**

Historian käyttäminen.....	42
Omat ennätykset.....	42
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	42
Oman ennätyksen palauttaminen....	42
Omien ennätysten tyhjentäminen....	43
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	43
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	43
Historiatietojen poistaminen.....	43
Tietojen hallinta.....	43
Tiedostojen poistaminen.....	43

## **Sykeominaisuudet..... 44**

Rannesykemittari.....	44
Rannesykemittarin asetukset.....	44
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	44
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	45
Syke uinnin aikana.....	45
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	45
Syketietojen lähettäminen.....	45
Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana.....	46
Pulssioksimetri.....	46
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	47

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	47	tempe.....	56
Koko päivän tilan ottaminen käyttöön.....	47	<b>Käyttäjäprofiili.....</b>	<b>56</b>
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	47	Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	56
<b>Navigointi.....</b>	<b>48</b>	Sukupuoliasetukset.....	56
Reitit.....	48	Kuntoiän tarkasteleminen.....	56
Reitin seuraaminen laitteella.....	48	Tietoja sykealueista.....	57
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	48	Kuntoilutavoitteet.....	57
Reitin lähettäminen laitteeseen....	48	Sykealueiden määrittäminen.....	57
Reitin tietojen tarkasteleminen.....	49	Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	57
Sijainnin tallentaminen.....	49	Sykealueelaskenta.....	58
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen..	49	Tehoalueiden määrittäminen.....	58
Navigoiminen määränpäähän.....	49	<b>Musiikki.....</b>	<b>58</b>
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	50	Oman äänisisällön lataaminen.....	59
Navigoinnin lopettaminen.....	50	Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	59
Kartta.....	50	Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	59
Kartan lisääminen suoritukseen.....	50	Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen.....	59
Kartan panorointi ja zoomaus.....	51	Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	60
Kartta-asetukset.....	51	Musiikin kuunteleminen.....	60
Kompassi.....	51	Musiikin toiston säätimet.....	61
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	51	Yhdistetyn puhelimen musiikin toiston hallinta.....	61
<b>Anturit ja lisälaitteet.....</b>	<b>51</b>	Äänitilan vaihtaminen.....	62
Langattomat anturit.....	52	<b>Yhteydet.....</b>	<b>62</b>
Langattomien anturien pariliitos.....	52	Puhelinyhteysominaisuudet.....	62
Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	53	Puhelimen liittäminen.....	62
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	53	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	62
Juoksuteho.....	53	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	63
Juoksutehoasetukset.....	53	Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	63
Juoksun dynamiikka.....	54	Vastaaminen tekstiviestiin.....	63
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	54	Ilmoitusten hallinta.....	63
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	55	Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	63
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	55	Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	63
Tilannetietoisuus.....	55	Etsi puhelin hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	64
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	56	GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....	64

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	64
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	64
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	65
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	65
Garmin Connect.....	65
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	65
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	66
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti....	66
Connect IQ ominaisuudet.....	66
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	66
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	67
Garmin Messenger sovellus.....	67
Messenger ominaisuuden käyttäminen.....	67
Garmin Share.....	68
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	68
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	68
Garmin Share -asetukset.....	68

## **Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 69**

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	69
Yhteystietojen lisääminen.....	69
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	70
Avun pyytäminen.....	70
Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen.....	70
Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön.....	71

## **Kellot..... 71**

Hälytyksen määrittäminen.....	71
Hälytyksen muokkaaminen.....	71
Sekuntikellon käyttäminen.....	72
Laskurijastimen käynnistäminen.....	72
Ajastimen poistaminen.....	73
Ajan GPS-synkronointi.....	73
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	73

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	73
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	73

## **Kellon mukauttaminen..... 74**

Suoritukset ja sovellusasetukset.....	74
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	75
Kartan lisääminen suoritukseen.....	75
Kierrosten merkitseminen Auto Lap toiminnolla.....	76
Suoritushälytykset.....	76
Hälytyksen määrittäminen.....	77
Satelliittiasetukset.....	78
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	78
Kartta-asetukset.....	78
Virranhallinnan asetukset.....	78
Järjestelmäasetukset.....	79
Aika-asetukset.....	79
Aikahälytysten asettaminen.....	80
Näyttöasetusten muuttaminen.....	80
Mittayksikön vaihtaminen.....	80
Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen.....	80
Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta.....	81
Kellon pääsykoodin asettaminen....	81
Kellon pääsykoodin vaihtaminen.....	81

## **Laitteen tiedot..... 81**

Laitteen tietojen näyttäminen.....	81
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	81
Tietoja AMOLED-näytöstä.....	82
Kellon lataaminen.....	82
Kellon latausvinkkejä.....	82
Kellon käyttäminen.....	83
Laitteen huoltaminen.....	83
Kellon puhdistaminen.....	84
Hihnojen vaihtaminen.....	84
Tekniset tiedot.....	84
Akunkestotiedot.....	85

## **Vianmääritys..... 85**

Tuotepäivitykset.....	85
Määrittäminen: Garmin Express .....	85
Lisätietojen saaminen.....	85
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?.....	85
Aktiivisuuden seuranta.....	85
Päivittäinen askelmäärä ei näy .....	86
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	86
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan... ..	86
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	86
Tehominuutit vilkkuvat.....	86
Satelliittisignaalien etsiminen.....	86
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	87
Kellon uudelleenkäynnistys.....	87
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	87
Akunkeston maksimoiminen.....	88
Laitteen kieli on väärä.....	88
Esittelytilan sulkeminen.....	88
Tukeeko puhelin kelloa?.....	88
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	89
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	89
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	89
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	89
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	89
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	90

## **Liite..... 90**

Suoritusluettelo.....	90
Tietokentät.....	92
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	100
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	100



# 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.

## Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Forerunner ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä Forerunner kello puhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella (*Puhelimen liittäminen, sivu 62*).
- Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 79*).

Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.

- Määritä Wi-Fi® verkot (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 65*).
- Määritä turvaominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 69*).
- Määritä musiikki (*Musiikki, sivu 58*).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko (*Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen, sivu 29*).

## Yleistä



### ① Kosketusnäyttö

- napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Avaa vilkaisu napauttamalla, jotta näet lisää tietoja.
- Voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit sammuttaa näytön nopeasti ja palata kellotauluun peittämällä näytön kädellä.

### ② LIGHT

- käynnistä kello painamalla pitkään.
- Ota näyttö käyttöön tai poista se käytöstä painamalla.
- painamalla painiketta pitkään voit näyttää säädinvalikon, josta voit käyttää usein käytettyjä toimintoja nopeasti.

### ③ UP

- valitsemalla tämän voit selata vilkaisuja, tietonäyttöjä ja asetuksia.
- Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

#### ④ DOWN


- valitsemalla tämän voit selata vilkaisuja, tietonäyttöjä ja asetuksia.
- Avaa musiikin hallinta painamalla tätä pitkään (*Musiikki, sivu 58*).

#### ⑤ START · STOP

- käynnistä tai pysäytä suorituksen ajanotto painamalla tätä.
- Painamalla tätä voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.

#### ⑥ BACK

- painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön.
- Painamalla tätä voit tallentaa suorituksen aikana kierroksen tai levon tai edetä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 85*).

## GPS-tila ja tilakuvakkeet

Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarivi muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Puhelimen yhteyden tila
	Wi-Fi tekniikan tila (vain Forerunner music kellot)
	LiveTrack tila
	Sykkeen tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila

## Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit mukauttaa kosketusnäyttöä kellon yleiskäyttöä ja kutakin suoritusprofiilia varten.

**HUOMAUTUS:** kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- Voit ottaa kosketusnäytön käyttöön ja poistaa sen käytöstä yleisen käytön tai suoritusten aikana painamalla **UP**-painiketta pitkään, valitsemalla **Järjestelmä > Kosketus** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Lisätietoja vaihtoehdon lisäämisestä säädinvalikkoon on kohdassa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 29*).

## Kellon käyttäminen

- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ([Säätimet, sivu 26](#)).  
Säädinvalikosta voit käyttää nopeasti usein käytettyjä toimintoja, kuten ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, tallentaa sijainnin ja katkaista kellosta virran.
- Painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit selata vilkaisusilmukkaa ([Vilkaisut, sivu 14](#)).
- Painamalla kellotaulussa **START**-painiketta voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen ([Suoritukset ja sovellukset, sivu 3](#)).
- Painamalla **UP**-painiketta pitkään voit esimerkiksi mukauttaa kellotaulua ([Kellotaulun mukauttaminen, sivu 13](#)), säätää asetuksia ([Järjestelmäasetukset, sivu 79](#)), pariliittää langattomia antureita ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 52](#)).

## Suoritukset ja sovellukset


Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä ([Suoritusluettelo, sivu 90](#)). Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 13](#)). 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 66](#)).

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

## Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse suoritus suosikeistasi.
  - Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 3 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).
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.  
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

## Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 82](#)).
- Valitsemalla **BACK** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ([Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 2](#)).

