

GARMIN®

FORERUNNER® 70

GPS-juoksuälykello



Käyttöopas

Sisällysluettelo

Johdanto..... 5

Kellon määrittäminen.....	5
Painiketoiminnot.....	5
GPS-tila ja tilakuvakkeet.....	6
Kosketusnäytön toiminnot.....	6
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	7
Kellotaulun mukauttaminen.....	7

Sovellukset ja suoritukset..... 8

Sovellukset.....	8
Harjoitukset.....	9
Messenger ominaisuuden käyttäminen.....	12
Suoritukset.....	12
Suorituksen aloittaminen.....	13
Suorituksen lopettaminen.....	14
Juoksu.....	14
Pyöräily.....	18
Uinti.....	18
Kuntosalisuoritukset.....	20
Talvilajit.....	21
Muut suoritukset.....	21
Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen.....	22

Säätimet..... 27

Säädinvalikon mukauttaminen.....	28
Taskulamppunäytön käyttäminen.....	28
Puhelimen musiikin kuunteleminen....	29
Musiikin toiston säätimet.....	29

Vilkaisut..... 30

Vilkaisujen tarkasteleminen.....	31
Vilkaisuluettelon mukauttaminen.....	32
Vilkaisukansion luominen.....	32
Body Battery™.....	32
Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen.....	32
Suorituskykymittaukset.....	32
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	33
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	33
Sykevaihdelun tila.....	34

Harjoittelun tila.....	35
Harjoittelun tilan tasot.....	35
Välitön kuormitus.....	36
Palautumisaika.....	37
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	38
Harjoitteluvalmius.....	38
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	39
Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten.....	39
Osakkeen lisääminen.....	40
Elämäntapakirjaus.....	40
Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen.....	40

Kellot..... 41

Herätyksen määrittäminen.....	41
Herätyksen muokkaaminen.....	41
Laskuriajastimen käyttäminen.....	41
Laskuriajastimen poistaminen.....	42
Sekuntikellon käyttäminen.....	42
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	43
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	43
Laskuritapahtuman lisääminen.....	43
Laskuritapahtuman muokkaaminen.....	43

Historia..... 45

Historian käyttäminen.....	45
Omat ennätykset.....	45
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	45
Oman ennätyksen palauttaminen....	45
Omien ennätysten tyhjentäminen....	45
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen..	46

Ilmoitus- ja hälytysasetukset..... 47

Terveys- ja hyvinvointihälytykset.....	47
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	47
Liikkumishälytys.....	47
Aamuraportti.....	48
Aamuraportin mukauttaminen.....	48
Iltaraportti.....	48
Iltaraportin mukauttaminen.....	48

Aikahälytysten asettaminen.....	48	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	64
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön.....	48	Automaattinen tavoite.....	64
Ääni- ja värinäasetukset.....	49	Tehominuutit.....	64
Näyttö- ja kirkkausasetukset.....	50	Tehominuuttien hankkiminen.....	65
Yhteydet.....	51	Unen seuranta.....	65
Anturit ja lisälaitteet.....	51	Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	65
Langattomat anturit.....	51	Hengittelyn vaihtelut.....	65
Puhelinyhteyssominaisuudet.....	53	Navigointi.....	66
Puhelimen yhdistäminen.....	54	Sijainnin tallentaminen.....	66
Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön.....	54	Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen.....	66
Bluetooth® puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	55	Sijainnin poistaminen.....	66
Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä...	55	Navigoiminen määränpäähän.....	66
Garmin Share.....	55	Navigoiminen takaisin alkuun.....	66
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	55	Navigoinnin lopettaminen.....	67
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	56	Reitit.....	67
Garmin Share -asetukset.....	56	Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa.....	67
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	56	Reitin seuraaminen laitteella.....	67
Garmin Connect™.....	56	Kartta.....	69
Connect IQ -ominaisuudet.....	58	Karttatietonäytön lisääminen.....	69
Garmin Messenger™ sovellus.....	58	Kartan panorointi ja zoomaus.....	69
Tarkennustilat.....	60	Kartta-asetukset.....	69
Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen.....	60	Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	70
Mukautetun tarkennustilan luominen.....	60	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	70
Terveys- ja hyvinvointiasetukset....	62	Yhteystietojen lisääminen.....	70
Rannesyke.....	62	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	70
Kellon käyttäminen.....	62	Avun pyytäminen.....	71
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	62	Käyttäjäprofiili.....	72
Rannesykemittarin asetukset.....	62	Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	72
Pulssioksimetri.....	63	Sukupuoliasetukset.....	72
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	64	Kuntoiän tarkasteleminen.....	72
Pulssioksimetritilan asettaminen....	64	Tietoja sykealueista.....	72
		Kuntoilutavoitteet.....	72
		Sykealueiden määrittäminen.....	72
		Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	73
		Sykealuelaskenta.....	73

Tehoalueiden määrittäminen.....	73	Laitteen kieli on väärä.....	82
Virranhallinnan asetukset.....	74	Vinkkejä akunkeston maksimointiin...	82
Akunsäästöominaisuuden		Kellon uudelleenkäynnistys.....	82
mukauttaminen.....	74	Tukeeko puhelin kelloa?.....	82
Helppokäyttötoiminnot.....	75	Puhelin ei muodosta yhteyttä	
Helppokäyttöisyysasetukset.....	75	kelloon.....	83
Järjestelmäasetukset.....	76	Voinko käyttää Bluetooth® anturia kellon	
Painikkeiden pikavalintojen		kanssa?.....	83
mukauttaminen.....	76	Miten kierrospainikkeen painallus	
Kellon pääsykoodin asettaminen.....	76	kumotaan?.....	83
Kellon pääsykoodin vaihtaminen....	76	Satelliittisignaalien etsiminen.....	83
Kellon pääsykoodin poistaminen		GPS-satelliittivastaanoton	
käytöstä.....	76	parantaminen.....	83
Aika-asetukset.....	77	Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	83
Ajan synkronointi.....	77	Suorituksen lämpötilalukema ei ole	
Järjestelmän lisäasetukset.....	77	tarkka.....	83
Mittayksikön vaihtaminen.....	77	Esittelytilan sulkeminen.....	84
Tiedontallennusasetukset.....	77	Aktiivisuuden seuranta.....	84
Asetusten palauttaminen ja		Askelmäärä ei näytä oikealta.....	84
nollaaminen.....	77	Kellon ja Garmin Connect™ tilin	
Asetusten ja tietojen palauttaminen		askelmäärät eivät vastaa toisiaan... 84	
Garmin Connect™ palvelusta.....	78	Liite.....	85
Kaikkien oletusasetusten		Maksimaalisen hapenottokyvyn	
palauttaminen.....	78	vakioluokitukset.....	85
Laitteen tietojen näyttäminen.....	78	Värimittarit ja juoksun	
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja		dynamiikkatiedot.....	85
yhdenmukaisuustietojen		Maakosketuksen keston	
tarkasteleminen.....	78	tasapainotiedot.....	85
Laitteen tiedot.....	79	Pystysuuntainen liikehdintä ja	
Tietoja AMOLED-näytöstä.....	79	pystysuhdetiedot.....	86
Kellon lataaminen.....	79	Renkaan koko ja ympärysmitta.....	86
Kellon käyttäminen.....	79	Tietokentät.....	87
Laitteen huoltaminen.....	80		
Kellon puhdistaminen.....	80		
Hihnojen vaihtaminen.....	80		
Tekniset tiedot.....	81		
Akkutiedot.....	81		
Informações de			
Radiocomunicação.....	0		
Vianmääritys.....	82		
Tuotepäivitykset.....	82		
Lisätietojen saaminen.....	82		

