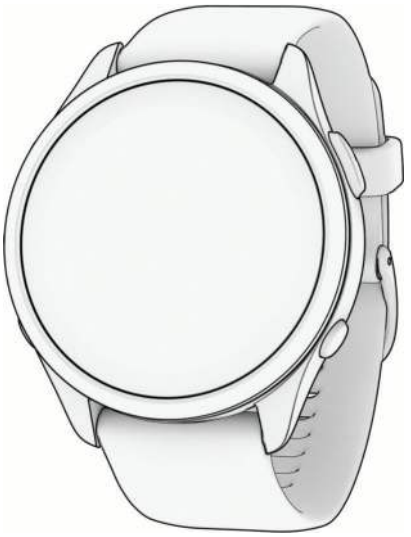
GARMIN®



FORERUNNER® 265 MALLISTON KELLO

Käyttöopas

© 2023 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, VIRB® ja Virtual Partner® 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, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google 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 tavaramerkit ovat The Cooper Instituten 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. Shimano® on Shimano, Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. USB-C® on USB Implementers Forumin 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 tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A04452, A04453

Sisällysluettelo

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

Suoritukset ja sovellukset 3
- Suorituksen aloittaminen 3
  - Suoritusten tallennusvinkkejä 4
  - 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
  - Triathlonharjoittelu 7
  - Multisport-suorituksen luominen 7
  - Harjoittelu sähköpyörällä 7
  - Laskukertojen näyttö 7
- Uinti 7
  - Uiminen avovedessä 8
  - Allasuinti 8
  - Altaan koon määrittäminen 8
  - Vinkkejä uintisuorituksiin 8
  - Uintitermejä 9
  - Vetotyypit 9
  - Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo 9
  - Harjoitteleminen harjoituslokin avulla 9
- Sisäharjoitukset 10
  - Lähteminen virtuaalijuoksemaan 10
  - Juoksumaton matkan kalibrointi 10
  - Health Snapshot™ 10
  - Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen 11
  - Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen 11
  - HIIT-suorituksen tallentaminen 12
    - HIIT-ajanotot 12
  - Meditointisuorituksen tallentaminen 12
  - Hengittelysuorituksen tallentaminen 13
  - Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen 13
- Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen 13
  - Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen 13
  - Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa 14
  - Mukautetun suorituksen luominen 14

Ulkoasu 14
- Kellotauluasetukset 14
  - Kellotaulun mukauttaminen 15
- Vilkaisut 15
  - Vilkaisusilmukan tarkasteleminen 18
  - Vilkaisusilmukan mukauttaminen 18
    - Vilkaisukansioiden luominen 18
  - Body Battery 19
    - Body Battery vilkaisun tarkasteleminen 19
    - Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen 19
  - Sykevilkaisun tarkasteleminen 20
  - Säävilkaisun tarkasteleminen 20
    - Sääsijainnin päivittäminen 20
  - Naisen terveys 20
    - Kuukautiskierron seuranta 20
    - Raskauden seuranta 21
  - Stressitasovilkaisun käyttäminen 21
  - Jetlag-opastuksen käyttäminen 21
    - Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa 21
  - Suorituskykymittaukset 22
    - Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista 22
    - Kilpailuajan ennusteen näyttäminen 24
    - Sykevaihtelun tila 24
    - Suoritustaso 25

Anaerobinen kynnys 25
Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen 26
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi 26
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä 26
Harjoittelun tila 27
Harjoittelun tilan tasot 28
Välitön kuormitus 28
Palautumisaika 30
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen 31
Harjoitteluvalmius 32
Säätimet 33
Säädinvalikon tarkasteleminen 36
Säädinvalikon mukauttaminen 36
Garmin Pay 36
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen 36
Ostoksen maksaminen kellon avulla 37
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon 37
Garmin Pay salasanan vaihtaminen 38
Aamuraportti 38
Aamuraportin mukauttaminen 38

Harjoittelu 38

Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten 38
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa 39
Yhtenäinen harjoittelun tila 39
Terveys- ja hyvinvointiasetukset 40
Automaattinen tavoite 40
Liikkumishälytyksen käyttäminen 40
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön 40
Unen seuranta 41
Automaattisen unen seurannan käyttäminen 41
Unitilan mukauttaminen 41
Älä häiritse -tilan käyttäminen 41
Tehominuutit 41
Tehominuuttien hankkiminen 42
Move IQ 42
Harjoitukset 42
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen 42
Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa 43
Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon 43
Harjoituksen aloittaminen 44
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen 44
Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä 45
Allasuintiharjoituksen seuraaminen 45
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen 45
Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen 45
Harjoituksen suorituspisteet 46
Tietoja harjoituskalenterista 46
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen 46
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat 46
Intervalliharjoitukset 47
Intervalliharjoituksen mukauttaminen 47
Intervalliharjoituksen aloittaminen 48
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen 48
PacePro harjoittelu 48
PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta 48
PacePro suunnitelman aloittaminen 49
PacePro suunnitelman luominen kellossa 50
Käyttäminen:Virtual Partner® 50
Harjoitustavoitteen asettaminen 51
Harjoitustavoitteen peruuttaminen 51
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan 51
Metronomin käyttäminen 52
Itsearvioinnin ottaminen käyttöön 52
Laajennettu näyttötila 52

Historia 52
Historian käyttäminen 53
Monilajihistoria 53
Omat ennätykset 53
Omien ennätysten tarkasteleminen 53
Oman ennätyksen palauttaminen 54
Omien ennätysten tyhjentäminen 54
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen 54
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella 54
Historiatietojen poistaminen 54
Tietojen hallinta 54
Tiedostojen poistaminen 55

Sykeominaisuudet 55
Rannesykemittari 55
Rannesykemittarin asetukset 55
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä 56
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä 56
Syke uinnin aikana 56
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen 56
Syketietojen lähettäminen 57
Pulssioksimetri 57
Pulssioksimetrin lukemien saaminen 58
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön 58
Koko päivän tilan ottaminen käyttöön 58
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä 58

Navigointi 59
Reitit 59
Reitin seuraaminen laitteella 59
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa 59
Reitin lähettäminen laitteeseen 59
Reitin tietojen tarkasteleminen 60
Sijainnin tallentaminen 60
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen 60
Navigoiminen määränpäähän 60
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana 61
Navigoinnin lopettaminen 61
Kartta 61
Kartan lisääminen suoritukseen 61
Kartan panorointi ja zoomaus 62
Kartta-asetukset 62
Kompassi 62
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari 62

Anturit ja lisälaitteet 62
Langattomat anturit 63
Langattomien anturien pariliitos 64
Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka 64
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen 64
Juoksuteho 65
Juoksutehoasetukset 65
Juoksun dynamiikka 65
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla 66
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot 67
Maakosketuksen keston tasapainotiedot 67
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot 68
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten 68
Syke sykevyöstä uinnin aikana 68
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen 68
Harjoittelu tehomittarien avulla 69
Tilannetietoisuus 69
Varia kameran säädinten käyttäminen 69
tempe 69
VIRB etäkäyttö 69
VIRB actionkameran hallinta 70
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana 70

Käyttäjäprofiili 70
Käyttäjä profiilin määrittäminen 71
Sukupuoliasetukset 71
Kuntoiän tarkasteleminen 71
Tietoja sykealueista 71

Kuntoilutavoitteet 71
Sykealueiden määrittäminen 72
Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen 72
Sykealuelaskenta 73
Tehoalueiden määrittäminen 73
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus 73

Musiikki 73

Oman äänisisällön lataaminen 74
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun 74
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta 74
Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen 74
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen 75
Musiikin kuunteleminen 75
Musiikin toiston säätimet 76
Yhdistetyn puhelimen musiikin toiston hallinta 76
Äänitilan vaihtaminen 76