## Suorituksen lopettaminen


1 Valitse **STOP**.

2 Valitse vaihtoehto:

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

**HUOMAUTUS:** kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearvioinnin (*Suorituksen arvioiminen, sivu 4*).

- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 85*).

- 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 21*).
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

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

## Suorituksen arvioiminen

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

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 41*).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen, sivu 4*).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

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

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

## Ulkoilusuoritukset

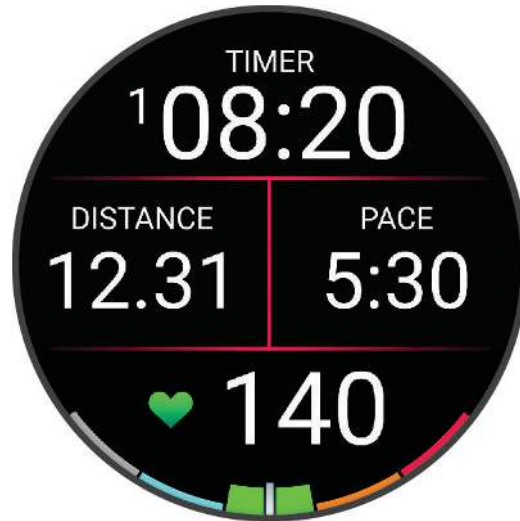
Forerunner laite sisältää esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksun ja pyöräilyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia, kuten vaelluksen tai uinnin. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen (*Mukautetun suorituksen luominen, sivu 13*).

## Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat kellolla, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Kello tarvitsee ehkä ladata ennen suorituksen aloittamista (*Kellon lataaminen, sivu 82*).

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Paina **START**-painiketta ja valitse suoritus.
- 2 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Lähdä juoksemaan.



**HUOMAUTUS:** suorituksen aikana voit avata musiikin hallinnan painamalla **DOWN**-painiketta pitkään (*Musiikin toiston säätimet, sivu 61*).

- 5 Paina juoksun jälkeen **STOP**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
  - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.



**HUOMAUTUS:** lisätietoja juoksuasetuksista on kohdassa *Suorituksen lopettaminen, sivu 4*.

## Lähteminen ratajuoksuun

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

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatieidot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

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

## Vinkkejä ratajuoksuun tallentamiseen

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksuun.
- 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<sup>®</sup> matka on 1600 m eli neljä ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

## Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Ultrajuoksu**.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla **BACK**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** Kierros-painike-asetuksella voit määrittää kierroksen tallennuksen ja lepoajanoton käynnistyksen, vain lepoajanoton käynnistyksen tai vain kierroksen tallennuksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 74*).
- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla **BACK**-painiketta.
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 8 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

## Ultrajuoksuun Automaattinen lepo -asetukset

Voit mukauttaa asetuksia, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti Ultrajuoksusuorituksessa.

**Tila:** ottaa käyttöön osien automaattisen tallennuksen.

**Levon alku:** käynnistää lepoajanoton automaattisesti, kun lakkaat juoksemasta. Valitsemalla Vain manuaalinen voit käynnistää lepoajanoton ainoastaan, kun painat **BACK**-painiketta.

**Levon loppu:** määrittää tarvittavan tahdin, jolla lepo-osuus päättyy.

**Minimiaika:** määrittää ajan, jonka kuluttua lepo-osa alkaa tai päättyy.

**Kierros-painike:** määrittää **BACK**-painikkeen tallentamaan kierroksen ja käynnistämään lepoajanoton, vain käynnistämään lepoajanoton tai vain tallentamaan kierroksen.

# Uinti

## HUOMAUTUS

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

**HUOMAUTUS:** kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

### Allasuinti

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Paina **START**-painiketta.  
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita uinti.  
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit. **Automaattinen lepo** on oletusarvoisesti käytössä (*Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 8*).
- 6 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 7 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

### Altaan koon määrittäminen

Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti**.
- 2 Valitse **UP**.
- 3 Valitse **Altaan uintiasetukset > Altaan koko**.
- 4 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.  
**VIHJE:** jos valitset **Kehote**, sinun on valittava altaan koko aina, kun aloitat allasuintisuorituksen.

### Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintisuoritukseen (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 75*).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Avovesi**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Aloita uinti.
- 6 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 7 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

## Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla **BACK**-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 **UP**-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 **BACK**-painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon (*Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 8*).  
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 9*).

## 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.

## Vetotyypit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 75*).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä ( <i>Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 9</i> )

## 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 suoritusasetuksista (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 74*).

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

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

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

## Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäradalla, pyöräilyyn kuntopyörällä tai crosstrainer-harjoitteluun. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa.

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).

## Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksumatonta ja pariliitä laitteen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **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 **STOP**.
- 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.

## Health Snapshot™

Health Snapshot tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit lisätä Health Snapshot ominaisuuden lempisuoritustesi tai -sovellustesi luetteloon (*Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen, sivu 12*).

## Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja. Voit luoda ja etsiä voimaharjoituksia Garmin Connect tililläsi ja lähettää ne kelloosi.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.  
Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.
- 3 Valitse harjoitus.  
**HUOMAUTUS:** jos kelloon ei ole ladattu voimaharjoituksia, voit valita **Vapaa > START** ja siirtyä vaiheeseen 6.
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 5 Aloita sarjan ajanotto valitsemalla **START > Tee harjoitus > START > Aloita harjoitus**.
- 6 Aloita ensimmäinen sarja.  
Laitte laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.  
**VIHJE:** laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 7 Lopeta sarja painamalla **BACK**-painiketta.  
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 8 Muokkaa tarvittaessa toistojen määrää.  
**VIHJE:** voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja painamalla **BACK**-painiketta.
- 10 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla **STOP**-painiketta.
- 12 Valitse **Lopeta harjoitus > Tallenna**.

## Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso kelloa toistojen aikana.  
Käsittele kelloa kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
- Keskity toistojen aikana asentoosi.
- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.  
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa kello on, palaa aloitusasentoon.  
**HUOMAUTUS:** laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.  
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

## HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
  - Valitse **HIIT-ajanotot** (*HIIT-ajanotot, sivu 11*).
  - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla **START**.  
Laitte näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla **BACK**.
- 7 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

## HIIT-ajanotot

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

**AMRAP:** aMRAP-ajanotto tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.

**EMOM:** eMOM-ajanotto tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.

**Tabata:** tabata-ajanotto vaihtelee 20 sekunnin maksimisuoritusten ja 10 sekunnin lepointervallien välillä.

**Mukautettu:** valitsemalla Mukautettu voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.

## Meditointisuorituksen tallentaminen

**HUOMAUTUS:** suoritus on käytettävissä ainoastaan Forerunner music kellossa.

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuorituksen.

- 1 Valitse **START**.
  - 2 Valitse **Meditointi**.
  - 3 Valitse vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuorituksen.
    - Valitse **Istunto**, jos haluat seurata ohjattua ääntä sisältävää istuntoa.
    - Valitse **Mukautettu**, jos haluat luoda mukautetun ääntä sisältävän istunnon.
  - 4 Paina tarvittaessa **BACK**-painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
  - 5 Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoidessasi (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 60*).
- HUOMAUTUS:** ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.  
Kellossa näkyy laskurijastin tai istunnon tarkoitus.
  - 7 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

## Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Hengittely**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
  - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
  - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
  - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 5 Käynnistä suoritus painamalla **START**.
- 6 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 7 Siirry hengittelyvaiheen seuraavaan osaan painamalla **BACK**.
- 8 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.  
Stressitasosi muutos ja hengitysten määrä minuutissa ilmestyvät näyttöön.

## Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

### Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen


Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **START** painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.  
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
  - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

### Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa

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

## Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Valitse **START**.
- 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 vaihtoehtoon 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.

## Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

### Kellotauluasetukset

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

### Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 66).

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

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

## Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti (*Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 17*). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 17*).

Nimi	Kuvaus
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä ( <a href="#">Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 73</a> ).
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta ( <a href="#">Body Battery, sivu 17</a> ).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
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 verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot ( <a href="#">Health Snapshot™, sivu 10</a> ).
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 ( <a href="#">Sykevaihdelun tila, sivu 24</a> ).
Nesteytys	Voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti ( <a href="#">Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 66</a> ).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
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 ( <a href="#">Garmin Messenger sovellus, sivu 67</a> ).
Kuunkierto	Näyttää kuunnous- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen ( <a href="#">Unitilan mukauttaminen, sivu 34</a> ).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ( <a href="#">Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 62</a> ).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi ( <a href="#">Suorituskykymittaukset, sivu 21</a> ).

Nimi	Kuvaus
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi ( <i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 32</i> ).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen ( <i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 47</i> ). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetрилukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat ( <i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 32</i> ).
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
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, stressimitauksia ei tallenneta ( <i>Stressitasovilkaisun käyttäminen, sivu 20</i> ).
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Naisen terveys	Näyttää nykyisen kiertosi tai raskautesi seurannan tilan. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

## Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

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

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

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.