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.

- Käynnistä kello painamalla  pitkään (*Painiketoiminnot, sivu 5*).
- Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 54*). Jos päivität yhteensopivasta kellosta, voit siirtää esimerkiksi kellon asetukset ja tallennetut reitit, kun pariliität uuden Forerunner kellon puhelimeen.

- Lataa kello (*Kellon lataaminen, sivu 79*).
- Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 76*).

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

- Määritä turvaominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 70*).
- Lähdä matkaan (*Lähteminen lenkille, sivu 14*).

Painiketoiminnot



VIHJE: voit mukauttaa joitakin toimintoja, joissa painiketta painetaan pitkään, ja luoda uusia pikavalintoja (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 76*).

 Vasen yläpainike	• Valaise näyttö painamalla tätä. • Sytytä tai sammuta taskulamppu painamalla kaksi kertaa nopeasti (<i>Taskulamppunäytön käyttäminen, sivu 28</i>). • Avaa säädinvalikko painamalla kahden sekunnin ajan (<i>Säätimet, sivu 27</i>). • Käynnistä laite painamalla kolmen sekunnin ajan. • Pyydä apua painamalla tätä viiden sekunnin ajan (<i>Avun pyytäminen, sivu 71</i>).
 Vasen keskipainike	• Avaa ilmoituskeskus painamalla tätä kellotaulussa (<i>Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 54</i>). • Vieritä valikkoja tai tietonäyttöä painamalla tätä. • Avaa päävalikko painamalla tätä pitkään kellotaulussa.
 Vasen alapainike	• Painamalla tätä kellotaulussa voit vierittää vilkaisuluetteloa (<i>Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 31</i>). • Vieritä valikkoja tai tietonäyttöä painamalla tätä. • Näytä musiikin hallinta painamalla pitkään (<i>Puhelimen musiikin kuunteleminen, sivu 29</i>).

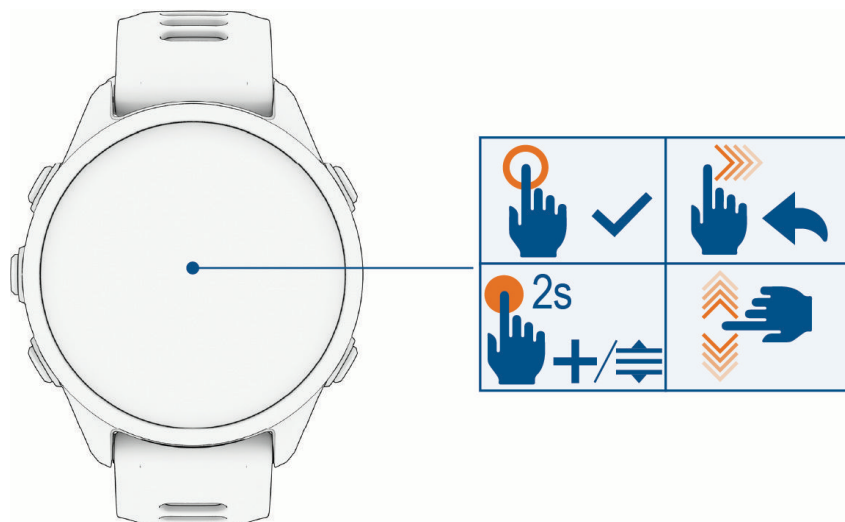
④  Oikea yläpainike	- Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta. - Avaa sovellus- ja suoritusvalikko painamalla tätä kellotaulussa (<i>Sovellukset ja suoritukset, sivu 8</i>). - Aloita tai lopeta suoritus painamalla (<i>Suorituksen aloittaminen, sivu 13</i>).
⑤  Oikea alapainike	- Palaa edelliseen näyttöön painamalla tätä. - Tallenna kierros tai lepo tai siirry harjoituksen seuraavaan vaiheeseen painamalla tätä suorituksen aikana.

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 yhdistetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Puhelimen yhteyden tila
	LiveTrack tila
	Sykkeen tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila

Kosketusnäytön toiminnot



- Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
 - Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään.
- HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.
- Voit jatkaa aktiivisen sovelluksen tai suorituksen käyttöä napauttamalla kellotaulun yläreunan kuvaketta.
 - Säädin-, vilkaisu- ja sovellusvalikossa voit muokata ja lisätä asetuksia tai muuttaa niiden järjestystä koskettamalla kellotaulua pitkään.
 - Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
 - Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit selata vilkaisuluetteloa.
 - Voit selata valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
 - Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
 - Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.

Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Kosketusnäyttöä voi mukauttaa yleistä kellon käyttöä varten, kullekin suoritusprofiilille ([Suoritusasetukset, sivu 23](#)), ja kullekin tarkennustilalle ([Tarkennustilat, sivu 60](#)).

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- Paina  pitkään ja valitse .
- Lisätietoja vaihtoehdon lisäämisestä säädinvalikkoon on kohdassa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 28](#)).
- Paina  pitkään, valitse **Kelloasetukset > Näyttö ja kirkkaus > Kosketus** ja valitse vaihtoehto.

Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ™ kellotaulun ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 58](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Esikatseltele kellotaulun asetuksia painamalla  tai .
- 4 Voit valita muita kellotauluasetuksia valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Vieritä kellotauluun, paina  ja valitse .
- 6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.

- Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot** ja sen jälkeen muokattavan kentän ja vaihtoehdon.
- Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
- Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten harjoitusten tarkastelu tai sääennusteen tarkistaminen ([Sovellukset, sivu 8](#)).

Suoritukset: kellossa on esiladattuna sisä- ja ulkolajisuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja allasuintia varten ([Suoritukset, sivu 12](#)). Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect™ yhteisön kanssa.