Yhteydet 77

Puhelinyhteysominaisuudet 77
Puhelimen liittäminen 77
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön 77
Ilmoitusten tarkasteleminen 77
Saapuvan puhelun vastaanottaminen 78
Vastaaminen tekstiviestiin 78
Ilmoitusten hallinta 78
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä 78
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä 78
Etsi puhelin hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä 78
GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen 79
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana 79
Wi-Fi yhteysominaisuudet 79
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon 80
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset 80
Garmin Connect 80
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen 81
Garmin Connect käyttö tietokoneessa 81
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti 81
Connect IQ ominaisuudet 81
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen 82
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella 82
Garmin Messenger sovellus 82
Messenger ominaisuuden käyttäminen 83
Garmin Share 83
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla 84
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla 84
Garmin Share -asetukset 84

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet 85

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen 85
Yhteystietojen lisääminen 85
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä 86
Avun pyytäminen 86
Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen 86
Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön 87

Kellot 87

Hälytyksen määrittäminen 87
Hälytyksen muokkaaminen 87
Sekuntikellon käyttäminen 88
Laskuriajastimen käynnistäminen 88
Ajastimen poistaminen 89
Ajan GPS-synkronointi 89
Ajan asettaminen manuaalisesti 89
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen 89
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen 89

Kellon mukauttaminen 90
Suoritukset ja sovellusasetukset 90
Tietonäyttöjen mukauttaminen 91
Kartan lisääminen suoritukseen 92
Suoritushälytykset 92
Hälytyksen määrittäminen 93
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön 93
Satelliittiasetukset 94
Antureiden asetukset 94
Kompassin asetukset 94
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti 94
Pohjoisen viitteen määrittäminen 95
Korkeusmittariasetukset 95
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen 95
Ilmanpainemittarin asetukset 95
Ilmanpainemittarin kalibrointi 95
Myrskyhälytyksen asettaminen 96
Kartta-asetukset 96
Navigointiasetukset 96
Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen 96
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen 96
Navigointihälytysten asettaminen 97
Virranhallinnan asetukset 97
Järjestelmäasetukset 97
Aika-asetukset 98
Aikahälytysten asettaminen 98
Näyttöasetusten muuttaminen 98
Pikanäppäinten mukauttaminen 98
Mittayksikön vaihtaminen 99
Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen 99
Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta 99

Laitteen tiedot 99
Laitteen tietojen näyttäminen 99
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen 99
Tietoja AMOLED-näytöstä 99
Kellon lataaminen 100
Kellon käyttäminen 101
Laitteen huoltaminen 101
Kellon puhdistaminen 102
Hihnojen vaihtaminen 102
Tekniset tiedot 103
Akunkestotiedot 103

Vianmääritys 103
Tuotepäivitykset 103
Määrittäminen: Garmin Express 104
Lisätietojen saaminen 104
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan? 104
Aktiivisuuden seuranta 104
Päivittäinen askelmäärä ei näy 104
Askelmäärä ei näytä oikealta 104
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan 104
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta 105
Tehominuutit vilkkuvat 105
Satelliittisignaalien etsiminen 105
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen 105
Kellon uudelleenkäynnistys 105
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen 106
Akunkeston maksimoiminen 106
Laitteen kieli on väärä 106
Esittelytilan sulkeminen 106
Tukeeko puhelin kelloa? 107
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon 107
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka 107
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka 107
Miten voin pariliittää antureita manuaalisesti? 107
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa? 108
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon 108
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee 108

Liite 109
Tietokentät 109

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset 119
FTP-luokitukset 120
Renkaan koko ja ympärysmitta 120

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 77).
- Määritä Wi-Fi® verkot (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon*, sivu 80).
- Määritä turvaominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 85).
- Määritä musiikki (*Musiikki*, sivu 73).
- Määritä Garmin Pay™ lompakkosi (*Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen*, sivu 36).

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.
- Painamalla tätä pitkään voit vaihtaa lajia manuaalisesti suorituksen aikana.

④ DOWN

- valitsemalla tämän voit selata vilkaisuja, tietonäyttöjä ja asetuksia.

- Avaa musiikin hallinta painamalla tätä pitkään (*Musiikki*, sivu 73).

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 kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän suorituksen aikana. Valitsemalla ↶ voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?*, sivu 104).

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
	LiveTrack tila
	Sykkeen tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Älyharjoitusvastuksen tila
	Tehomittarin tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit mukauttaa kosketusnäyttöä kellon yleiskäyttöä ja kutakin suoritusprofiilia varten.

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana. Kunkin suoritusprofiilin (kuten juoksun tai pyöräilyn) kosketusnäyttöasetus koskee vastaavaa monilajisuorituksen etappia.

- 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 36).
- Voit mukauttaa pikanäppäimen, jolla voit tilapäisesti ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön, painamalla **UP**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Järjestelmä** > **Pikanäppäimet**.

Kellon käyttäminen

- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään (*Säätimet*, sivu 33).
- Painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit selata vilkaisusilmukkaa (*Vilkaisut*, sivu 15).
- 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 15), muuttaa asetuksia (*Järjestelmäasetukset*, sivu 97) ja pariliittää langattomia antureita (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia (*Mukautetun suorituksen luominen*, sivu 14). 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 81).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa 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 100).
- Valitsemalla **BACK** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.

  Valitsemalla ↺ voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?*, sivu 104).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin (*Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä*, sivu 3).
- Voit siirtyä eri suoritustyyppiin painamalla suorituksen aikana **UP** pitkään ja valitsemalla **Vaihda laji**.

  Jos suoritus sisältää vähintään kahta lajia, se tallennetaan monilajisuoritukseksi.

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 104).
   - 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 31).
   - 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 (*Itsearvioinnin ottaminen käyttöön*, sivu 52).

1. Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 4).
2. Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

   HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearvioinnin 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 kävelyn tai soudun. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen (*Mukautetun suorituksen luominen*, sivu 14).

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 100).

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 Lähde juoksemaan.

HUOMAUTUS: suorituksen aikana voit avata musiikin hallinnan painamalla **DOWN**-painiketta pitkään (*Musiikin toiston säätimet*, sivu 76).

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 ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, 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 ratajuoksun tallentamiseen

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

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

1 Valitse **START**.
2 Valitse **Ultrajuoksu**.
3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.
4 Ala juosta.
5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla **BACK**.
  VIHJE: voit määrittää, miten Automaattinen lepo -asetus tallentaa levon osat ja kierrokset (*Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset*, sivu 6).
6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla **BACK**.
7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP** tai **DOWN**.
8 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

Ultrajuoksun 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.

Triathlonharjoittelu

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

1. Valitse **START**.
2. Valitse **Triathlon**.
3. Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.

   HUOMAUTUS: Autom. lajinvaihto on oletusasetus monilajisuorituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset*, sivu 90).
4. Valitse tarvittaessa **BACK** kunkin siirtymän alussa ja lopussa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?*, sivu 104).

   Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi. Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, voit vaihtaa lajia valitsemalla BACK.
5. Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

Multisport-suorituksen luominen

1. Valitse **START**.
2. Valitse **Lisää** > **Monilaji**.
3. Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi.

   Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
4. Valitse vähintään kaksi suoritusta.
5. Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
   - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.
6. Valitsemalla ✔ voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.

Harjoittelu sähköpyörällä

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa sähköpyörää, kuten Shimano® eBike järjestelmää, sinun on pariliitettävä se Forerunner laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).

Laskukertojen näyttö

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

1. Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
2. Paina **UP**-painiketta pitkään.
3. Valitse **Katso kerrat**.
4. Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.

   Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Lisäksi kello tukee sykevöitä, kuten HRM-Pro™ malliston lisävarusteita. (*Syke sykevyöstä uinnin aikana*, sivu 68). Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintisuoritukseen (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).

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**.

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 (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo*, sivu 9).
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.

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 (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo*, sivu 9).

  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 (*Harjoitteleminen 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.

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

Vetotyypit

Vetotyypin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyypin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät Garmin Connect tililläsi. Voit myös valita vetotyypin mukautetuksi tietokentäksi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (*Harjoitteleminen harjoituslokin avulla*, sivu 9)

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepäät, ja leponäyttö avautuu. Jos lepäät yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin.