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

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

### 3 Valitse vaihtoehto:

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


## Vilkaisusilmukan mukauttaminen

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

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

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

### 3 Valitse vaihtoehto:

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

## Body Battery

Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 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 18).

## Body Battery vilkaisun tarkasteleminen

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

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

**HUOMAUTUS:** vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 17*).

2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää kaavion Body Battery- ja stressitasostasi keskiyöstä lähtien.



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

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

4 Painamalla **DOWN**-painiketta voit katsoa Body Battery tasoosi vaikuttavien tekijöiden luettelon.

**VIHJE:** katso lisätiedot valitsemalla kukin tekijä.

## Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

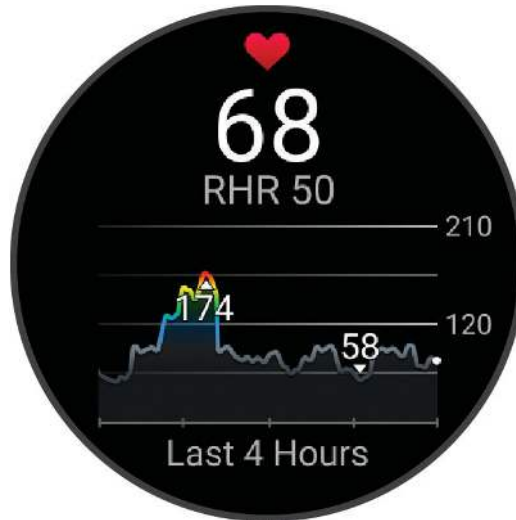
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

## Sykevilkaisun tarkasteleminen

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

**HUOMAUTUS:** vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 17).

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



3 Napauttamalla kaaviota voit näyttää suuntanuolet ja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle voit panoroida kaaviota.

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

## Säävilkaisun tarkasteleminen

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

**HUOMAUTUS:** vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 17).

2 Voit näyttää säätiedot painamalla **START**-painiketta.

3 Voit näyttää sään tunti-, päivä- ja lisätiedot **UP**- tai **DOWN**-painikkeella.

## Sääsijainnin päivittäminen

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

2 Paina **START**-painiketta.

3 Paina ensimmäisessä vilkaisunäytössä **START**-painiketta.

4 Valitse **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti > ✓**.

5 Odota, kun kello etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalin etsiminen](#), sivu 86).

## Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joina tallennat jonkin suorituksen. Harjoituksen aikainen hikoilu poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Connect IQ sovelluksessa.

## Nesteytyksen seurantavilkaisun käyttäminen

Nesteytyksen seurantavilkaisu näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Näytä nesteytysvilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Lisää nesteen saanti valitsemalla **START**.
- 3 Lisää nesteen saanti valitsemalla määrä ja valitse **START**.
- 4 Voit mukauttaa vilkaisua pitämällä **UP** painettuna.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat muuttaa mittayksiköitä, valitse **Yksikkö**.
  - Jos haluat ottaa käyttöön dynaamisia päivätavoitteita, jotka kasvavat suorituksen tallentamisen myötä, valitse **Automaattinen tavoitteen kasvu**.
  - Jos haluat ottaa käyttöön nesteytysmuistutukset, valitse **Hälytykset**.
  - Jos haluat mukauttaa astian kokoa, valitse **Astiat**, valitse haluamasi astia ja mittayksikkö sekä anna astian koko.

**VIHJE:** voit mukauttaa nesteytyksen päivätavoitetta Garmin Connect tililläsi.

## Naisen terveys

### Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

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

**HUOMAUTUS:** voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

### Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

## Stressitasovilkaisun käyttäminen

Stressitasovilkaisu näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 17*).

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata stressitasovilkaisun valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää lisätietoja valitsemalla **DOWN**.  
**VIHJE:** siniset palkit ilmaisevat lepojaksuja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksuja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
  - Aloita **Hengittely** valitsemalla **START**.

## 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.

## Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 56*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 57*).

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

**HUOMAUTUS:** kellotaulussa voit näyttää suorituksen yhteenvedon ja palautumisajan valitsemalla **UP** tai **DOWN**, ja voit näyttää lisää tietoja valitsemalla **START**.

## Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähtytellyt 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.

## Suorituskykymittaukset

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

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.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 22*).

**Kilpailuajan ennusteet:** kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 23*).

**SV:n tila:** kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 24*).

## Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

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



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 100](#)) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 52](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 56](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 57](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksuosuuksissa, jos et halua kyseisten juoksu tyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 23](#)).

- 1 Aloita juoksuosuuksien suoritus.
- 2 Juokse ulkona kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentissa maksimisykkeestäsi.
- 3 Valitse vähintään 10 minuutin kuluttua **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskyky mittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä

Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppeiden vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 22*).

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse **Polkujuoksu** tai **Ultrajuoksu**.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tallenna VO2max > Ei käytössä**.

## Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 56*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 57*).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 22*). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

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



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

## 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.



Tila	Kuvaus
Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskemiseen.

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

## 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 harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervalleja (> 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 tyyppiin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoa erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen harjoitusvaikutus ja Anaerobinen harjoitusvaikutus 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 [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 29](#)).

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



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilan, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä ( <a href="#">Hälytyksen määrittäminen, sivu 71</a> ).
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä ( <a href="#">Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 73</a> ).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua ( <a href="#">Avun pyytäminen, sivu 70</a> ).
	Akunsäästö	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön ( <a href="#">Virranhallinnan asetukset, sivu 78</a> ).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta ( <a href="#">Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 80</a> ).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen ( <a href="#">Syketietojen lähettäminen, sivu 45</a> ).
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot valikon ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä.
	Näyttö	Sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten ( <a href="#">Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 80</a> ).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Forerunner kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana ( <a href="#">GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 64</a> ).
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit sytyttää LED-taskulampun.
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit jakaa tai vastaanottaa tietoja Garmin Share kautta ( <a href="#">Garmin Share, sivu 68</a> ).
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätöksesi ja kokonaismääräsi.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen ( <a href="#">Messenger ominaisuuden käyttäminen, sivu 67</a> ).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset ( <a href="#">Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 62</a> ).

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrivilkaisun ja tarkastella historiaasi tai mitata pulssioksimetrilukeman ( <i>Pulssioksimetri, sivu 46</i> ).
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Aseta aika GPS:n avulla	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla kuvakkeen.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila ( <i>Unitilan mukauttaminen, sivu 34</i> ).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon ( <i>Sekuntikellon käyttäminen, sivu 72</i> ).
	Auringonnousu ja auringonlasku	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.
	Ajastin	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen ( <i>Laskuriajastimen käynnistäminen, sivu 72</i> ).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla ( <i>Garmin Pay, sivu 29</i> ).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi yhteyden. <b>HUOMAUTUS:</b> toiminto on käytettävissä ainoastaan Forerunner music kellossa.

## Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikossa on mm. sekuntikello, yhdistetyn puhelimen etsintä ja kellon sammutus. Voit myös avata Garmin Pay lompakon.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 29](#)).

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



- 2 Voit selata asetuksia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
**VIHJE:** voit kiertää asetuksia myös vetämällä kosketusnäyttöä.

## Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 29](#)).

- 1 Paina **UP**-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**.

## 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](http://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 **LIGHT** 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 Forerunner kellolla.
  - Poista kortti valitsemalla .

## Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Forerunner 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 Forerunner 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 31).

## Aamuraportin mukauttaminen

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

- 1 Paina **UP** 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**.
  - Mukauta näyttönimeäsi valitsemalla **Nimesi**.

# Harjoittelu

## Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksutapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 22).

- 1 Avaa puhelimesta tai tietokoneesta 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 **START**-painiketta ja valitse juoksusuoritus.

**HUOMAUTUS:** jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten syketietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.

## Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 14](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuaikasi (vain juoksusuorituksissa) ja säätiedot.



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

Jos lisäät useita kisatapahtumia, saat kehotteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro™ suunnitelman ([PacePro harjoittelu, sivu 38](#)).

## Terveys- ja hyvinvointiasetukset

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

**Rannesyke:** voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 44](#)).

**Pulssioksimetri:** voit valita pulssioksimetritilan ([Koko päivän tilan ottaminen käyttöön, sivu 47](#)).

**Päivitt yht.veto:** 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 17](#)).

**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 33](#)).

**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

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi ①. Lisäksi kello luo päivittäin kiivettyjen kerrosten tavoitteen.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää omia tavoitteita Garmin Connect tililläsi.

## Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut paikallasi tunnin, näyttöön tulee teksti Liiku! Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 79*).

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

## Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.

## Unen seuranta

Kello tarkkailee uniasi 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 34*). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 14*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

**HUOMAUTUS:** Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 34*).

## Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 66*).

Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

Voit tarkastella edellisen yön unitietoja Forerunner kellossa (*Vilkaisut, sivu 14*).