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

Connect IQ™ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 58](#)).

Sovellukset

Voit mukauttaa kelloa sovellusvalikosta, josta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen. Monia sovelluksia on myös vilkaisuissa ([Vilkaisu, sivu 30](#)) tai säätimissä ([Säätimet, sivu 27](#)).

Voit selata sovelluksia painamalla kellotaulussa  ja .



Nimi	Lisätietoja
Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit lähettää sykkeen pariliitettyyn laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 63).
Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
Kellot	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen, ajastimen, sekuntikellon, vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen tai laskuritapahtuman (Kellot, sivu 41).
Connect IQ™	Valitsemalla tämän voit käyttää Connect IQ kauppa kellossa (Connect IQ -ominaisuudet, sivu 58).
Garmin Share	Valitsemalla tämän voit lähettää tai vastaanottaa tietoja muiden Garmin® laitteiden kanssa (Garmin Share, sivu 55).
Health Snapshot™	Valitsemalla tämän voit tallentaa useita keskeisiä terveystietoja, kuten keskisykkeen, stressitason ja hengitystahdin pysymällä paikallasi kahden minuutin ajan. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa.
Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää tallennetun suoritushistoriasi, ennätyksesi ja kokonaismääräsi (Historian käyttäminen, sivu 45).
Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Garmin Messenger™ puhelinsovelluksella (Messenger ominaisuuden käyttäminen, sivu 12).
Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.

Nimi	Lisätietoja
Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita äänen toistamista kellolla (Puhelimen musiikin kuunteleminen , sivu 29).
Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella puhelinilmoituksia (Ilmoitusten tarkasteleminen , sivu 54).
Ravinto	Valitsemalla tämän voit seurata päivittäistä ravitsemustasi, kuten kaloreita ja makroravintoaineita. Voit myös kirjata syömisiäsi. Tarvitset aktiivisen Garmin Connect+™ tilauksen, jotta voit seurata ja tarkastella ravitsemustasi (Garmin Connect+™ tilaus , sivu 57).
Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit mitata pulssioksimetrilukeman (Pulssioksimetri , sivu 63).
Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
Urheilupisteet	Valitsemalla tämän voit seurata oppilaitosten tai ammattimaisten urheilujoukkueiden pisteitä ja reaaliaikaisia tietoja.
AURINGONNOUSU JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
Vinkit	Valitsemalla tämän näet vuorovaikuttaisia kellovinkkejä ja tietoja kellon uusista ominaisuuksista, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen support.garmin.com voit käyttää kellon käyttöopasta.
Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
Harjoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja harjoituksiasi (Harjoitukset , sivu 9).

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 sovellusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Sovellukset ja suoritukset](#), sivu 8).

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 10).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

1 Paina kellotaulussa .

VIHJE: jos sinulla on ennestään ajoitettu tai ehdotettu harjoitus tälle päivälle, voit vierittää alaspäin ja valita **Harjoitukset**.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Paina ja valitse **Harjoitus**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Anna kellon ehdottaa harjoitusta, kun olet valinnut tehokkuus- ja aikatavoitteesi, valitsemalla **Nopea harjoitus**.
- Aloita intervalliharjoitus tai määritä harjoitustavoite valitsemalla **Tavoitteet ja intervallit** tai **Aseta tavoite** ([Intervalliharjoituksen aloittaminen](#), sivu 10, [Harjoitustavoitteen asettaminen](#), sivu 11).
- Aloita tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** ([Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen](#), sivu 10).

HUOMAUTUS: jotta voit tallentaa harjoituksen kelloon, sinun on ladattava harjoitus Garmin Connect™ tililtäsi ja synkronoitava.

- Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** ([Tietoja harjoituskalenterista](#), sivu 12).

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.

7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

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

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.

harjoituksen suorituspisteet näkyvät vain juoksu- ja pyöräilyharjoituksissa.

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

Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect™](#), sivu 56).

1 Valitse vaihtoehto:

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

2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu** > **Harjoitukset**.

3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.

4 Valitse tai **Lähetä laitteeseen**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion kyseiselle suoritukselle ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 33).

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset**.

3 Valitse **Juoksu** ja valitse suoritus.

4 Paina ja valitse päivittäinen harjoitusehdotus.

harjoitusehdotusta ei näy, jos sinulle on ajoitettu lepopäivä tai seuraat jotain muuta harjoitusohjelmaa.

5 Vierittämällä alaspäin voit näyttää tietoja harjoituksesta, kuten askeleet ja arvion hyödystä.

6 Paina ja valitse vaihtoehto:

- Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
- Ohita harjoitus valitsemalla **Lisää** > **Ohita**.
- Voit näyttää tulevan viikon harjoitusehdotukset valitsemalla **Lisää** > **Lisää ehdotuksia**.
- Voit tarkastella harjoitusasetuksia, kuten harjoittelupäiviä, tavoitetyyppejä ja harjoituskehotteita, valitsemalla **Lisää** > **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon.

VIHJE: jos poistat **Harjoituskehote**-asetuksen käytöstä, voit ottaa kehoitteet uudelleen käyttöön myöhemmin. Valitse suorituksessa **Harjoitus** > **Harjoituskirjasto** > **Päivittäiset ehdotukset**, valitse harjoitus, paina  ja valitse **Asetukset** > **Harjoituskehote**.

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

Intervalliharjoituksen aloittaminen

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse juoksu- tai pyöräilyharjoitus.

3 Paina .

4 Valitse **Harjoitus** > **Tavoitteet ja intervallit**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Intervallit** > **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepojaksot manuaalisesti painamalla .
- Valitsemalla **Intervallit** > **Jäsennellyt toistot** > **Tee harjoitus** voit käyttää matka- tai aikapohjaista intervalliharjoitusta.

6 Tarvittaessa voit lisätä ennen harjoitusta lämmittelyn valitsemalla .

7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

8 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla .

9 Seuraa näytön ohjeita.

10 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen painamalla  (valinnainen).

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Tavoitteet ja intervallit** > **Intervallit** > **Jäsennellyt toistot**.
Harjoitus tulee näyttöön.
- 5 Paina .
- 6 Valitse **Lisää** > **Muokkaa harjoitusta**.
- 7 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**.
- 8 Paina .

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus, kuten **Kävely** tai **Vaellus**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Aseta tavoite**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
 - Valitse **Vain matka** ja määritä mukautettu matka.

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

6 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Kilpaile itseäsi vastaan**.
- 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.

7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect™ tililläsi määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki kelloon lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät 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.

Garmin Connect™ harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelmien lataaminen ja käyttö edellyttää, että sinulla on Garmin Connect tili ja että olet pariliittänyt Garmin® kellon tai pyörätietokoneen yhteensopivan puhelimen kanssa (*Garmin Connect™*, sivu 56).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > 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 kuntotasoon, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Forerunner® kellon vilkaisuluetteloon.