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

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista (*Suoritukset ja sovellusasetukset*, sivu 90). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla BACK. Uintitietoja ei tallenneta lepointervallin aikana.

VIHJE: käytä manuaalista lepoa, jos käytät lyhyitä lepoja tai haluat ajoittaa uinti-intervallit erityisen tarkasti.

Harjoitteleminen 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 sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa.

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyysanturin avulla. Kiihtyvyysanturi kalibroituu 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 juoksusuoritus ja pariliitä laitteet 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**.

     Laite 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 13).

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).

   VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla **START**-painiketta.
5. Aloita sarjan ajanotto valitsemalla **START** > **Tee harjoitus** > **START** > **Aloita harjoitus**.
6. Aloita ensimmäinen sarja.

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

   VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
7. Lopeta sarja painamalla **BACK**-painiketta.

   Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
8. Voit tarvittaessa muokata sarjaa, toistojen määrää ja sarjassa käytettyä painoa.
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 12).
   - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
4. Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
5. Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla **START**.

   Laite 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

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 75).

   HUOMAUTUS: ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
6. Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

   Kellossa näkyy laskuriajastin 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**-painiketta.
6 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
7 Siirry hengittelyvaiheen seuraavaan osaan valitsemalla **UP**.
8 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

   Stressitasosi muutos ja hengitysten määrä minuutissa ilmestyvät näyttöön.

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+® tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).

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

1 Valitse **START**.
2 Valitse **Sisäpyöräily**.
3 Paina **UP** pitkään.
4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
5 Valitse vaihtoehto:
   - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
   - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset*, sivu 42).
   - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** (*Reitit*, sivu 59).
   - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehon arvon.
   - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
   - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

   Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **START** painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. 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** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
4. Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
5. Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.

   Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
6. Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
   - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
7. Valitsemalla ✔ voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.

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 81).

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 esiladatun 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 18). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 18).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (*Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen*, sivu 89).
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (*Body Battery*, sivu 19).
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 kuntotasoosi, 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 (*Health Snapshot™*, sivu 10).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (*Sykevaihtelun tila*, sivu 24).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämääsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (*Jetlag-opastuksen käyttäminen*, sivu 21).
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 (*Garmin Messenger sovellus*, sivu 82).
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (*Unitilan mukauttaminen*, sivu 41).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 77).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi (*Suorituskykymittaukset*, sivu 22).

Nimi	Kuvaus
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi (*Kisakalenteri ja ensisijainen kisa*, sivu 39).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen*, sivu 58). Jos olet liian aktiviinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat (*Kisakalenteri ja ensisijainen kisa*, sivu 39).
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, sykevaihtelun 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 aktiviinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta (*Stressitasovilkaisun käyttäminen*, sivu 21).
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä (*Harjoitteluvalmius*, sivu 32).
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi (*Harjoittelun tila*, sivu 27).
VIRB säätimet	Sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty Forerunner kelloon (*VIRB etäkäyttö*, sivu 69).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

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

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

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.

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

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

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

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
- Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.

  VIHJE: valitse **LUO KANSIO**, jos haluat luoda kansioita, jotka sisältävät useita vilkaisuja (*Vilkaisukansioiden luominen*, sivu 18).

Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

1 Paina **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Ulkoasu** > **Vilkaisut** > **Lisää** > **LUO KANSIO**.

3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: jos vilkaisut ovat jo vilkaisusilmukassa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.

4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.

5 Valitse kansio kuvake.

6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:

- Voit muokata kansiota selaamalla kansioon vilkaisusilmukassa ja painamalla pitkään **UP**-painiketta.
- Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa harjoitusta** (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 18).

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 19).

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 18).

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

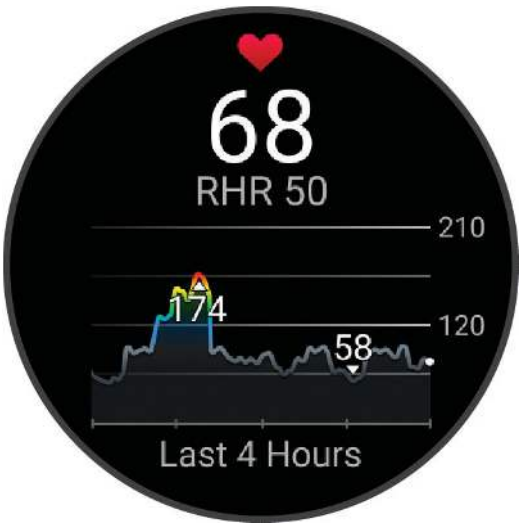
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Batterylukemiin.

Sykevilkaisun tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 18).

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 18).

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 (*Satelliittisignaalien etsiminen*, sivu 105).

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettiä, 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 18).

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 lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
   - Aloita **Hengittely** valitsemalla **START**.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa (*Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa*, sivu 21).

Jetlag-opastus-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.

1. Näytä **Jetlag-opastus**-vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
2. Painamalla **START**-painiketta näet sisäisen kellosi suhteessa paikalliseen aikaan ja jetlagisi kokonaistason.
3. Valitse vaihtoehto:
   - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi painamalla **START**-painiketta.
   - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen painamalla **DOWN**-painiketta.

Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa

1. Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
2. Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Jetlag-opastus** > **Lisää matkan tiedot**.
3. Seuraa näytön ohjeita.

Suorituskykymittaukset

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

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa 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 24).

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

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi (*Suoritustaso*, sivu 25).

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnyksen mittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella (*Anaerobinen kynnys*, sivu 25).

Tehokkuuskäyrä (pyöräily): tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen*, sivu 26).

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 on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

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

Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset*, sivu 119) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen*, sivu 71) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 72). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä*, sivu 23).

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen*, sivu 71) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 72). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä

Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien 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 (*Käyttäjä profiilin määrittäminen*, sivu 71) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 72).

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.

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

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

Suoritustaso

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

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykysi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 22).

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

1. Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).
2. Lähde juoksemaan tai ajamaan.

   Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
3. Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 72). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkistella tehokkuuskäyrää, sinun on tallennettava vähintään yhden tunnin kestävä pyörälenkki käyttäen tehomittaria 90 päivän aikana (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).

Voit luoda harjoituksia Garmin Connect tililläsi. Tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
2 Valitse **Suorituskykytilastot** > **Tehokkuuskäyrä**.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Forerunner kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Forerunner kellossa.

Synkronoi Forerunner kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilillesi.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila*, sivu 39).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Forerunner kellossasi.

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

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

1 Paina **UP** pitkään.
2 Valitse **Järjestelmä** > **Suoritustaso**.

Harjoittelun tila

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

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

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

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 22). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen.

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila*, sivu 24).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus*, sivu 28).

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: kello analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus*, sivu 29).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen (*Palautumisaika*, sivu 30).

Harjoittelun tilan tasot

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 22). Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä*, sivu 23).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.

  Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykysi (*Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi*, sivu 26).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

Välitön kuormitus

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

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kuormituksen suhde

Kuormituksen suhde vertaa välittömän (lyhyen aikavälin) ja pitkäaikaista (pitkän aikavälin) harjoittelun kuormittavuutta. Sen avulla voi seurata harjoittelun kuormittavuuden muutoksia.

Tila	Arvo	Kuvaus
Ei tilaa	Ei mitään	Kuormituksen suhde näkyy kahden viikon harjoittelun jälkeen.
Pieni	Alle 0,8	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on pienempi kuin pitkän aikavälin.
Optimaalinen	0,8–1,4	Lyhyen ja pitkän aikavälin harjoittelun kuormittavuus ovat tasapainossa. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi.
Suuri	1,5–1,9	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on suurempi kuin pitkän aikavälin.
Hyvin suuri	2,0 tai enemmän	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on merkittävästi suurempi kuin pitkän aikavälin.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus*, sivu 29). 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 hapenkulutusarvosi (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 tyypin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoasi 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.