## Unitilan mukauttaminen

- 1 Paina **UP**-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** ([Virranhallinnan asetukset, sivu 78](#)).

## Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä **Älä häiritse** -tilaa voit sammuttaa näytön ja poistaa hälytysäänet ja värinähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

**HUOMAUTUS:** voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisen aikana -asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti **Älä häiritse** -tilaan normaaliksi nukkumisajaksesi ([Järjestelmäasetukset, sivu 79](#)).

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 29](#)).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Älä häiritse**.

## Tehominuutit

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

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

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

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

## Move IQ

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

## 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 (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 12*).

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 35*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

## Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 65*).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://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.

## Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 65*).


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

Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.

**HUOMAUTUS:** voit lähettää tämän harjoituksen kelloosi (*Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon, sivu 35*).

## Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen kelloosi (*Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 35*).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Harjoitukset**.
- 3 Valitse harjoitus luettelosta.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva kellosi.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

## Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **UP > Harjoitus > Harjoitukset**.
- 4 Valitse harjoitus.  
**HUOMAUTUS:** vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.
- 5 Katso harjoituksen vaiheet (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
- 6 Valitse **START > Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki sen vaiheet, valinnaiset vaihemuistiinpanot ja nykyisen harjoituksen tiedot.

## Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 22*).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Juoksu**.  
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää tietoja harjoituksesta, kuten askeleet ja arvion hyödyistä (valinnainen).
- 4 Valitse **START** ja vaihtoehto:
  - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Ohita harjoitus valitsemalla **Ohita**.
  - Voit näyttää tulevan viikon harjoitusehdotukset valitsemalla **Lisää ehdotuksia**.
  - Voit näyttää harjoituksen asetukset, kuten **Tavoitetyyppi**, valitsemalla **Asetukset**.

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

## Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Juoksu**.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Päivittäiset ehdotukset > Asetukset > Harjoituskehote**.
- 5 Voit ottaa kehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä painamalla **START**-painiketta.

## 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 kalenterivilkaisussa. 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 65) ja sinun on pariliitettävä Forerunner kello yhteensopivaan puhelimeen.

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

## Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutama kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluhihi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Forerunner kellon vilkaisusilmukkaan.

## Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun olet lähettänyt Garmin valmentajan harjoitusohjelman kelloosi, Garmin valmentajavilkaisu ilmestyy vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 17).

- 1 Näytä Garmin valmentajavilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, kello näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.



- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Katso harjoituksen vaiheet (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Tee harjoitus**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Intervalliharjoitukset

Intervalliharjoitukset voivat olla avoimia tai jäsenneiltyjä. Jäsenneilyt toistot voivat perustua matkaan tai aikaan. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

**VIHJE:** kaikki intervalliharjoitukset sisältävät avoimen jäähdyttelyvaiheen.

## Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **UP**.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit**.  
Harjoitus tulee näyttöön.
- 5 Paina **START**-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**-painiketta.

## Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse juoksu- tai pyöräily-suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > START > Tee harjoitus**.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla **BACK**.
- 7 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

## Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen valitsemalla **BACK**.
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla **BACK**.
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla **STOP**. Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.


## 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

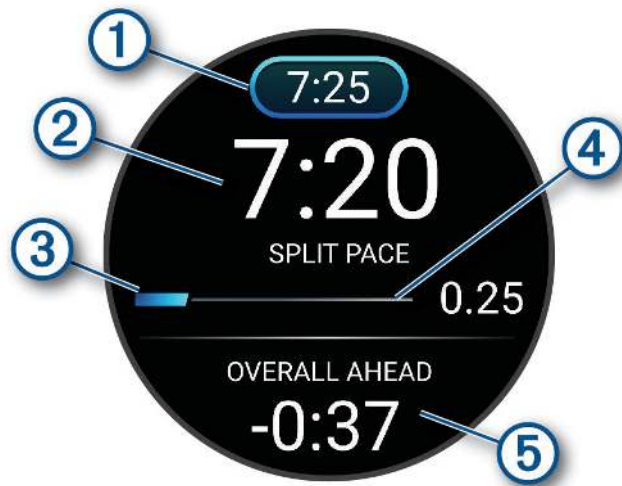
PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 65).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse **•••**.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://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 Valitse **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
- 6 Paina **START**-painiketta.  
**VIHJE:** voit esikatsella osia, korkeuskäyrää ja karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.
- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunnitelma**.
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla ✓.
- 9 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



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

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

## PacePro suunnitelman luominen kellossa

Ennen kuin voit luoda PacePro suunnitelman kellossa, luo reitti ja lataa se kelloosi (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 48*).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **PacePro > Luo uusi**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
  - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.Laitte näyttää mukautetun tahtialueesi.  
**VIHJE:** voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta.
- 8 Valitse **START**.
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Käytä suunnitelmaa > ✓** voit ottaa käyttöön reitin navigoinnin ja aloittaa suunnitelman.
  - Valitsemalla **Kartta** voit esikatsella reittiä.

## Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminnon avulla voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Kello näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

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

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

- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.  
**VIHJE:** voit peruuttaa harjoitustavoitteen painamalla UP-painiketta pitkään ja valitsemalla **Peruuta tavoite > ✓**.

## Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta tavoite > ✓**.

## Juoksu- ja kävelyhälytysten käyttäminen

**HUOMAUTUS:** määritä juoksu-/kävelyintervallihälytykset, ennen kuin aloitat suorituksen. Kun olet käynnistänyt ajastimen, et voi enää muuttaa asetuksia.

1 Valitse **START**.

2 Valitse juoksusuoritus.

**HUOMAUTUS:** kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksusuorituksissa.

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse suoritusasetukset.

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

6 Määritä juoksuaika kullekin hälytykselle.

7 Määritä kävelyaika kullekin hälytykselle.

8 Lähde juoksemaan.

Joka kerta kun pääset intervallin loppuun, näyttöön tulee ilmoitus. Lisäksi kello antaa äänimerkin tai värisee, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 79*). Kun otat juoksu-/kävelyhälytykset käyttöön, niitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat ne käytöstä tai otat käyttöön jonkin muun juoksutilan.

## Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana. Voit tarkastella itsearviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Itsearviointi**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit tehdä itsearviointin vain harjoitusten jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit tehdä itsearviointin joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

## 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 kelloon tallentamasi aiemmat suoritukset.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 14*).

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat tarkastella tämänviikkoista suoritusta, valitse **Tämä viikko**.
  - Voit näyttää vanhemman suorituksen valitsemalla **Edelliset viikot** ja valitsemalla viikon.
  - Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla **Ennätykset** (*Omat ennätykset, sivu 42*).
  - Voit näyttää viikon tai kuukauden kokonaismäärän valitsemalla **Yhteensä**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Paina **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
  - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Harjoitusvaikutus** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 25*).
  - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 43*).
  - Voit näyttää juoksutehosi yhteenvedon valitsemalla **Juoksuteho**.
  - Voit valita intervallin ja tarkastella kunkin intervallin lisätietoja valitsemalla **Intervallit**.
  - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
  - Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
  - Valitse harjoituksen liike ja näytä kunkin liikkeen lisätiedot valitsemalla **Liikkeet**.
  - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
  - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
  - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

## 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.

## Omien ennätysten tarkasteleminen

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

## Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse **Tämä viikko** tai **Edelliset viikot**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Paina **START**-painiketta ja valitse **Syke**.

## Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-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.

## Tietojen hallinta

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

## Tiedostojen poistaminen

### **HUOMAUTUS**

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





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

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

# Sykeominaisuudet

Kellossa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa. Voit tarkastella syketietoja sykevilkkaisussa. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyyden tiedot, kello käyttää sykevyyden tietoja.

Oletusarvoisessa vilkaisusilmukassa on käytettävissä useita sykkeeseen liittyviä ominaisuuksia.

	Nykyinen syke lyönteinä minuutissa. Lisäksi näkyvissä on sykekaavio neljän viime tunnin ajalta. Siitä näet suurimman ja pienimmän sykkeesi.
	Nykyinen stressitasosi. Kello arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Nykyinen Body Battery energiatasosi. Kello laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuus-tietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Veren nykyinen happisaturaatio. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. <b>HUOMAUTUS:</b> pulssioksimetrin anturi on kellon taustapuolella.

## Rannesykemittari

### Rannesykemittarin asetukset

Paina **UP** pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke**.

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

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

**Lähteen vaihto:** sallii kellon valita parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).


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

**Poikkeava SY-lähetys:** voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 45*).

**Lähetä syke:** voit alkaa lähettää syketietojasi pariliitettävään laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 45*).

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes  näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.  
**HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

## Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-oletusasetus on Automaattinen. Kello käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei pariliitä siihen yhteensopivaa sykeanturia ANT+® tai Bluetooth tekniikalla.