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠️ MUISTUTUS

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 Painamalla kellotaulussa -painiketta voit näyttää **Messenger** vilkaisun.
VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellossa vaihtoehto:
 - Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
 - Katso keskustelu vierittämällä alaspäin ja valitsemalla keskustelu.
 - Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Suoritukset

Selaa suorituksia painamalla kellotaulussa , valitsemalla **Suoritukset** ja painamalla .
Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa (*Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen*, sivu 22).

HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.



Luokka	Suoritukset
Juoksu	Sisärata, Estekisa, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Ultrajuoksu, Virtuaalinen juoksu
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Maasto-pyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Allasuinti
Kuntosali	Nyrkkeily, Cardio, Elliptinen, HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Liikkuvuus, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Sisäkävely, Jooga
Ulkoilu	Ratsastus, Frisbeegolf, Vaellus, Ratsastus, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Rucking-treeni, Kävely
Talviurheilu	Luistelurata, Hiihto, Lumilautailu, Moottorikelkkailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luisteluhiihto
Vesiuurheilu	Kajakki, Soutu, Snorkkeli, SUP
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jal-kapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Moottoriurheilu	Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland
Muu	Hengittely

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Vieritä **Lisää**-suoritusluetteloon ja valitse suoritusluokka ja suoritus.
- 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes GPS-tilapalkki täyttyy.
Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 79](#)).
- Painamalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 83](#)).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla  tai .

- Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas.
VIHJE: voit avata kosketusnäytön lukituksen suorituksen aikana pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
- Voit näyttää musiikin hallintawidgetin tai suoritusasetukset pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Suorituksen lopettaminen

Kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

1 Paina .

2 Valitse vaihtoehto:

- Jatka suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Tallenna suoritus ja katso tiedot valitsemalla **Tallenna** ja valitsemalla vaihtoehto.
HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin ([Suorituksen arvioiminen, sivu 14](#)).
- Keskeytä suoritus ja jatka sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Merkitse kierros valitsemalla **Kierros**.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 83](#)).
- Navigoi takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
- Navigoi suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
- Mittaa sykkeen muutos heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautussyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun ([Palautussyke, sivu 38](#)).
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää** ja painamalla  -painiketta.

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 ([Suoritusasetukset, sivu 23](#)).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen, sivu 14](#)).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect™ sovelluksessa.

Juoksu

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 79](#)).

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

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



suorituksen aikana voit avata musiikin hallinnan painamalla -painiketta pitkään ([Musiikin toiston säätimet](#), sivu 29).

5 Paina juoksun jälkeen -painiketta.

6 Valitse vaihtoehto:

- Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
- Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.



lisätietoja juoksuasetuksista on kohdassa [Suorituksen lopettaminen](#), sivu 14.

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 .
- 3 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 8.
- 6 Valitse **Radan numero**.
- 7 Valitse ratanumero.
- 8 Paina .
- 9 Juokse radan ympäri.

10 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

Garmin® ratatietokanta sisältää yli 10 000 rataa kaikkialta maailmasta.

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Jos kello ei tunnista rataa, kalibroi ratamatka juoksemalla neljä kierrosta.

Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.

- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.

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

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

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Virtuaalinen juoksu**.

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

4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.

5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

6 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 13).

2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).

3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .

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.

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ultrajuoksu**.

3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

4 Ala juosta.

5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla .

VIHJE: voit määrittää, miten Automaattinen lepo -asetus tallentaa levon osat ja kierrokset.

6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla .

7 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla  tai  (valinnainen).

8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **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 -painiketta.

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

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

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

Estekisasuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Estekisa**.
- 3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla .

HUOMAUTUS: määrittämällä **Esteiden seuranta** -asetuksen voit tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan.

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

PacePro™ harjoittelu

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

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

PacePro™ suunnitelman lataaminen Garmin Connect™ palvelusta

PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect™, sivu 56](#)).

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

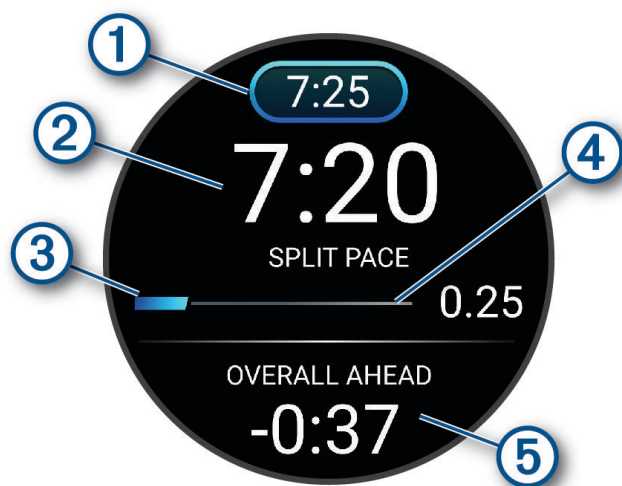
PacePro™ suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect™ tililtäsi ([PacePro™ suunnitelman lataaminen Garmin Connect™ palvelusta, sivu 17](#)).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.
- 4 Valitse suunnitelma.

VIHJE: voit vierittää alaspäin ja esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 5 Paina .
- 6 Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
- 7 Tarvittaessa voit ottaa reittinavigoinnin käyttöön valitsemalla .
- 8 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .



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

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

Pyöräily

Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 51).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari tai pyöränvalot (valinnainen).
- 2 Paina kellotaulussa .
- 3 Valitse **Suoritukset** > **Pyöräily**.
- 4 Valitse pyöräilysuoritus.
- 5 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, että kello muodostaa yhteyden niihin.
- 6 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 8 Aloita suoritus.
- 9 Voit vierittää tietonäyttöä painamalla tai .
- 10 Paina suorituksen jälkeen ja valitse **Tallenna**.

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

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. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Vetotyyppit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyyppit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect™ tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyypppejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 19)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuuintisuorituksen.
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 allasuuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa vierittämällä alaspäin ja valitsemalla suoritusasetukset ja **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana painamalla -painiketta ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 19](#)).
Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 19](#)).

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepo-intervallin. 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 ([Suoritusasetukset, sivu 23](#)). Uintisuorituksen aikana voit merkitä lepo-intervallin manuaalisesti painamalla . Uintitietoja ei tallenneta lepo-intervallin aikana.

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

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

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

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

Harjoituksen jälkeen suoritus siirtyy lepotilaan.

6 Valitse vaihtoehto:

- Jatka suoritusta painamalla -painiketta.
- Lopeta suoritus painamalla -painiketta.

Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritusasetukset, sivu 23*).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Voimaharjoittelu**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Tee avoin harjoitus valitsemalla **Vapaa**.

VIHJE: ottamalla käyttöön **Levon laskuriajastin** -asetuksen saat hälytyksen tietyn levon laskuriajastimen keston kuluttua.

- Seuraa jäsenneilyä harjoitusta valitsemalla harjoitus, vierittämällä alaspäin ja valitsemalla vaihe, jotta näet (mahdollisen) harjoitusanimaation. Kun olet katsonut harjoituksen, valitse **Tee harjoitus**.

VIHJE: valitsemalla **Lisää** voit mm. katsoa tarvittavat välineet ja muokata harjoitusta, ennen kuin aloitat sen.

4 Aloita suoritus painamalla .

5 Aloita ensimmäinen sarja.

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

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

6 Painamalla voit lopettaa sarjan ja siirtyä seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.

Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.

7 Tarvittaessa voit muokata sarjaa, toistojen määrää ja sarjassa käytettävää painoa.

8 Tarvittaessa voit aloittaa levon jälkeen seuraavan sarjan painamalla .

9 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

VIHJE: voit muokata aiempia sarjoja harjoituksen aikana painamalla . Jäsenneilyissä harjoituksissa voit ohittaa sarjan tai vaihtaa seuraavan sarjan.

10 Paina viimeisen sarjan jälkeen ja valitse **Lopeta harjoitus**.

11 Valitse **Tallenna**.

Liikkuvuussuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa liikkuvuussuorituksen käyttämällä suoritus- ja lepointervalleja tai ladata liikkuvuusharjoituksia Garmin Connect™.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Liikkuvuus**.

3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Muuta suoritus- ja lepointervalleja valitsemalla **Intervallit**.
- Lataa ja suorita harjoitus Garmin Connect sovelluksesta valitsemalla **Harjoituskirjasto > Selaa harjoituksia** ja seuraamalla näytön ohjeita.

- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello ohjaa sinua liikkuvuusharjoituksissa.
- 6 Voit näyttää lisää tietonäyttöä vierittämällä.

HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros painamalla .
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla .
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla .
- 8 Valitse **Tallenna**.

Talvilajit

Laskukertojen näyttö

Voit tallentaa laskukertoja kierrospainikkeella laskettelon tai lumilautailun aikana.

- 1 Aloita laskettelu- tai lumilautailusuoritus.
- 2 Paina laskukerran lopussa .
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Katso kerrat**.
- 5 Vierittämällä voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Muut suoritukset

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > 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 .
- 6 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 7 Voit siirtyä hengittelyvaiheen seuraavaan osaan painamalla .
- 8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.
Keskihengitystahti ja syke ilmestyvät näyttöön.
- 9 Paina .

10 Valitse **Kaikki tilastot**.

Keskisyke, maksimisyke, keskihengitystahti ja stressin muutos ilmestyvät näyttöön.

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

Sovellusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää sovellusta luettelossa valitsemalla sovelluksen, siirtää sovellusta painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
 - Voit poistaa sovelluksen luettelosta valitsemalla sovelluksen ja valitsemalla .
 - Voit lisätä sovelluksia valitsemalla **Lisää** ja valita yhden tai useamman sovelluksen.

Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen

Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa. Siitä pääset nopeasti useimmin käyttämiisi suorituksiin. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää suoritusta luettelossa valitsemalla suorituksen, siirtää suosikkia painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla  > **Poista**.
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla vähintään yhden suorituksen.

Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon

Voit kiinnittää enintään kolme suosikkisuoritusta sovelluksen yläreunaan ja suoritusluettelon alkuun.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Vieritä suosikkisuorituksen kohtaan ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 22](#)).
- 4 Paina  pitkään ja valitse **Kiinnitä suoritus**.

Kun avaat sovelluksen ja suoritusluettelon seuraavan kerran painamalla kellotaulussa , kiinnitetty suoritus näkyy luettelon alussa.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät**.
- 5 Vieritä tietonäyttöön, jota haluat mukauttaa.
- 6 Valitse .
- 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 87](#). 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.

Karttatietonäytön lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi GPS-suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa > Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu > Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

Suoritusasetukset

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

Valitse , valitse suoritus, paina  pitkään ja valitse suoritusasetukset.

Korostusväri: asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Suoritushälytykset, sivu 24*).

Äänilähtö: ottaa yhdistetyt äänilaitteet käyttöön äänihälytyksissä (*Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 25*).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. **Matkan mukaan** -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyin välein. **Sijainnin mukaan** -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut . Kun pääset kierroksen loppuun, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

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

Automaattinen lepo: luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 19*). Määrittää asetukset, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti ultrajuoksusuorituksessa (*Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 16*).

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Lähetä syke: lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 63*).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22*).

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

Varusteen valinta: kehottaa suorituksen jälkeen valitsemaan suorituksessa käyttämäsi varusteen tai välineistön. Voit lisätä ja poistaa varusteita Garmin Connect™ tililläsi (*Garmin Connect™, sivu 56*).

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

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierrokset: määrittää **Auto Lap**-, **Kierros-painike**- ja **Kierroshälytys**-asetukset.

Kierroshälytys: määrittää kierrosten yhteydessä näkyvät tietokentät.

Kierros-painike: ottaa käyttöön kierroksen tai levon tallennuksen  suorituksen aikana.

Esteiden seuranta: tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan ([Estekisasuorituksen tallentaminen](#), sivu 17).

Pakkauksen paino: määrittää kantamasi pakkauksen painon.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuunta varten.

Virrnsäästön aikakatkaistu: määrittää aikakatkaisturajan, jonka mukaan kello pysyy suoritustilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi kilpailun alkamista. **Tavallinen**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. **Pidennetty**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

Tallenna VO2max: tallentaa maksimaalisen hapenottokyvyn arvion polku- ja ultrajuoksusuorituksissa.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen laskeminen: tallentaa toistomäärät harjoituksen aikana. **Vain harjoitukset** -valinnalla toistot lasketaan vain ohjatuissa harjoituksissa.

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia ([Juoksutehoasetukset](#), sivu 53).

Kerrat: määrittää **Automaattinen kerta**-, **Kierros-painike**- ja **Kierroshälytys**-asetukset.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän GNSS-satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset](#), sivu 26).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 14).

Vetojen tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyyppin automaattisesti.

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön suorituksen aikana tai vain karttanäytössä.