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 (*Käyttäjä profiilin määrittäminen*, sivu 71) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 72).

1. Aloita juoksusuoritus.
2. Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

   Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

   HUOMAUTUS: voit näyttää harjoittelun tilavilkaisun valitsemalla kellotaulussa UP tai DOWN. Jos haluat tarkistaa palautumisajan, voit vierittää mittauksia 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 jäähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden merkkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

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

HUOMAUTUS: palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

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

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 22).

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

Harjoitteluvalmius

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

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

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

Voit tarkastella harjoitteluvalmiuttasi pidemmällä aikavälillä Garmin Connect tililläsi.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 36).

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

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassivilkaisun.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilan, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä (*Hälytyksen määrittäminen*, sivu 87).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (*Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen*, sivu 89).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (*Avun pyytäminen*, sivu 86).
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön (*Virranhallinnan asetukset*, sivu 97).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 98).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen*, sivu 57).
	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.
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Näyttö	Sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 98).
	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 (*GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen*, sivu 79).
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna. Valitsemalla tämän voit sytyttää LED-taskulampun.
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit jakaa tai vastaanottaa tietoja Garmin Share kautta (*Garmin Share*, sivu 83).
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätyksesi ja kokonaismääräsi.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (*Messenger ominaisuuden käyttäminen*, sivu 83).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 77).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrivilkaisun ja tarkastella historiaasi tai mitata pulssioksimetrilukeman (*Pulssioksimetri*, sivu 57).
	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 (*Unitilan mukauttaminen*, sivu 41).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon (*Sekuntikellon käyttäminen*, sivu 88).
	Auringonnousu ja auringonlasku	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Ajanotto	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (*Laskuriajastimen käynnistäminen*, sivu 88).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (*Garmin Pay*, sivu 36).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi yhteyden.

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 36).

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 36).

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.

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 salasanasi 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 ja valitsemalla ✔ voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen, sykevaihtelun tilan yön ajalta (*Aamuraportin mukauttaminen*, sivu 38).

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

Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 22).

1. Avaa puhelimessa tai tietokoneessa Garmin Connect kalenteri.
2. Valitse tapahtuman päivä ja lisää kisatapahtuma.
   Voit hakea tapahtumaa omalla alueellasi tai luoda oman.
3. Lisää tietoja tapahtumasta ja reitti, jos se on käytettävissä.
4. Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
5. Vieritä kellossa ensisijaisen tapahtuman vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
6. Paina kellotaulussa **START**-painiketta ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
   HUOMAUTUS: jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten syketietoja tai yhden ajolenkin mitaten syke- ja tehotietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun (*Vilkaisut*, sivu 15). 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 48).

Yhtenäinen harjoittelun tila

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

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

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

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

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

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

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

Rannesyke: voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia (*Rannesykemittarin asetukset*, sivu 55).

Pulssioksimetri: voit valita pulssioksimetritilan (*Koko päivän tilan ottaminen käyttöön*, sivu 58).

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 19).

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

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

Liikuntakannustin: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon (*Liikkumishälytyksen käyttäminen*, sivu 40).

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 päivittäiset askelten ja kiivettyjen kerrosten tavoitteet automaattisesti aiemman aktiivisuustasosi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi ①.

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askelten ja kiivettyjen kerrosten tavoitteen 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 viestiäänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 97).

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 untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nukut määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista (*Unitilan mukauttaminen*, sivu 41). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut*, sivu 15). 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 41).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

1. Käytä kelloa nukkuessasi.
2. Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 81).

   Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

   Voit tarkastella edellisen yön unitietoja Forerunner kellossa (*Vilkaisut*, sivu 15).

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 sytyttää tai sammuttaa kosketusnäytön valitsemalla **Kosketus**.
   - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.
   - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästötilan valitsemalla **Akunsäästö** (*Virranhallinnan asetukset*, sivu 97).

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 97).

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 36).

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 askelmäärääsi 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 uutissyötteessä. 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 13).

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 42.

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 80).

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

Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect*, sivu 80).

1. Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
2. Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset** > **Luo harjoitus**.
3. Valitse suoritus.
4. Luo oma mukautettu harjoitus.
5. Valitsemalla **Äänihuomautus** voit tallentaa lyhyen muistiinpanon harjoituksestasi tai harjoitusvaiheestasi (käytettävissä muissa harjoituksissa paitsi uinnissa).

   Äänimuistiinpanot toistetaan mahdollisuuksien mukaan yhdistetyissä Bluetooth kuulokkeissa (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen*, sivu 75).
6. Valitse **Tallenna**.
7. Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.

   Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluetteloosi.

   HUOMAUTUS: voit lähettää tämän harjoituksen kelloosi (*Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon*, sivu 43).

Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen kelloosi (*Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa*, sivu 43).

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.

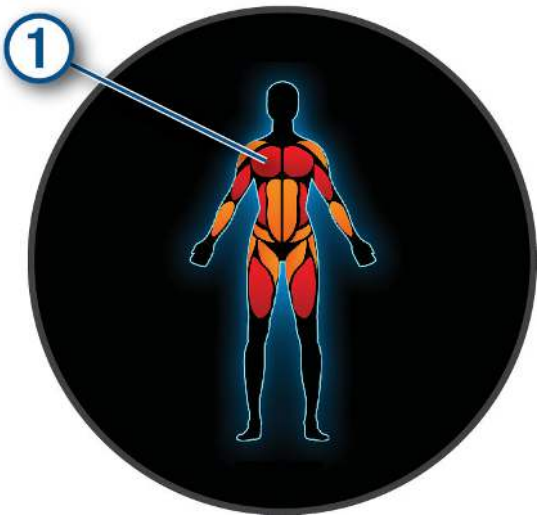
Harjoituksen aloittaminen

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.

Jos lihaskartta ① on käytettävissä, napauttamalla sitä voit näyttää lihasryhmät, joihin harjoitus kohdistuu.



5 Katso harjoituksen vaiheet (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.

VIHJE: painamalla START-painiketta voit näyttää valitun harjoituksen animaation tai kuunnella äänimuistiinpanoja Bluetooth kuulokkeilla (valinnainen).

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 juoksu- tai pyöräilyharjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion kyseiselle suoritukselle (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 22).

1 Valitse **START**.
2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.

Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.

3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää tietoja harjoituksesta, kuten askeleet ja arvion hyödystä (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** tai **Pyörä**.
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.

Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Kello voi ohjata sinua uintiharjoituksen eri vaiheissa. Allasuintiharjoituksen luonti ja lähetys tehdään vastaavasti kuin kohdissa *Harjoitukset*, sivu 42 ja *Garmin Connect harjoituksen seuraaminen*, sivu 42.

1. Valitse **START**.
2. Valitse **Allasuinti**.
3. Paina **UP**-painiketta pitkään.
4. Valitse **Harjoitus**.
5. Valitse vaihtoehto:
   - Valitse **Harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
   - Valitse **Kriitt. uintinopeus**, jos haluat tallentaa kriittisen uintinopeustestin (CSS) tai antaa CSS-arvon manuaalisesti (*Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen*, sivu 45).
   - Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.
6. Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos (tahti 100 metrillä). Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

1. Valitse **START**.
2. Valitse **Allasuinti**.
3. Paina **UP**-painiketta pitkään.
4. Valitse **Harjoitus** > **Kriitt. uintinopeus** > **Testaa kriittinen uintinopeus**.
5. Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
6. Paina **START**-painiketta.
7. Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.
8. Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen

Voit antaa uuden kriittisen uintinopeusarvon tai muokata sitä manuaalisesti.

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

Harjoituksen suorituspisteet

Harjoituksen jälkeen kello näyttää harjoituksen suorituspisteet sen perusteella, miten täsmällisesti teit harjoituksen. Aktiiviset harjoitusvaiheet priorisoidaan ensisijaisiksi. Niillä mitataan, kuinka hyvin ponnistelutasosi vastaa vaiheen tavoitetta, sekä sitä, että olet suorittanut kaikki vaiheet. Lämmittely- ja palautumisvaihe vaikuttavat tulokseen vähemmän. Jäähdyttelyvaihe ei vaikuta harjoituksen suorituspisteisiin lainkaan.