**HUOMAUTUS:** jos poistat rannesykemittarin käytöstä, myös rannepulssioksimetrin anturi ja ranne-eleasetus poistuvat samalla käytöstä. ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 80](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Tila > Ei käytössä**.

## Syke uinnin aikana

### HUOMAUTUS

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

Kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

## Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

### ⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimittomuusajan 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 kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Poikkeava SY-lähetys**.
- 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 74](#)). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina **UP** pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Lähetä syke**.
  - Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse .

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukuttaminen, sivu 29](#)).
- 2 Paina **START**-painiketta.  
Kello alkaa lähettää syketietoja.
- 3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.  
**HUOMAUTUS:** pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
- 4 Lopeta syketietojen lähettäminen painamalla **STOP**-painiketta.

## Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää Forerunner kellon lähettämään syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

**HUOMAUTUS:** syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **UP**.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Lähetä syke**.

Forerunner kello alkaa lähettää syketietoja taustalla.

**HUOMAUTUS:** kello ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

- 6 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 3*).
- 7 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

**VIHJE:** voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen (*Suorituksen lopettaminen, sivu 4*).

## Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) ääreisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 47*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Koko päivän tilan ottaminen käyttöön, sivu 47*). 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](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. 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 toimettomana, voit avata pulssioksimetrivilkaisun painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START-**painiketta.
- 3 Aloita pulssioksimetrimittaus painamalla **START-**painiketta ja valitsemalla **Mittaa**.
- 4 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.

## Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää kellon mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

**HUOMAUTUS:** epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO<sub>2</sub>-lukemia.

- 1 Paina pulssioksimetrivilkaisussa **UP-**painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Pulssioksimetriasetukset > Nukkumisen aikana**.

## Koko päivän tilan ottaminen käyttöön

- 1 Paina pulssioksimetrivilkaisussa **UP-**painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Pulssioksimetriasetukset > Koko päivä**.

Kello mittaa happisaturaatiotasi automaattisesti koko päivän ajan, kun et liiku.

**HUOMAUTUS:** koko päivän tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

## Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

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

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

# Navigointi

Laitteen GPS-navigointitoimintojen avulla voit näyttää kulkureittisi kartassa, tallentaa paikkoja ja etsiä reitin kotiin.

## 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.

### Reitin seuraaminen laitteella

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **Tee harjoitus**.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

### Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa


Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 65).

- 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 48).

### Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 48).

- 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


Voit tarkastella reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti painamalla **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro**.
  - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
  - Aloita reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
  - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
  - Voit vaihtaa reitin nimen valitsemalla **Nimi**.
  - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

## Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 29).

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

## Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

**VIHJE:** voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta ([Säätimet](#), sivu 26).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 5 Valitse tallennettu sijainti.
- 6 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

## Navigoiminen määränpäähän

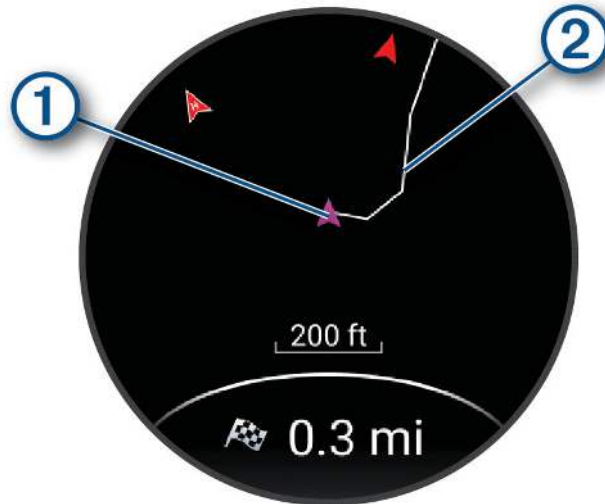
Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

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

## Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

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

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



Nykyinen sijaintisi ① ja seurattava jälki ② ilmestyvät karttaan.

## Navigoinnin lopettaminen

- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta, paina **UP** pitkään ja valitse **Lopeta navigointi** tai **Lopeta reitti**.
- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, valitse **STOP** ja **Tallenna**.

## Kartta

📍 osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpähän, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 51*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 51*)

## Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

## Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **UP** pitkään.
- 3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-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 **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta**.

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

**Käyttäjän sijainnit:** näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

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

## Kompassi

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

## Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

### HUOMAUTUS

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

Kellosi 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 **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kalibroi kompassi**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.  
**VIHJE:** tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

## Anturit ja lisälaitteet

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

## Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 52*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 75*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

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

**HUOMAUTUS:** Bluetooth antureita voi käyttää vain Forerunner music kellon kanssa.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Ulkoisen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella Forerunner music kelloosi ladattua musiikkia ( <i>Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 60</i> ).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja.
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkan, kameran ja takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 56</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 100</i> ).
Tempe	Voit kiinnittää tempe lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

## Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

**HUOMAUTUS:** katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

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

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

3 Paina **UP** pitkään.

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

5 Valitse vaihtoehto:

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

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila vaihtuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 75*).

## Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Forerunner 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 automaatt..** Sykelisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Forerunner kelloosi.

**HUOMAUTUS:** automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 53](#)).

**Manuaalinen kalibrointi:** voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 9](#)).

### Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Forerunner kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 85](#)).
- 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 automaatt..**
- 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 9](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

**HUOMAUTUS:** voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaatt..** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 9](#)).

## 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, joita tahtimittaus ei tee.

Juoksutehoa voi mitata kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi ([Tietokentät, sivu 92](#)). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen ([Suoritushälytykset, sivu 76](#)).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Alueita voi tarkastella Garmin Connect tilillä.

### Juoksutehoasetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse juoksusuoritus, suorituksen asetukset ja **Juoksuteho**.

**Tila:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen.

**Huomioi tuuli:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa.

Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

## Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on palautetta juoksuavastasi. Forerunner kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksupaikkaan liittyvää mittausta. Juoksun dynamiikkatietoja voi tarkastella Garmin Connect sovelluksessa.

Metrimitta	Kuvaus
Juoksun askeltiheys	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. <b>HUOMAUTUS:</b> maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

### Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Kello antaa palautetta juoksuavastasi ranteesta mittaamiensa juoksun dynamiikkatietojen avulla. Voit lisätä juoksun dynamiikkanaätön mihin tahansa juoksuasuoritukseen (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 75*).

- 1 Paina **START**-painiketta ja valitse juoksuasuoritus.
- 2 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 3 Lähde juoksemaan.
- 4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkanaätössä.








- 5 Tarvittaessa voit koskettaa **UP**-painiketta pitkään ja muuttaa juoksun dynamiikkatietojen näyttämistä.

## Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Garmin on tutkinut monia kaiken tasoisia 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, pystysuuntainen 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 pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue
 Violetti	>95	>183 askelta/min
 Sininen	70–95	174–183 askelta/min
 Vihreä	30-69	164-173 askelta/min
 Oranssi	5-29	153-163 askelta/min
 Punainen	<5	<153 askelta/min

## Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 52](#)).
- Määritä renkaan koko ([Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 100](#)).
- Lähdä matkaan ([Suorituksen aloittaminen, sivu 3](#)).

## Tilannetietoisuus

### VAROITUS

Varia laite voi parantaa tilannetietoisuutta. Se ei korvaa pyöräilijän tarkkaavaisuutta ja harkintaa. Tarkkaile aina ympäristöäsi ja käytä polkupyörää aina turvallisesti ja harkiten. Sen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.




Forerunner laitteen kanssa voi käyttää Varia älypyöränvaloja ja takatutkaa ([Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 56](#)). Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

## Varia kameran säädinten käyttäminen

### HUOMAUTUS

Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 52*).

- 1 Lisää **RCT-KAMERA**-säädin kelloon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 29*).
- 2 Valitse **RCT-KAMERA**-säätimessä vaihtoehto:
  - Näytä kamera-asetukset valitsemalla 
  - Ota valokuva valitsemalla 
  - Tallenna leike valitsemalla 

## tempe

Laitte tukee tempe lämpöanturia. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot. Pariliitä tempe anturi laitteeseesi, jotta näet lämpötilatiedot. Katso lisätiedot tempe anturin ohjeista ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

## 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 **UP** 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 syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittämisensä jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

**Profiili ja yksityisyys:** voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

**Käyttäjäasetukset:** sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarisista 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 56*).

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

## Tietoja sykealueista

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

### Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 58-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 alkumäärittämisen 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 **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjaprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
- 4 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.  
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 5 Valitse **Alueet > Perusta**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla % **maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
  - Valitsemalla % **SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 9 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

### Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjaprofiilisi asetukset ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen](#), sivu 56).
- 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 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 **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjaprofiili > Syke- ja tehoalueet > Juoksuteho**.
- 3 Valitse **Perusta**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
  - Valitsemalla **%/TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 5 Valitse **Kynnysteho** ja anna arvo.
- 6 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 7 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

## Musiikki

**HUOMAUTUS:** Forerunner music kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.


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

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

## Oman äänisisällön lataaminen

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

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

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

## Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on yhdistettävä palvelu kelloon.