Kosketuslukitus: mahdollistaa kosketusnäytön lukituksen avaamisen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

Radan tunnistus: havaitsee automaattisesti, kun olet juoksuun tarkoitettulla radalla.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

Värihälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

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

Suoritushälytykset

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

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

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

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

Toistuva hälytys:

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää matkaintervallin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisyykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista , sivu 72 ja Sykealueelaskenta , sivu 73.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauat säännöllisin välein (<i>Juoksu- ja kävelyhälytysten käyttäminen, sivu 25</i>).
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 kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 7 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 8 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).

Juoksu- ja kävelyhälytysten käyttäminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse juoksusuoritus.
HUOMAUTUS: kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksusuorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset > Lisää uusi > Juoksu/kävely**.
- 5 Määritä juoksuaika kullekin hälytykselle.
- 6 Määritä kävelyaika kullekin hälytykselle.
- 7 Lähde juoksemaan.

Joka kerta kun pääset intervallin loppuun, näyttöön tulee ilmoitus. Lisäksi kello antaa äänimerkin tai värisee, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 76*). Kun otat juoksu-/kävelyhälytykset käyttöön, niitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat ne käytöstä tai otat käyttöön jonkin muun juoksutilan.

Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää kellon tai puhelimen toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Äänihälytyksen aikana ensisijainen ääni hiljenee ilmoituksen toistamiseksi. Äänihälytykset toistetaan Garmin Connect™ sovelluksen kautta pariliitetyssä puhelimessa.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Tarkennustilat > Toiminto > Äänihälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä äänihälytykset toistumaan puhelimen kautta valitsemalla **Äänilähtö > Yhdistetyt laitteet**.
 - Jos haluat kuulla kierrosten hälytykset, valitse **Kierroshälytys**.
 - Mukauta hälytyksiä tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
 - Mukauta hälytyksiä syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Mukauta hälytyksiä tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.

- Jos haluat kuulla hälytyksen, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
- Jos haluat toistaa harjoitushälytykset äänihälytyksinä, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset äänihälytyksenä, valitse **Suoritushälytykset** (*Suoritushälytykset, sivu 24*).

Satelliittiasetukset

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

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, vieritä alaspäin ja valitse suoritukset ja **Satelliitit**.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa GNSS-satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Käytä oletusta: määrittää kellon käyttämään oletusarvoista suorituksen tarkennustila-asetusta GNSS-satelliittien yhteydessä (*Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 60*).

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

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

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.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 28](#)).

Paina missä tahansa näytössä  pitkään.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön lentokonetilän, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä herätyksen tai muokata herätystä (Herätyksen määrittäminen, sivu 41).
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisien aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 43).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 71).
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön akunsäästön (Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 74).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettynä laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 63).
	Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kameran säätimet	Valitsemalla tämän voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti (Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 53).
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä (Kellot, sivu 41).
	Värinvaihto	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön puna-, vihreä- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Näyttö	Valitsemalla tämän voit sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth® alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Forerunner® kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna (Taskulamppunäytön käyttäminen, sivu 28).

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Tarkennustila	Valitsemalla tämän voit vaihtaa tarkennustilaa (<i>Tarkennustilat, sivu 60</i>).
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (<i>Garmin Share, sivu 55</i>).
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätysesesi ja kokonaismääräsi.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Messenger sovelluksella (<i>Messenger ominaisuuden käyttäminen, sivu 12</i>).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa (<i>Puhelimen musiikin kuunteleminen, sivu 29</i>).
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (<i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 54</i>).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen (<i>Pulssioksimetri, sivu 63</i>).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon (<i>Sekuntikellon käyttäminen, sivu 42</i>).
	AURINGONNOUSU JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajastin	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (<i>Laskurijastimen käyttäminen, sivu 41</i>).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Kosketuslukitus	Valitsemalla tämän voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätimet, sivu 27*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää valikkoon säädin valitsemalla **Lisää säätimiä** ja valitsemalla lisättävä säädin.
 - Jos haluat siirtää pikavalintaa säädinvalikossa, valitse **Järjestä säätimet uudelleen**, valitse siirrettävä säädin, siirrä säädin uuteen kohtaan painamalla  tai  ja valitse uusi kohta painamalla .
 - Poista pikavalinta säädinvalikosta valitsemalla **Poista säätimiä** ja valitsemalla poistettava säädin.

Taskulamppunäytön käyttäminen

Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 28*).
- 2 Valitse .
- 3 Voit säätää kirkkautta ja väriä painamalla  tai -painiketta.

Puhelimen musiikin kuunteleminen

Voit hallita puhelimen musiikin toistoa Forerunner® 70 kellolla.

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla  pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Toista ja tauota nykyistä kappaletta valitsemalla .
 - Siirry seuraavaan kappaleeseen valitsemalla .
 - Avaa lisää musiikin hallintaa ja äänenvoimakkuus valitsemalla .
- 3 Aloita musiikin kuuntelu pariliitetyssä puhelimessa.

Musiikin toiston säätimet

Suorituksen aikana voit näyttää musiikin toistosäätimet pyyhkäisemällä vasemmalle. Voit avata musiikin hallinnan myös painamalla .

	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit siirtyä nykyisessä äänitiedostossa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit siirtyä nykyisessä äänitiedostossa taaksepäin painamalla tätä pitkään.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 31](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 32](#)). Jotkin vilkaisut näkyvät toisiinsa liittyvien mittausten ryhmissä, kuten terveys ja suorituksen teho.

VIHJE: vilkaisuja voi myös ladata Connect IQ™ kaupasta ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 58](#)).

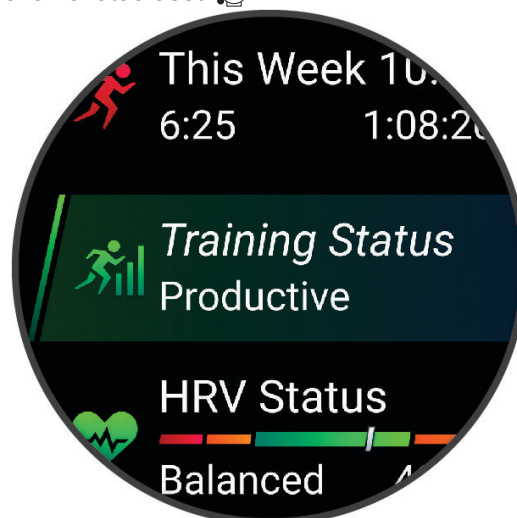
Nimi	Kuvaus
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 43).
Akku	Näyttää arvioidun akunkeston ja akun viimeisimmät käyttötiedot, kuten erittelyn akun käytöstä suorituksen ja ominaisuuden mukaan.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery™, sivu 32).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Garmin® valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect™ tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluuhisi sekä mahdolliseen 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.
Terveydentila	Näyttää terveysmittaukset, kuten hengityksen ja sykevaihtelun.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi (Historian käyttäminen, sivu 45).
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (Sykevaihtelun tila, sivu 34).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Elämäntapakirjaus	Seuraa päivittäisiä tapojasi ja näyttää Garmin Connect sovelluksessa, miten toimintasi vaikuttaa tiettyihin terveysmittauksiin (Elämäntapakirjaus, sivu 40).
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger™ sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (Garmin Messenger™ sovellus, sivu 58).
Kuun vaihe	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (Tarkennustilat, sivu 60).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelusta, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 54).
Ravinto	Näyttää päivittäisen ravitsemuskatsauksesi, mm. kalorit ja makroravintoaineet. Voit myös kirjata syömisiasi. Tarvitset aktiivisen Garmin Connect+™ tilauksen, jotta voit seurata ja tarkastella ravitsemustasi (Garmin Connect+™ tilaus, sivu 57).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenteristasi (Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 39).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 64). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetрилukemaasi, mittauksia ei tallenneta.