HUOMAUTUS: harjoituksen suorituspisteet näkyvät vain harjoituksille, joissa on syke-, nopeus-, tahti- tai tehotavoite.

	Hyvä, 67–100 %
	Keskitaso, 34–66 %
	Heikko, 0–33 %

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämääsi 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 80) 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 muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi 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 18).

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 jäsenneltyjä. Jäsennellyt 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** > **Jäsennellyt toistot**.

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 suoritus.
3 Paina **UP** pitkään.
4 Valitse **Harjoitus** > **Intervallit**.
5 Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti valitsemalla **BACK**.
   - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot** > **START** > **Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.
7 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla **BACK**.
8 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

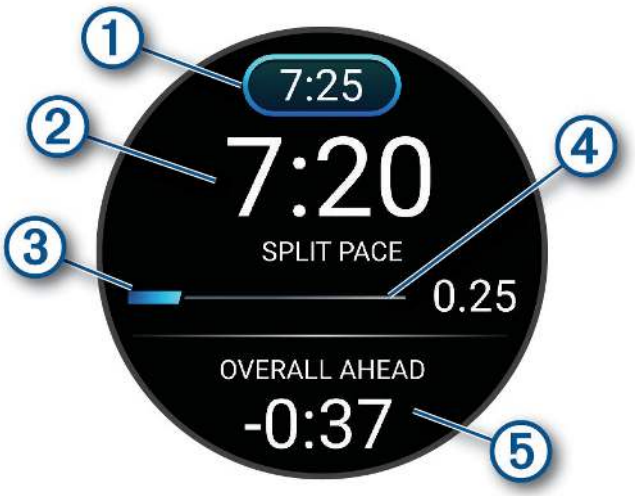
PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect*, sivu 80).

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

PacePro suunnitelman aloittaminen

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

1. Valitse **START**.
2. Valitse ulkojuoksusuoritus.
3. Paina **UP**-painiketta pitkään.
4. Valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat**.
5. Valitse suunnitelma.
6. Paina **START**-painiketta.
7. Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla **Käytä suunnitelmaa** > ✓ voit ottaa käyttöön reitin navigoinnin ja aloittaa suunnitelman.
   - Valitsemalla **Kartta** voit esikatsella reittiä.
8. 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: painamalla pitkään UP-painiketta ja valitsemalla **Lopeta PacePro** > ✓ voit lopettaa PacePro suunnitelman. 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 59).

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.

   Laite 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.

Käyttäminen:Virtual Partner®

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

1. 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 aikatavoite.
   - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

   Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.
6. Käynnistä 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** > ✔.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

   Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
7. Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.
8. Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

Metronomin käyttäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1. Valitse **START**.
2. Valitse suoritus.
3. Paina **UP**-painiketta pitkään.
4. Valitse suoritusasetukset.
5. Valitse **Metronomi** > **Tila** > **Käytössä**.
6. Valitse vaihtoehto:
   - Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista juoksurytmiä haluat pitää.
   - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
   - Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.
7. Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
8. Lähde juoksemaan (*Lähteminen lenkille*, sivu 5).

   Metronomi käynnistyy automaattisesti.
9. Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
10. Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **UP**-painiketta pitkään.

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

Laajennettu näyttötila

Laajennetussa näyttötilassa voit näyttää Forerunner kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana. Lisätietoja on Edge käyttöoppaassa.

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää kelloon tallentamasi aiemmat suoritukset.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut*, sivu 15).

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 53).
   - 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 30).
   - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella*, sivu 54).
   - 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**.
   - Voit valita laskettelu- tai lumilautalaskun ja näyttää lisätietoja kustakin laskukerrasta valitsemalla **Kerrat**.
   - 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**.

Monilajihistoria

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

Omat ennätykset

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

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

1. Paina kellotaulussa **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: jos käytät Apple® tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

Sykeominaisuudet

Kellossa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa. Voit tarkastella syketietoja sykevilkaisussa. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön 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 aktiivisuustietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Veren nykyinen happisaturaatio. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. **HUOMAUTUS:** 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 pulssioksimetrivilkaisusta.

Lähteen vaihto: sallii kellon valita parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa 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 56).

Lähetä syke: voit alkaa lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen*, sivu 57).

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.
- Huuhtele kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-oletusasetus on Automaattinen. Kello käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellet 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 98).

1 Paina kellotaulussa ☰-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. Lisäksi kello tukee sykevöitä, kuten HRM-Pro malliston lisävarusteita. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja (*Syke sykevyöstä uinnin aikana*, sivu 68).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnysarvon 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 sydänvioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

1 Paina kellotaulussa ☰ pitkään.
2 Valitse **Terveys ja hyvinvointi** > **Rannesyke** > **Poikkeava SY-lähetys**.
3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
4 Aseta sykkeen kynnysarvo.

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

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 90). 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 mukauttaminen*, sivu 36).
2 Paina **START**-painiketta.

   Kello alkaa lähettää syketietojasi.
3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

   HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
4 Lopeta syketietojen lähettäminen painamalla **STOP**-painiketta.

Pulssioksimetri

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

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen*, sivu 58). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Koko päivän tilan ottaminen käyttöön*, sivu 58). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

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

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

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

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. Vilkaisu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

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

1. Kun istut tai olet 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 aktiviinen 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 nukut.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-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 vääriä

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

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

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. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

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 80).

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 59).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa*, sivu 59).

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 36).

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

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet*, sivu 33).

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

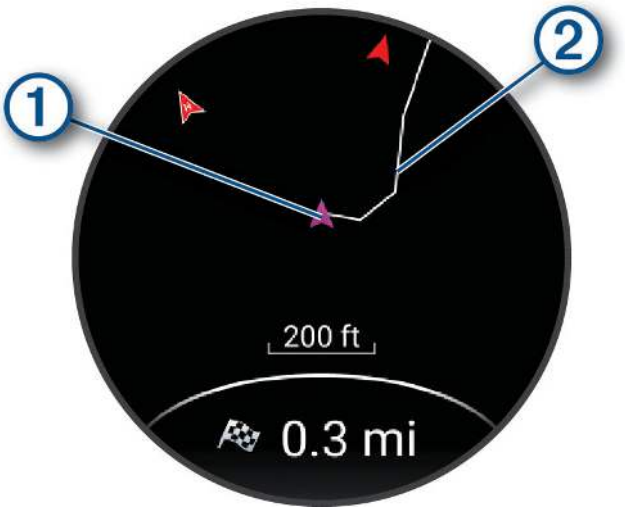
Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

1. Valitse **START**.
2. Valitse suoritus.
3. Paina **UP**-painiketta pitkään.
4. Valitse **Navigointi**.
5. Valitse luokka.
6. Valitse määränpää vastaamalla näytön kehotteisiin.
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 määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus*, sivu 62)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset*, sivu 62)

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** 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. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti (*Kompassin asetukset*, sivu 94).

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset*, sivu 95, *Ilmanpainemittarin asetukset*, sivu 95).

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 64). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Anturin tyyppi	Kuvaus
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää Forerunner music kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoinen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Pro tai HRM-Fit™ sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai näyttävät laajoja juoksutietoja (*Juoksun dynamiikka*, sivu 65) (*Juoksuteho*, sivu 65).
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 (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen*, sivu 75).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja.
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (*Tehoalueiden määrittäminen*, sivu 73) tai käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Hälytyksen määrittäminen*, sivu 93).
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 (*Varia kameran säädinten käyttäminen*, sivu 69).
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa (*Juoksun dynamiikka*, sivu 65).
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyörän älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (*Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen*, sivu 13).
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan manuaalisesti (*Renkaan koko ja ympärysmitta*, sivu 120).
Tempe	Voit kiinnittää tempe lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.
VIRB	VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa kellosta (*VIRB etäkäyttö*, sivu 69).