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 66](#)).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.  
**HUOMAUTUS:** jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina UP pitkään, valitse Musiikkipalvelut ja seuraa näytön ohjeita.

## Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 65](#)).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä **UP** painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa **BACK**, kunnes saat kehotteen synkronoida palvelun kanssa.

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

## Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

## Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella Forerunner music kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän kellosta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Paina **UP** pitkään.
- 4 Valitse **Musiikki > Kuulokkeet > Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

## Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** -painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä **UP** painettuna.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos kuuntelet musiikkia ensimmäistä kertaa, valitse **Musiikki > Musiikkipalvelut**.
  - Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 59*).
  - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
  - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
- 5 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 60*).
- 6 Valitse .

## Musiikin toiston säätimet

**HUOMAUTUS:** osa musiikin toiston säätimistä on käytettävissä ainoastaan Forerunner music kellossa.

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



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

## Yhdistetyn puhelimen musiikin toiston hallinta

1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen puhelimellasi.

2 Valitse vaihtoehto:

- Avaa musiikin hallinta painamalla missä tahansa Forerunner music laitteen näytössä **DOWN** painiketta pitkään.
- Avaa musiikin hallintavilkaisu Forerunner non-music kellossa painamalla **DOWN**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** musiikin hallintavilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 17](#)).

3 Paina **UP**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Musiikki > Musiikkipalvelut > Ohjaa puhelinta**.

## Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Yhteydet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 62*). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 65*).


## Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Forerunner kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen liittäminen, sivu 62*).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 65*)
- Vilkaisut (*Vilkaisut, sivu 14*)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet, sivu 26*)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 69*)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 62*)

## Puhelimen liittäminen

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

- 1 Valitse kellon alkumäärityksessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.  
**HUOMAUTUS:** jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa **UP**-painiketta pitkään ja valita **Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.  
**HUOMAUTUS:** jos Forerunner kellosi ei tue musiikkia, voit painaa **UP**-painiketta pitkään ja valita **Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skanna QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määritys näytön ohjeiden mukaisesti.

## Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 62*).


- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Jos sinulla on Forerunner music kello, valitse **Yhteydet**.
- 3 Valitse **Puhelin > Ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 4 Valitse **Suorituksen aikana** tai **Yleinen käyttö**.
- 5 Valitse ilmoitustyyppi.
- 6 Valitse tila-, ääni- ja värinäasetukset.
- 7 Paina **BACK**-painiketta.
- 8 Valitse tietosuoja- ja aikakatkaisuasetukset.
- 9 Paina **BACK**-painiketta.
- 10 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

## Ilmoitusten tarkasteleminen

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

## Saapuvan puhelun vastaanottaminen

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

- Hyväksy puhelu valitsemalla **START**.  
**HUOMAUTUS:** jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.
- Hylkää puhelu valitsemalla **DOWN**.
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  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**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta ja valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.  
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

## Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Forerunner kellossa näkyviä ilmoituksia.


Valitse vaihtoehto:

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

## Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 29](#)).

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

## Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

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

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Puhelin > Yhteyshälytykset**.

## Etsi puhelin hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

### GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

Forerunner kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehotteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse ✓.
- 3 Navigoi sijaintiin kartassa (*Navigoiminen määränpään, sivu 49*).
- 4 Näytä sijaintiin osoittava kompassi painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 5 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön. Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

### Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää Forerunner music kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu yhdistetyistä Bluetooth kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopastus kuuluu Garmin Connect sovelluksen kautta pariliitetystä puhelimesta. Ääniopastuksen aikana kello tai puhelin vähentää ensisijaisen äänen voimakkuutta ja toistaa ilmoituksen.

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain Forerunner music kellossa.

- Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
- Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
- Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset** (*Suoritushälytykset, sivu 76*).
- Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehotetta valitsemalla **Äänet**.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen mies- tai naisääneksi valitsemalla **Ääni**.

### Wi-Fi yhteysominaisuudet

Wi-Fi on käytettävissä vain Forerunner music kellossa.

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

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

**Ohjelmistopäivitykset:** voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

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

## Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

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

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

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

## Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

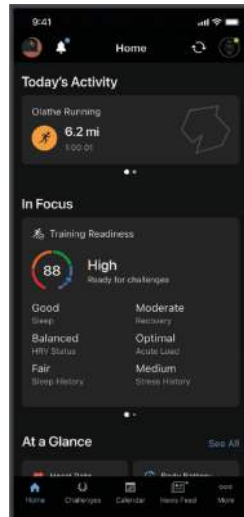
Kellon voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

### Garmin Connect

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

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

### Tietojen analysoiminen



**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 pariiliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 62*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

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

## Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 62*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 66*).

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

## Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 59*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

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

## Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää 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.  
**HUOMAUTUS:** jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

## Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 29*).

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

## Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä Connect IQ sovelluksia, tietokenttiä, vilkaisuja, musiikkipalveluja ja kellotauluja kelloosi sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta.

**HUOMAUTUS:** musiikkipalvelut ja Connect IQ ovat käytettävissä vain Forerunner music kellossa.

**Kellotaulut:** voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

**Musiikki:** lisää Forerunner music kelloon musiikkipalveluja.

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Forerunner kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 62*).

- 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](https://apps.garmin.com) ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Garmin Messenger sovellus

### VAROITUS

Jotta voit käyttää tiettyjä inReach® ominaisuuksia Garmin Messenger sovelluksessa, esimerkiksi SOS-toimintoa, jäljitystä ja inReach™-sää, tarvitset aktiivisen satelliittitilauksen ja yhdistetyn inReach laitteen. Testaa sovellus aina, ennen kuin käytät sitä ulkona.

Kun sinulla on inReach tilaus ja yhdistetty inReach laite, voit käyttää Garmin Messenger sovelluksessa jäljitystä, SOS-toimintoa, inReach™-sää ja palvelusopimuksen hallintaa. Sovelluksella voit myös viestitellä muiden inReach laitteen käyttäjien ja läheistesi kanssa. Sovellus toimii sekä Iridium® satelliittiverkossa että Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta). Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja inReach tilaukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä Iridium satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Ilman inReach tilausta sovelluksen kautta voit viestitellä myös läheistesi kanssa. 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.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/messengerapp](https://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, Forerunner kellon on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

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

- 1 Näytä **Messenger** vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
**VIHJE:** Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.
- 2 Avaa vilkaisu painamalla **START**-painiketta.
- 3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skanna 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.
  - Katso keskustelu painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja valitsemalla keskustelu.
  - Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

## 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.

Forerunner kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 68*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Garmin Share > Jaa**.
- 3 Valitse luokka ja yksi kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Jaa**.
  - Voit valita useita jaettavia kohteita valitsemalla **Lisää > Jaa %1 kohdetta**.
- 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 Valitse **START**.
- 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**.

### Garmin Share -asetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Yhteydet > Garmin Share**.

**Tila:** määrittää, että kello voi lähettää ja vastaanottaa kohteita Garmin Share kautta.

**Unohda laitteet:** poistaa kaikki laitteet, joiden kanssa kello on jakanut kohteita aiemmin.

# 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, Forerunner 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 [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

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

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

## 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 69*).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Forerunner laitteessa synkronoimalla tiedot (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 66*).

## 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 69*). 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 **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

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

Kun Forerunner 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 69*). 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 **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.  
Laskurinäyttö avautuu.

**VIHJE:** voit peruuttaa viestin painamalla mitä tahansa painiketta pitkään niin kauan kuin laskuri on käynnissä.

## Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen

Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen avulla voit lähettää kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä esimerkiksi kokonaisajasta ja viime kierroksen ajasta. Ennen tapahtumaa voit mukauttaa vastaanottajaluetteloa ja viestin sisältöä Garmin Connect sovelluksella.

## Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön

Jotta voit käyttää reaaliaikaista tapahtumien jakamista, määritä LiveTrack ominaisuus Garmin Connect sovelluksessa.

**HUOMAUTUS:** liveTrack ominaisuudet ovat käytettävissä, kun Forerunner kello on yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla yhteensopivasta Android puhelimesta.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen**.

Voit mukauttaa ilmoituksen laukaisimia ja asetuksia.

- 2 Mene ulos ja valitse GPS-suoritus Forerunner kellossa.

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

- 3 Valitse **☰ > Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen > Jakaminen**.

Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen on käytössä 24 tunnin ajan.

- 4 Valitsemalla **Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen** voit lisätä ihmisiä yhteystiedoistasi.

## Kellot

### Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset > Lisää hälytys**.
- 3 Anna hälytysaika.

### Hälytyksen muokkaaminen

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

## Sekuntikellon käyttäminen

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



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

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

## Laskurijastimen käynnistäminen

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

## Ajastimen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Paina **UP**-painiketta ja valitse **Poista**.

## Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja etsit satelliitteja, kello havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Aika > GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 86](#)).