Nimi	Kuvaus
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi lisätyt tulevat kisatapahtumat (<i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 39</i>).
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahti hengityskertoina minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Juoksuteho	Näyttää juoksutehomittauksia, kuten maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja anaerobisen kynnyksen (<i>Suorituskykymittaukset, sivu 32</i>).
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihtelusi tilan ja torkkujesi perusteella. HUOMAUTUS: voit tarkastella unitietoja, ottaa käyttöön unitilan, asettaa herätyksiä ja päivittää uniasetuksia.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluita yön aikana (<i>Unen seuranta, sivu 65</i>).
Sports Scores	Seuraa oppilaitosten tai ammattimaisten urheilujoukkueiden pisteitä ja reaaliaikaisia tietoja.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon (<i>Osakkeen lisääminen, sivu 40</i>).
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja -lasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviililoissa käytetyt hämäräajat.
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä (<i>Harjoitteluvalmius, sivu 38</i>).
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi (<i>Harjoittelun tila, sivu 35</i>).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Painon tarkkailu	Näyttää viimeaikaiset painotrendisi ja painohistoriasi. Voit määrittää painosi manuaalisesti. Jos olet pariliittänyt Index™ vaa'an Garmin Connect tiliisi, painotietosi näkyvät vilkaisussa.

Vilkaisujen tarkasteleminen

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

- 1 Selaa vilkaisuluetteloa painamalla kellotaulussa .



VIHJE: voit myös vierittää pyyhkäisemällä tai valita asetuksia napauttamalla.

- 2 Näytä lisää tietoja painamalla .
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Katso vilkaisun tiedot painamalla .
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja toiminnot painamalla .

Vilkaisuluettelon mukauttaminen

- 1 Avaa vilkaisuluettelo painamalla kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Muokkaa**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää vilkaisua luettelossa valitsemalla vilkaisun, siirtää vilkaisua painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
 - Voit poistaa vilkaisun luettelosta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
 - Voit lisätä vilkaisuja luetteloon valitsemalla **Lisää** ja valita yhden tai useamman vilkaisun.
- VIHJE:** valitsemalla **Luo kansio** voit luoda kansion, joka sisältää useita vilkaisuja (*Vilkaisukansion luominen, sivu 32*).

Vilkaisukansion luominen

Voit mukauttaa vilkaisuluetteloa luomalla vilkaisukansioita.

- 1 Avaa vilkaisuluettelo painamalla kellotaulussa .
- 2 Valitse **Muokkaa** > **Lisää** > **Luo kansio**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.
HUOMAUTUS: jos vilkaisut ovat jo vilkaisuluettelossa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit muokata kansiota vierittämällä kansioon vilkaisuluettelossa ja painamalla  pitkään.
 - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 32*).

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 32*).

Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen

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

Suorituskykymittaukset

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

Arviot tuottaa ja niitä tukee Garmin Human Performance Lab™. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

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

Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 34*).

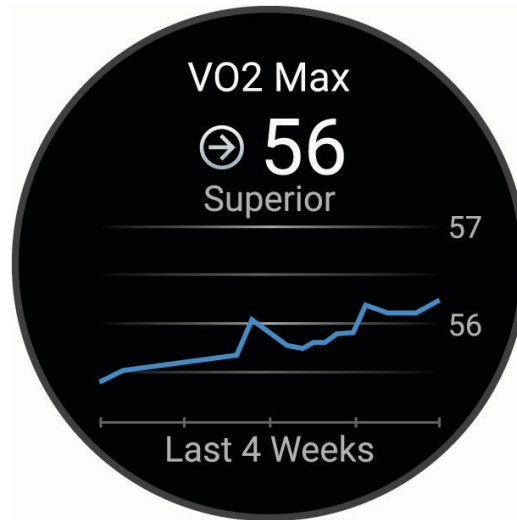
Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 33*).

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 33*).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

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



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Garmin Human Performance Lab™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 85*) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 51*).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 72*) 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 (*Suoritusasetukset, sivu 23*).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse ulkona kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentilla maksimisykkeestäsi.
- 3 Valitse vähintään 10 minuutin kuluttua **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskymmittauksia valitsemalla  tai .

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

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

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 33](#)). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä juoksutehoviikaisu painamalla kellotaulussa .
- 2 Paina .
- 3 Vieritä kilpailuajan ennusteen kohtaan.
- 4 Näytä lisää tietoja painamalla .



- 5 Voit katsoa muiden matkojen ennusteet vierittämällä niiden kohtaan.

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.

Värialue	Tila	Kuvaus
 Punainen	Pieni	Seitsemän päivän keskisyykevaihtelusi 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.

Harjoittelun tila

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

Arviot tuottaa ja niitä tukee Garmin Human Performance Lab™. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.



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

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 33*).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 34*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 36*).

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 36*).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaatimaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 37*).

Harjoittelun tilan tasot

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

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

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

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

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

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää 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 33).

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 ([Suoritusasetukset](#), sivu 23).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse ulkona vähintään kerran viikossa 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 suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 57).
- 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 harjoitteluaasi.

Alittaa tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa.

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

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

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

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

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

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

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

Ylittää tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi.

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 kuntotasoon 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 36). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect™ suorituksen tiedoissa.

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

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

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

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

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Garmin Human Performance Lab™. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Palautumisaika

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

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

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

Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittauksia 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 sydänterveystilan merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

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

HUOMAUTUS: palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumispalaute ja harjoitus-suositukset 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 33).

1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:

- Paina  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  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	Keskitasoinen Hyvässä vireessä
 Oranssi	25–49	Pieni Aika hidastaa tahtia
 Punainen	1–24	Heikko Anna kehosi palautua



Voit tarkastella aiempia harjoitteluvalmiuspisteitä Garmin Connect™ tililläsi.