Langattomien anturien pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

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

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

   HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
2. Paina **UP** pitkään.
3. Valitse **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.
4. Valitse vaihtoehto:
   - Valitse **Etsi kaikki**.
   - Valitse anturin tyyppi.

   Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).

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 kalibroituu 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 64).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta (*Juoksumaton matkan kalibrointi*, sivu 10).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Forerunner kellosi ohjelmisto (*Tuotepäivitykset*, sivu 103).
- 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 10).
- 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 10).

Juoksuteho

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

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät*, sivu 109). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset*, sivu 92).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen*, sivu 73).

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. Voit käyttää tätä asetusta, jos haluat käyttää kolmannen osapuolen juoksutehotietoja.

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

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

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Forerunner kellossa on kiihtyvyysmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat tallentaa kaikkia kuutta juoksutapaan liittyvää mittausta, pariliitä Forerunner kello HRM-Fit, HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. **HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.
Maakosketuksen keston tasapaino	Vain yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.
Askeleen pituus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Kello käyttää automaattisesti ranteesta mitattuja juoksun dynamiikkatietoja, ellet pariliitä yhteensopivaa juoksun dynamiikkalisävarustetta (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64). Voit lisätä juoksun dynamiikkanäytön mihin tahansa juoksusuoritukseen (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).

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

MUISTA: maakosketuksen keston tasapaino on käytettävissä vain, jos käytät yhteensopivaa juoksun dynamiikkalisävarustetta.

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

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

Garmin on tutkinut monia kaikentasoisia 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.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

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

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

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

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

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

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

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehälle (HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteet) vai ranteeseen (Running Dynamics Pod lisävaruste).

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

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

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

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

  HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

  MUISTA: maakosketuksen keston tasapainoa ei lasketa käytettäessä juoksun dynamiikkatietoja ranteesta.

Syke sykevyöstä uinnin aikana

HRM-Pro, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ sykevyölisävarusteet tallentavat syketietoja uinnin aikana. Voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).

HUOMAUTUS: rintakehältä mitatut syketiedot eivät näy yhteensopivissa kelloissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä kellossa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykevyölisävaruste lähettää syketiedot kelloon. Kello lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyölisävarusteen on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja kellon toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja kellon historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta*, sivu 120).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 3).

Harjoittelu tehomittarien avulla

- Osoitteessa buy.garmin.com on luettelo tehomittareista, jotka ovat yhteensopivia Forerunner laitteesi kanssa (kuten Rally ja Vector).
- Lisätietoja on tehomittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta tehoalueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Tehoalueiden määrittäminen*, sivu 73).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Hälytyksen määrittäminen*, sivu 93).
- Mukauta tehotietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Forerunner kelloa älykkäiden Varia pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. 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 64).

1. Lisää **RCT-KAMERA**-vilkaisu kelloon (*Vilkaisut*, sivu 15).
2. Valitse **RCT-KAMERA**-vilkaisussa vaihtoehto:
   - näytä kamera-asetukset valitsemalla ⋮
   - ota valokuva valitsemalla 📷
   - tallenna leike valitsemalla ▶.

tempe

Laite 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).

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta.

VIRB actionkameran hallinta

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

1. Käynnistä VIRB kamera.
2. Pariliitä VIRB kamera Forerunner kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).
   VIRB vilkaisu lisätään vilkaisusilmukkaan automaattisesti.
3. Näytä VIRB vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
4. Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
5. Valitse vaihtoehto:
   - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**.
     Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
   - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
   - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
   - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
   - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
   - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
   - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
   - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

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

1. Käynnistä VIRB kamera.
2. Pariliitä VIRB kamera Forerunner kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 64).
   Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
3. Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
4. Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
5. Paina **UP**-painiketta pitkään.
6. Valitse **VIRB**.
7. Valitse vaihtoehto:
   - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset** > **Tallennustapa** > **Ajanoton aloitus/lopetus**.
     HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
   - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset** > **Tallennustapa** > **Manuaalinen**.
   - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
     Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
   - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
   - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
   - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
   - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
   - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjä profiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia (*Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen*, sivu 45). Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

1 Paina **UP** pitkään.
2 Valitse **Käyttäjäprofiili**.
3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

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

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärityksessä 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 kuntoikään.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikätiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen*, sivu 71).

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.
- Harjoitteleminen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealuelaskenta*, sivu 73-osion taulukosta.

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

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiilin (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 **Käyttäjäprofiili** > **Syke- ja tehoalueet** > **Syke**.
3. Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
4. Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke (*Anaerobinen kynnys*, sivu 25).

   Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus*, sivu 73).
5. Valitse **Leposyke** > **Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.

   Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
6. Valitse **Alueet** > **Perusta:**.
7. Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
   - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
   - Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
   - Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
8. Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
9. Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
10. Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (*Käyttäjä profiilin määrittäminen*, sivu 71).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealuelaskenta

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

Tehoalueiden määrittäminen

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

1. Paina **UP**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Käyttäjäprofiili** > **Syke- ja tehoalueet** > **Teho**.
3. Valitse suoritus.
4. Valitse **Perusta:**.
5. Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
   - Valitsemalla **% FTP** tai **% TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
6. Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
7. Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
8. Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

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

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).

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Forerunner music kelloon. Lisätietoja on osoitteessa 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.

Kelloon on asennettu valmiiksi joitakin kolmannen osapuolen musiikkipalveluja.

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen (*Connect IQ ominaisuuksien lataaminen*, sivu 82).

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 80).

1. Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
2. Pidä **UP** painettuna.
3. Valitse **Musiikkipalvelut**.
4. Valitse yhdistetty palvelu tai valitse **Lisää musiikkisovelluksia** ja lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta.
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 74).
   - 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 75).
6. Valitse ▶.

Musiikin toiston säätimet

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

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

Yhdistetyn puhelimen musiikin toiston hallinta

1. Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen puhelimellasi.
2. Avaa musiikin hallinta painamalla missä tahansa Forerunner music kellon näytössä **DOWN**-painiketta pitkään.
3. Paina **UP**-painiketta pitkään.
4. Valitse **Musiikki** > **Musiikkipalvelut** > **Ohjaa puhelinta**.

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

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

Yhteydet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen*, sivu 77). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon*, sivu 80).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Forerunner kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen liittäminen*, sivu 77).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset*, sivu 80)
- Vilkaisut (*Vilkaisut*, sivu 15)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet*, sivu 33)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 85)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 77)

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 kehotteen pariliittää puhelimeen.

   HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa **UP**-painiketta pitkään ja valita **Yhteydet** > **Puhelin** > **Pariliitä puhelin**.
2. Skannaa 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 77).

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

Ilmoitusten tarkasteleminen

1. Näytä ilmoitusvilkaisu 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 ilmoitusvilkaisu 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 36).

1. Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT** pitkään.
2. Valitsemalla voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Forerunner kellossa.

   Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa 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**-painiketta 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 määränpäähän*, sivu 60).
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:
   - 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 92).
   - 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

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** > **Hae verkkoja**.
   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.

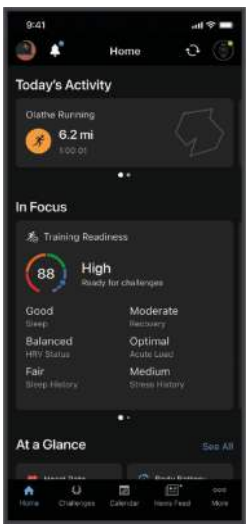
Garmin Connect

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.

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

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

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



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voitte seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen liittäminen*, sivu 77), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1. Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimessasi.
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 77).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 81).

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 74). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

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

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 36).

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.

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 anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Musiikki: lisää kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Forerunner kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen*, sivu 77).

1. Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
2. Valitse kello tarvittaessa.
3. Valitse Connect IQ ominaisuus.
4. Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

Garmin Messenger sovellus

⚠ VAROITUS

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

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

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

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

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

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

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

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

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

1. Näytä **Messenger** vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-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, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määritys 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 lähekkäin, 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 kehotettaessa 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 84). 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 kehotettaessa 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.