## Ajan asettaminen manuaalisesti

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

## Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

**HUOMAUTUS:** vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella vilkaisusilmukassa ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 17](#)).

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vyöhyke**.
- 3 Korosta alue **UP**- tai **DOWN**-painikkeella ja valitse se **START**-painikkeella.
- 4 Valitse aikavyöhyke.
- 5 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

## Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisusilmukassa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
  - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
  - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
  - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhykettä**.
  - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

# Kellon mukauttaminen

## Suoritukset ja sovellusasetukset

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

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

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

**Hälytykset:** määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Suoritushälytykset, sivu 76*).

**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 8*). Määrittää asetukset, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti ultrajuoksusuorituksessa (*Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 6*).

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

**Lähetä syke:** ottaa käyttöön syketiетоjen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen (*Syketiетоjen lähettäminen, sivu 45*).

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

**Tietonäkymät:** voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 75*).

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

**Lopetushälytykset:** saat hälytyksen 2–5 minuuttia ennen meditoinnin loppua.

**HUOMAUTUS:** suoritus on käytettävissä ainoastaan Forerunner music kellossa.

**Hyppytila:** määrittää naruhyppysuorituksen tavoitteeksi tietyn ajan tai toistojen määrän tai jättää sen avoimeksi.

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

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

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

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

**Altaan koko:** määrittää altaan pituuden allasuintia varten (*Altaan koon määrittäminen, sivu 7*).

**Virrans. aikakatkaisu:** määrittää virransäätön aikakatkaisun eli sen, miten kauan kello pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Normaali-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.

**Kehote:** tämä määrittää, määritetäänkö altaan koko aina, kun allasuintisuoritus aloitetaan.

**Tallenna VO2max:** ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polku- ja ultrajuoksusuorituksissa.

**Nimeä uudelleen:** määrittää suorituksen nimen.

**Toistojen laskeminen:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toistojen laskemisen harjoituksen aikana. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.

**Palauta oletukset:** voit nollata suoritusasetukset.

**Juoksuteho:** voit tallentaa juoksutehotietoja ja mukauttaa asetuksia (*Juoksutehoasetukset, sivu 53*).

**Satelliitit:** määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetukset, sivu 78*).

**Itsearviointi:** määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 4*).

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

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

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

## Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
  - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.  
**VIHJE:** katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta *Tietokentät, sivu 92*. Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.
  - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.  
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

## Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

## Kierrosten merkitseminen Auto Lap toiminnolla

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

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

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Kierrokset**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Merkitse kierros tietyn matkan välein valitsemalla **Auto Lap > Matkan mukaan**.
- Merkitse kierros alussa ja muut kierroskohdat manuaalisesti valitsemalla **Auto Lap > Sijainnin mukaan**.
- Poista Auto Lap käytöstä valitsemalla **Auto Lap > Ei käytössä**.

7 Valitsemalla **Automaattinen matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa (valinnainen).

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 79*).

## 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 <a href="#">Tietoja sykealueista, sivu 57</a> ja <a href="#">Sykealueelaskenta, sivu 58</a> .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
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 **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
  - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

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

## Satelliittiasetukset

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

**VIHJE:** satelliittiasetukset voivat vaikuttaa akunkestoon (*Akunkestotiedot, sivu 85*).

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

**HUOMAUTUS:** nämä asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

**Käytä oletusta:** määrittää kellon käyttämään järjestelmän oletusasetusta satelliiteille (*Järjestelmäasetukset, sivu 79*).

**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.

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

## 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 **UP** pitkään.

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

3 Seuraa näytön ohjeita.

**VIHJE:** tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

## Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

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

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

**Käyttäjän sijainnit:** näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

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

## Virranhallinnan asetukset

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

**Akunsäästö:** maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä tietyt ominaisuudet.

**Akun prosentti:** näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

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

## Järjestelmäasetukset

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

**Kieli:** määrittää kellon näyttökielen.

**Salasana:** määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi (*Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 81*).

**Aika:** muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 79*).

**Näyttö:** muuttaa näytön asetuksia (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 80*).

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

**Satelliitit:** määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta (*Satelliittiasetukset, sivu 78*).

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

**Lepotila:** voit määrittää nukkumisajan ja unitilan asetukset sekä ottaa nukkumisen ajaksi käyttöön Älä häiritse -tilan (*Unitilan mukauttaminen, sivu 34*).

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

**Muoto:** määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon (*Mittayksikön vaihtaminen, sivu 80*).

**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 87*).

**Varmuuskopioi ja palauta:** voit ottaa käyttöön kellon tietojen ja asetusten automaattisen varmuuskopiointin ja varmuuskopioita tietosi nyt. Voit palauttaa tietoja aiemmasta varmuuskopiosta Garmin Connect sovelluksella (*Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen, sivu 80*).

**Ohjelmistopäivitys:** voit asentaa ladattuja ohjelmistopäivityksiä, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset tai tarkistaa päivitykset manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 85*).

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

## Aika-asetukset

Paina **UP**-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 tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 80*).

**GPS-synkronointi:** voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy (*Ajan GPS-synkronointi, sivu 73*).

## Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina **UP** 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**.

## Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Paina **UP**-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 käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 82*).
  - 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 **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käänät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
  - Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

## Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

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

## Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect sovelluksella (*Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta, sivu 81*). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, widgetit ja käyttäjäasetukset.

Paina **UP** pitkään ja valitse **Järjestelmä > Varmuuskopioi ja palauta**.

**Automaattinen varmuuskopiointi:** varmuuskopioi asetukset ajoittain Garmin Connect tilillesi.

**Varmuuskopioi heti:** voit varmuuskopioida asetukset manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

**Varmuuskopion sisältö:** näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

## Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Varmuuskopioi ja palauta > Laitteen varmuuskopiot**.
- 4 Valitse varmuuskopio luettelosta.
- 5 Valitse **Palauta varmuuskopiosta > Palauta**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Odota, että kello synkronoituu sovelluksen kanssa.
- 8 Paina kellon **START**-painiketta ja valitse ✓.  
Kello käynnistyy uudelleen ja palauttaa asetukset ja tiedot.
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

## Kellon pääsykoodin asettaminen

### HUOMAUTUS

Jos annat pääsykoodin väärin kolme kertaa, kello lukittuu tilapäisesti. Viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen kello lukittuu, kunnes nollaat pääsykoodin Garmin Connect sovelluksessa. Jos et ole pariiliittänyt kelloa puhelimeen, kello poistaa tietosi ja palauttaa oletusasetukset.

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay*, sivu 29).

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Salasana > Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

## Kellon pääsykoodin vaihtaminen

Sinun on tiedettävä kellon nykyinen pääsykoodi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Paina **UP** pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

# Laitteen tiedot

## Laitteen tietojen näyttäminen

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

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

## Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Akunkeston maksimoiminen, sivu 88](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkaustasolla. Forerunner näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 80](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

## Kellon lataaminen

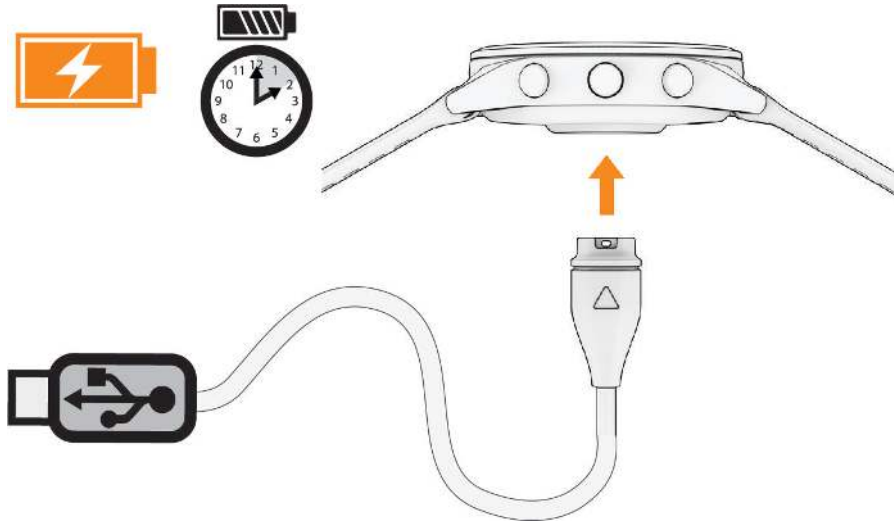
### ⚠ VAROITUS

Laitte 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 83](#)).

- 1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.  
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

## Kellon latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi kelloon tukevasti, jotta voit ladata kellon USB-kaapelilla ([Kellon lataaminen, sivu 82](#)).  
Kellon voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää enintään kaksi tuntia.
- 2 Irrota laturi kellosta, kun akku on täynnä.