Hätätoiminto: 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 yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

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

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

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 85).

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 81).

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 85). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

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 85). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

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 **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 tyypin valitsemalla **Äänet**.
   - 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**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
2 Valitse **Kellot** > **Ajanotot**.
3 Valitse vaihtoehto:
- Voit määrittää ja tallentaa laskuriajastimen ensimmäisen kerran määrittämällä ajan, painamalla **UP**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
- Voit määrittää ja tallentaa lisää laskuriajastimia valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.

4 Paina tarvittaessa **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 105).

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 18).

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 suoritustyypeissä.

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

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

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

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

Lisää toiminta: voit mukauttaa monilajisuoritusta.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Suoritushälytykset*, sivu 92).

Automaattinen nousu: määrittää kellon havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla (*Automaattisen nousun ottaminen käyttöön*, sivu 93).

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 (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo*, sivu 9). Määrittää asetukset, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti ultrajuoksusuorituksessa (*Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset*, sivu 6).

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

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

Autom. lajinvaihto: sallii kellon tunnistaa automaattisesti siirtymisen seuraavaan lajiin monilajisuorituksessa, joka sisältää avovesiuinti-, pyöräily- tai juoksusuorituksia.

Lähetä syke: ottaa käyttöön syketietojen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen (*Syketietojen lähettäminen*, sivu 57).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 91).

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

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

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

Radan numero: määritä 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.

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

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

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

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää virransäästön 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.

Mittaa lämpötila: tallentaa kellon ympäristön lämpötilan tietyissä suorituksissa.

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.

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

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Juoksuteho: voit tallentaa juoksutehotietoja ja mukauttaa asetuksia (*Juoksutehoasetukset*, sivu 65).

Kerrat: määrittää laskettelu- tai lumilautailukertojen asetukset. Kun valitset Automaattinen kerta, kello havaitsee kerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyysmittarin avulla. Voit ottaa käyttöön myös Kierros-painike- ja Kierroshälytys-asetukset.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetukset*, sivu 94).

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.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

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

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

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 109). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
   - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
   - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
8. Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.

   Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

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

Suoritushälytykset

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

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyypin.
Matka	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia *Tietoja sykealueista*, sivu 71 ja *Sykealuelaskenta*, sivu 73.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
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).

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn 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 **Automaattinen nousu** > **Tila**.
6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.
7 Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
   - Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
   - Voit määrittää näytön värit muuttumaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
   - Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
   - Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

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

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia. Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

VIHJE: satelliittiasetukset voivat vaikuttaa akunkestoon (*Akunkestotiedot*, sivu 103).

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 97).

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.

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

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

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

Antureiden asetukset

Kompassin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti*, sivu 94).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen*, sivu 95).

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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** > **Kompassi** > **Kalibroi**.
3. Seuraa näytön ohjeita.

   VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoa, kunnes näet ilmoituksen.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

1 Paina **UP** pitkään.
2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet** > **Kompassi** > **Pohjoisen viite**.
3 Valitse vaihtoehto:
   - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
   - Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
   - Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000º), valitse **Ruudukko**.
   - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

Korkeusmittariasetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

Aut. kalibr.: korkeusmittari kalibroituu joka kerta, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

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

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

1 Paina **UP** pitkään.
2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet** > **Korkeusmittari**.
3 Valitse vaihtoehto:
   - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Aut. kalibr.** ja valitsemalla vaihtoehdon.
   - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi** > **Anna manuaalisesti**.
   - Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-lähtöpisteestä valitsemalla **Kalibroi** > **GPS käyttöön**.

Ilmanpainemittarin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin vilkaisussa.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

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

Paine: määrittää, miten kello näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

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

1 Paina **UP** pitkään.
2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet** > **Ilmanpainemittari** > **Kalibroi**.
3 Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla **Anna manuaalisesti** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
   - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

Myrskyhälytyksen asettaminen

⚠ VAROITUS

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

1. Paina **UP** pitkään.
2. Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset** > **Järjestelmähälytykset** > **Ilmanpainemittari** > **Myrskyhälytys** > **Käytössä**.
3. Valitse vaihtoehto:
   - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
   - Valitsemalla **Tahti** voit päivittää ilmanpaineen muutoksen nopeuden, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

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

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

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

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpäähän.

Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

1. Paina **UP**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Navigointi** > **Tietonäkymät**.
3. Valitse vaihtoehto:
   - Valitsemalla **Kartta** > **Tila** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
   - Valitsemalla **Kartta** > **Tietokenttä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tietokentän, jossa näkyvät kartan reititystiedot.
   - Valitsemalla **Edellä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä edessäpäin olevien reittipisteiden tiedot.
   - Valitsemalla **Kompassi** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
   - Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
   - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

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

1. Paina **UP**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Navigointi** > **Kulkus. ilm.**.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähän.

1. Paina **UP**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Navigointi** > **Hälytykset**.
3. Valitse vaihtoehto:
   - Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
   - Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähän määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
   - Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Poissa reitiltä**.
   - Voit ottaa käyttöön käännöskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla **Käännöskehotteet**.
4. Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.
5. Määritä matkan tai ajan arvo ja valitse ✔.

Virranhallinnan asetukset

Paina **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.

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset*, sivu 98).

Näyttö: muuttaa näytön asetuksia (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 98).

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 94).

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

Lepotila: voit määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset (*Unitilan mukauttaminen*, sivu 41).

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

Pikanäppäimet: voit lisätä painikkeisiin pikavalintoja (*Pikanäppäinten mukauttaminen*, sivu 98).

Automaattinen lukitus: lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti voit estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt. 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 99).

Suoritustaso: ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana (*Suoritustaso*, sivu 25).

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 massamuistitilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 106).

Varmuuskopioi ja palauta: voit ottaa käyttöön kellon tietojen ja asetusten automaattisen varmuuskopioinnin ja varmuuskopioida tietosi nyt. Voit palauttaa tietoja aiemmasta varmuuskopiosta Garmin Connect sovelluksella (*Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen*, sivu 99).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa ladattuja ohjelmistopäivityksiä, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset tai tarkistaa päivitykset manuaalisesti (*Tuotepäivitykset*, sivu 103).

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 98).

GPS-synkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy (*Ajan GPS-synkronointi*, sivu 89).

Aikahälytysten asettaminen

1. Paina **UP**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Järjestelmä** > **Aika** > **Hälytykset**.
3. Valitse vaihtoehto:
   - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun** > **Tila** > **Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
   - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun** > **Tila** > **Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
   - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain** > **Käytössä**.

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 näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä*, sivu 99).
   - 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 käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
   - Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

1. Paina **UP**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Järjestelmä** > **Pikanäppäimet**.
3. Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
4. Valitse toiminto.

Mittayksikön vaihtaminen

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

1 Paina **UP** pitkään.
2 Valitse **Järjestelmä** > **Muoto** > **Yksikkö**.
3 Valitse mittatyyppi.
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 99). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, widgetit ja käyttäjäasetukset.

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

Automaattinen varmuuskopiointi: varmuuskopioi asetuksesi ajoittain Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopioi heti: voit varmuuskopioida asetuksesi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyypin.

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.

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 106).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Forerunner näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 98). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

⚠ VAROITUS

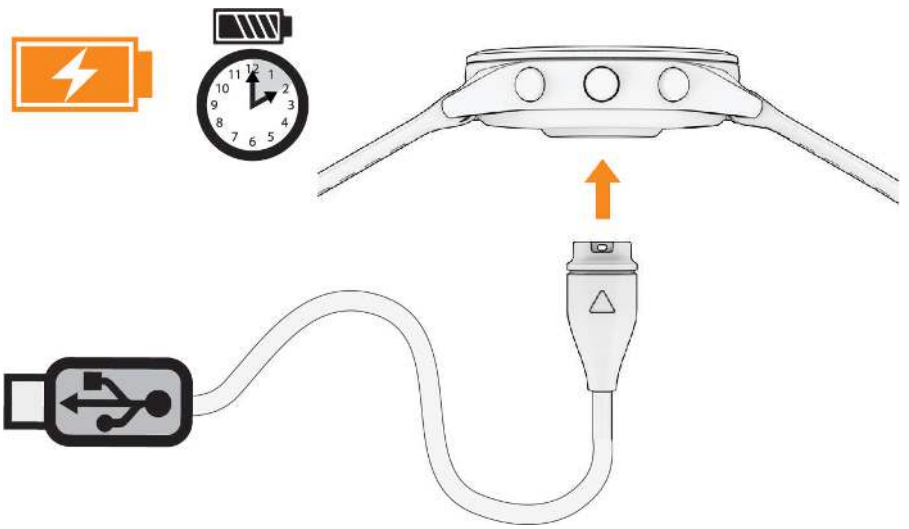
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 101).

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

1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan (vähimmäisteho 15 W).
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

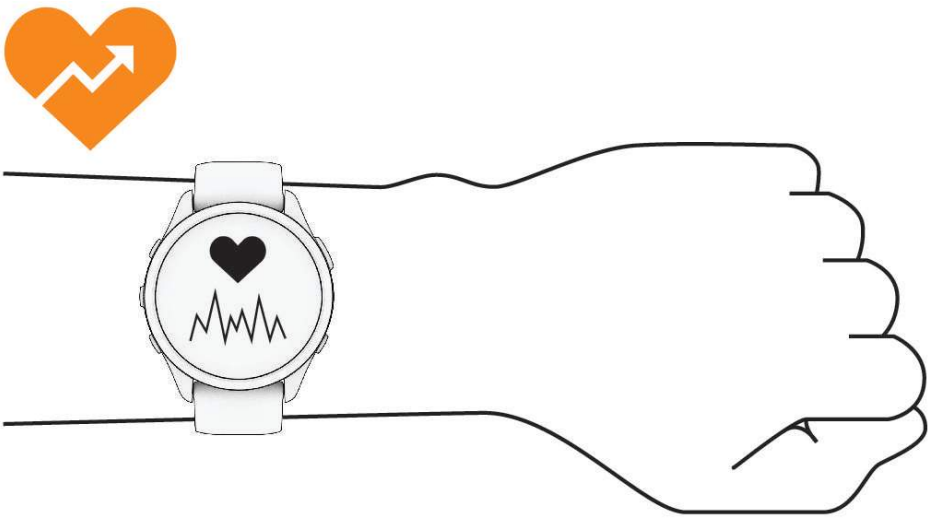
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyyntyä, 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.

- 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 vääriä*, sivu 56.
- Lisätietoja pulssioksimetrianturista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä*, sivu 58.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa 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 ärsyyntyä, 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.

1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.

2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää vakiotyyppisiä pikakiinnityshihnoja. Forerunner 265S kellon hihnojen leveys on 18 mm ja Forerunner 265 kellon hihnojen leveys on 22 mm.

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[1]
Mediatiedostojen tallennus	Enintään 8 Gt
Käyttölämpötila	–20–50 ºC (–4–122 ºF)
Latauslämpötila	0–45 ºC (32–113 ºF)
Forerunner 265 - radiotaajuus/yhteyskäytäntö	Enintään 2,4 GHz (18,9 dBm)
Forerunner 265S - radiotaajuus/yhteyskäytäntö	Enintään 2,4 GHz (17,6 dBm)
EU:n SAR, Forerunner 265	1,27 W/kg ylävartalo, 0,91 W/kg raaja
EU:n SAR, Forerunner 265S	1,59 W/kg ylävartalo, 0,85 W/kg raaja

Akunkestotiedot

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

Tila	Forerunner 265S - akunkesto	Forerunner 265 - akunkesto
Suoritustila Vain GPS ja rannesykemittaus	Enintään 24 h	Enintään 20 h
Suoritustila Valitse automaattisesti-GPS-tilassa ja rannesykemittaus	Enintään 18 h	Enintään 16 h
Suoritustila Kaikki + monikaista -GPS-tilassa ja rannesykemittaus	Enintään 15 h	Enintään 14 h
Suoritustila Vain GPS, rannesykemittaus ja musiikin toisto	Enintään 7,5 h	Enintään 7 h
Suoritustila Valitse automaattisesti-GPS-tilassa, rannesykemittaus ja musiikin toisto	Enintään 7 h	Enintään 6,5 h
Suoritustila Kaikki + monikaista GPS-tilassa, rannesykemittaus ja musiikin toisto	Enintään 6 h	Enintään 6 h
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta, puhelimen ilmoitukset sekä rannesykemittaus	Enintään 15 päivää	Enintään 13 päivää

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset*, sivu 97). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

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

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

Määrittäminen: Garmin Express

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

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.

  Laite ei ole lääkintälaite. 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.

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 81).
   - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 81).
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).

- 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.

1. Mene ulos aukealle paikalle.

   Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
2. Odota, kun laite hakee satelliitteja.

   Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

  Kun laite on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

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 käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Poista musiikki käytöstä.
- Vähennä näytön kirkkautta ja poista käytöstä **Näyttö aina käytössä** -näyttöasetus (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 98).
- Määritä akunsäästöasetukset virranhallinnalla (*Virranhallinnan asetukset*, sivu 97).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Puhelinyhteysominaisuudet*, sivu 77).
- Lyhennä näytön aikakatkaisua (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 98).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen*, sivu 57).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 56).

  HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 78).
- Poista käytöstä pulssioksimetri (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 56).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 4).
- Valitse **Älykäs** tallennusväli (*Järjestelmäasetukset*, sivu 97).
- Käytä suorituksessa UltraTrac GPS-tilaa (*Satelliittiasetukset*, sivu 94).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.

  Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 15).

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 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/heartrate.

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.

Miten voin pariliittää antureita manuaalisesti?

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

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

   HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
2. Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.

   Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
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 muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

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

1. Paina **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 91).

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 75).

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

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. 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 toiminnon keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen 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
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

Kompassikentät

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

Matkakentät

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

Matkakentät

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

Kerroskentät

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

Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen poljinnopeuden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
PacePro-mittari	Juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kokonaisnousun/-laskun mittari	Kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
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.
Keski-% sykereservistä	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskisyke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskisykkeen % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Syke % maksimista	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (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).

Nimi	Kuvaus
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 liikkeen SY % maksimista	Viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.
Liikkeen %SYR	Nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Liikkeen SY	Nykyisen liikkeen keskisyke.
Liikkeen SY % maksimista	Nykyisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

Altaanvälit-kentät

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

Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun varaus	Akun jäljellä oleva virta.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Viime kierroksen toistot	Suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Liikkeet	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.
Toist	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.
Kerrat	Suorituksen kertojen määrä.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonn.	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonl.	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kellonaika (sekunnit)	Kellonaika, sekunnit mukaan lukien.
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Kaltevuuskorjattu tahti	Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime kierroksen tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Viime liikkeen tahti	Viimeksi tehdyn liikkeen keskitahti.
Liikkeen tahti	Nykyisen liikkeen keskitahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

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
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Enimmäisteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

Lepokentät

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

Juoksun dynamiikka

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

Nimi	Kuvaus
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.
Keskimerenkulkunopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Viime liikkeen nopeus	Viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Enimmäismerenkulkunopeus	Nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.
Liikkeen nopeus	Nykyisen liikkeen keskinopeus.
Merenkulkunopeus	Nykyinen nopeus solmuina.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nykyinen nopeutesi.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot keskimäärin/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin 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 vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.
Viime altaanvälin vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotyyppi	Viimeksi suoritetun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä*, sivu 9). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierroksen Swolf	Viimeksi suoritetun 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.

Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Aktiivisuusaika	Aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.
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.
Monilajin aika	Monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista.

Nimi	Kuvaus
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 lepoaikaa.
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.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan nopeusanturin asetuksista.

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