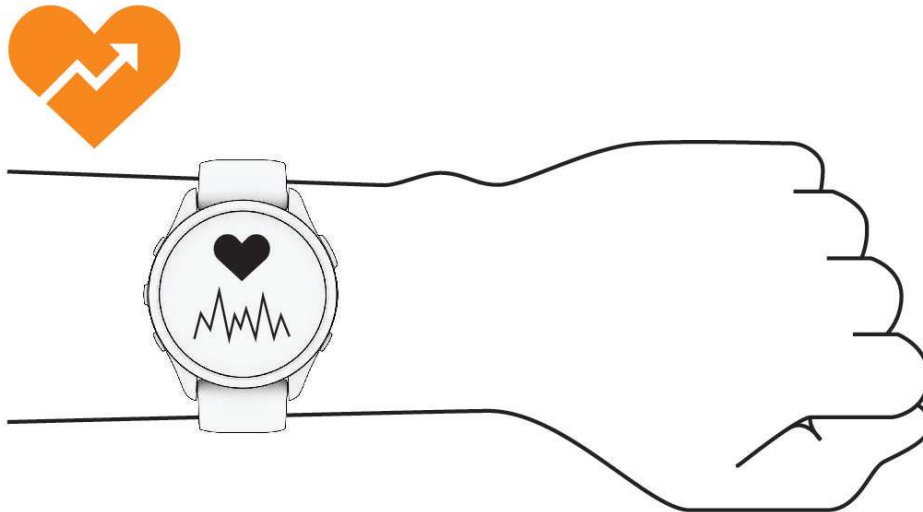
## Kellon käyttäminen

### ⚠ HUOMIO

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

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



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

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 44*.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 47*.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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

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

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

## Kellon puhdistaminen

### ⚠ HUOMIO

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

### HUOMAUTUS

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

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

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

## Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää kelloon.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko kellon toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

## Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM <sup>1</sup>
Mediatiedostojen tallennus	Enintään 4 Gt
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Euroopan unionin (EU) langaton taajuus (teho)	Enintään 2,4 GHz (15,94 dBm)
EU:n SAR-arvot	1,04 W/kg ylävartalo, 0,41 W/kg raaja

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, puhelimen ilmoitukset, GPS ja yhdistetyt anturit.

Tila	Akunkesto
Suoritustila Vain GPS -tilassa	Enintään 19 h
Suoritustila Kaikki järjestelmät GPS-tilassa	Enintään 17 h
Suoritustila Vain GPS -tilassa, musiikin toisto	Enintään 7 h
Suoritustila Kaikki järjestelmät GPS-tilassa, musiikin toisto	Enintään 6,5 h
Suoritustila UltraTrac GPS tilassa	Enintään 25 h
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta, puhelimen ilmoitukset sekä rannesykemittaus	Enintään 11 päivää

## Vianmääritys

### Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 79*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tuotteen rekisteröiminen


### Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

### Lisätietojen saaminen

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

### Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee , ja sinulla on muutama sekunti aikaa hylätä viimeisin kierros tai lajinvaihto. Kierroksen voi kumota suorituksissa, jotka tukevat manuaalisia kierroksia, manuaalisia lajinvaihtoja ja automaattisia lajinvaihtoja. Kierrosta ei voi kumota suorituksissa, joissa kierros, juoksu, lepo tai tauko alkaa automaattisesti, kuten kuntosalisuorituksissa, allasuinnissa ja harjoituksissa.

### Aktiivisuuden seuranta

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

## Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

## Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

**HUOMAUTUS:** kello saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

## 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 66*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 66*).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

**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).

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot kellon takaa latausliitäntöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla kellon vedellä.  
Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

## Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

## Satelliittisignaalien etsiminen

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

**VIHJE:** lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Mene ulos aukealle paikalle.

Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.

2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

## GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi kello usein Garmin tilillesi:
  - Yhdistä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
  - Yhdistä kello Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
  - Yhdistä kello Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

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

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

## Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

**HUOMAUTUS:** kellon käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 1 Paina **LIGHT** 15 sekunnin ajan.  
Kello sammuu.
- 2 Käynnistä kello painamalla **LIGHT** sekunnin ajan.

## 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 **UP**-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. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

## Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikä voi pidentää monella tavalla.

- Poista musiikki käytöstä.
  - Vähennä näytön kirkkautta ja poista käytöstä **Näyttö aina käytössä** -näyttöasetus (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 80*).
  - Määritä akunsäästöasetukset virranhallinnalla (*Virranhallinnan asetukset, sivu 78*).
  - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Puhelinyhteysominaisuudet, sivu 62*).
  - Lyhennä näytön aikakatkaisua (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 80*).
  - Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen, sivu 45*).
  - Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 45*).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 63*).
  - Poista käytöstä pulssioksimetri (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 45*).
  - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 4*).
  - Valitse **Älykäs** tallennusväli (*Järjestelmäasetukset, sivu 79*).
  - Käytä suorituksessa UltraTrac GPS-tilaa (*Satelliittiasetukset, sivu 78*).
  - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.  
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen, sivu 13*).

## Laitteen kieli on väärä

- 1 Paina **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.
- 4 Valitse kieli **UP**- ja **DOWN**-painikkeella.

## Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse ✓.

## Tukeeko puhelin kelloa?

Forerunner kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

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

## Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- 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 puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimessasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään ja valitse **Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

## Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).

## 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.

## Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

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

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

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 75*).

## Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

Jos Bluetooth kuulokkeet on yhdistetty puhelimeen aiemmin, ne yhdistyvät ehkä automaattisesti puhelimeen eivätkä kelloon. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.  
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 60*).

## Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

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

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät Forerunner music kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.




















## Liite

### Suoritusluettelo

Nämä suoritukset ovat käytettävissä Forerunner 165 Series kellossa.

**HUOMAUTUS:** päivitä kellon ohjelmisto, jotta uusimmat suoritukset ovat käytettävissä (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 66, Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 66*).

- *Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 12*
- *Suorituksen aloittaminen, sivu 3*

	Pyörä
	Sisäpyöräily
	Hengittely
	Kardio
	Elliptinen
	Kerrostien kiipeäminen
	HIIT
	Vaellus
	Sisärata
	Hyppynaru
	Meditointi
	Avovesi
	Muu
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Allasuinti
	Juoksu
	Stepperi
	Voimaharjoittelu
	Tennis
	Ratajuoksu
	Polkujuoksu

	Juoksumatto
	Ultrajuoksu
	Virtuaalinen juoksu
	Kävely
	Sisäkävely
	Jooga

## Tietokentät

**HUOMAUTUS:** kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä. Joidenkin tietokenttien tietojen näyttämiseen tarvitaan yhteensopivia 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).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Viime kierroksen askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

### Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viimeisen kierroksen matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viime liikkeen matka	Viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.
Liikkeen matka	Nykyisen liikkeen kuljettu matka.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

### Kerroskentät

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

### Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
Maakosketuksen kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
PacePro-mittari	Juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoon.
Pystysuuntaisen liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhdemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

## Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keskisyke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keski-% sykereservistä	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskisykkeen % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Syke % maksimista	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).
Intervallin keskimääräinen % SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin keskimääräinen %M	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-%SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin maksimi-% maksimista	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % sykereservistä	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen syke % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen syke	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Viime kierroksen syke % maksimista	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime liikkeen %SYR	Viimeisen tehdyn liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime liikkeen SY	Viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.
Viime liikk. SY % maks.	Viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.
Liikkeen %SYR	Nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Liikkeen SY	Nykyisen liikkeen keskisyke.

Nimi	Kuvaus
Liikkeen SY % maksimista	Nykyisen liikkeen maksimisyykkeen keskiprosentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

#### Altaanvälit-kentät

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

#### Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Akun varaus	Akun jäljellä oleva virta.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Intervallit	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Liikkeet	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.
Toistot	Harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

#### Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
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.

### PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seuraavan osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
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
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina.
Tehoalue	Määritettyihin tehoalueisiin perustuva tämänhetkinen tehontuotto.

### Lepokentät

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

## Juoksun dynamiikka

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

## Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen liikenopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Viime liikkeen nopeus	Viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Liikkeen nopeus	Nykyisen liikkeen keskinopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nykyinen nopeutesi.

## Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot keskimäärin/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Intervallin vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierroksen vedon keskimatka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotyyppi	Viimeksi suoritettuna altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. 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 ( <a href="#">Uintitermejä, sivu 8</a> ). Aove-siunnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierroksen Swolf	Viimeksi suoritettuna kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime altaanvälin Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

## Lämpötilakentät

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

## Ajanotokentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
Keskimääräinen liikkeen aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.
Keskimääräinen asennon aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.
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.
Arvioitu loppuaika	Nykyisen suorituksen arvioitu loppuaika.
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.
Viime asennon aika	Viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.
Liikkeen aika	Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista.
Asennon aika	Nykyisen asennon sekuntikellon aika.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaika.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.

## Harjoituskentät

Nimi	Kuvaus
Toistoja jäljellä	Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.
Vaiheen kesto	Harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika tai matka.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmitan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.