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect™ kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 30](#)). 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 kehoitteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro™ suunnitelman ([PacePro™ harjoittelu, sivu 17](#)).

Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 33](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Kilpailut ja tapahtumat > Etsi tapahtuma**.
- 3 Hae tapahtumaa alueeltasi.
Voit myös luoda oman tapahtuman valitsemalla **Luo tapahtuma**.
- 4 Valitse **Lisää kalenteriin**.
- 5 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 6 Vieritä kellossa ensisijaisen kilpailun vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.

- 7 Paina kellotaulussa  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.

Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluetteloa, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 32](#)).

- 1 Näytä osakevilkaisu painamalla -painiketta.
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse **Muokkaa > Lisää**.
- 4 Anna lisättävän yrityksen nimi tai haluamasi osakkeen symboli ja valitse .
- 5 Valitse osake, jonka haluat lisätä.
- 6 Näytä lisätietoja valitsemalla osake.

VIHJE: voit näyttää osakkeen vilkaisuluettelossa painamalla -painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

Elämäntapakirjaus

Forerunner® kellon elämäntapakirjausvilkaisusta näet, miten päivittäiset tapasi vaikuttavat monenlaisiin terveystietoihin, kuten unipisteisiin ja leposykkeeseen. Voit kirjata ja seurata Garmin Connect™ sovelluksessa päivittäistä toimintaasi ja tapojasi, kuten myöhään saatua kofeiinia, kylmäuintia tai lukemista ennen nukkumaanmenoa ([Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen, sivu 40](#)). Voit jopa luoda ja seurata mukautettua toimintaa.

Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen

Jotta voit käyttää elämäntapakirjausta, sinulla on oltava Garmin Connect™ tili ja sinun on ladattava Garmin Connect sovellus sekä pariliitettävä Garmin® kello Garmin Connect sovellukseen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Terveystilastot > Elämäntapakirjaus**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Määritä kirjausmuistutukset (valinnainen).

Voit tarkastella yksityiskohtaisia elämäntapakirjausraportteja Garmin Connect sovelluksessa.

VIHJE: voit ottaa kellossa käyttöön elämäntapakirjausvilkaisun, jossa voit tarkastella ja kirjata tapojasi ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 32](#)).

Kellot

Herätyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Aseta ja tallenna hälytys ensimmäisen kerran määrittämällä hälytysaika.
- Aseta ja tallenna lisähälytyksiä valitsemalla **Lisää hälytys** ja määrittämällä hälytysaika.

4 Katso lisää vaihtoehtoja vierittämällä alaspäin.

5 Valitse **Tallenna**.

Herätyksen muokkaaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.

3 Valitse herätys.

4 Valitse vaihtoehto:

- Ota herätys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Voit muuttaa herätysaikaa valitsemalla **Aika**.
- Valitsemalla **Älykäs herätys** voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.

HUOMAUTUS: herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.

- Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
- Voit valita herätysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Ääni ja värinä**.

HUOMAUTUS: lisäksi voit esikuunnella herätysäänen ja valita värinävaihtoehdot. Voit valita **Hiljainen alku**, jos haluat herätyksen alkavan pienenä värinänä, joka voimistuu.

- Voit valita herätykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna muokkaukset valitsemalla **Valmis**.
- Poista herätys valitsemalla **Poista**.

Laskuriajastimen käyttäminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.

3 Jos et ole tallentanut ajastimia aiemmin, määritä aika kosketusnäytössä tai painikkeilla ja .

4 Jos olet tallentanut ajastimen aiemmin, valitse vaihtoehto:

- Voit määrittää uuden laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
- Voit asettaa ja tallentaa uuden laskuriajastimen valitsemalla **Muokkaa > Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
- Voit asettaa tallennetun laskuriajastimen valitsemalla sen.

5 Käynnistä ajastin painamalla .

6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:

- Voit keskeyttää ajastimen valitsemalla **||**.
- Käynnistä ajastin uudelleen valitsemalla **↺**.
- Peruuta ajastin valitsemalla **⋮** > **Peruuta ajastin**.
- Tallenna ajastin valitsemalla **⋮** > **Tallenna ajastin**.
- Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, valitse **⋮** > **Autom. uud.käynn.** > **Käytössä**.
- Voit mukauttaa ajastinilmoitusta valitsemalla **⋮** > **Ääni ja värinä**.

Laskuriajastimen poistaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa **⌚** pitkään.
- Paina kellotaulussa **⌚**.
- Paina **⌚** pitkään.

2 Valitse **Kellot** > **Ajanotot** > **Muokkaa**.

3 Valitse ajastin.

4 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa **⌚**-painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa **⌚**-painiketta.
- Paina **⌚**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kellot** > **Sekuntikello**.

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

4 Käynnistä kierrosajanotto uudelleen painamalla **⌚**-painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla **⌚**-painiketta.

6 Valitse vaihtoehto:

- Nollaa molemmat ajanotot painamalla **⌚**-painiketta.
- Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
- Nollaa ajanotot ja sulje sekuntikello painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Valmis**.
- Katso kierrosajanotot painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Katso**.
HUOMAUTUS: **Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
- Palaa kellotauluun nollaamatta ajanottoja painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Siirry kellotauluun**.

- Ota käyttöön tai poista käytöstä kierrosten tallennus painamalla -painiketta ja valitsemalla **Kierros-painike**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 32](#)).

2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vyöhyke**.

3 Korosta alue painamalla tai ja valitse se painamalla .

4 Valitse aikavyöhyke.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 32](#)).

2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.

3 Valitse aikavyöhyke.

4 Paina -painiketta.

5 Valitse vaihtoehto:

- Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisuluettelossa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
- Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
- Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhykettä**.
- Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

Laskuritapahtuman lisääminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina -painiketta pitkään.

VIHJE: laskuritapahtumia voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 32](#)).

2 Valitse **Kellot > Laskurit > Lisää**.

3 Kirjoita nimi.

4 Valitse vuosi, kuukausi ja päivä.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Koko päivä**.
- Valitse **Tietty aika** ja anna aika.

6 Valitse kuvake.

Laskuritapahtuman muokkaaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

VIHJE: laskuritapahtumia voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen](#), sivu 32).

- 2 Valitse **Kellot > Laskurit**.
- 3 Valitse laskuritapahtuma.
- 4 Voit näyttää laskuritapahtuman vilkaisuluettelossa (valinnainen) painamalla  ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- 5 Paina  ja valitse **Muokkaa laskuria**.
- 6 Valitse muokattava vaihtoehto:
 - nimeä tapahtuma uudelleen valitsemalla **Nimi**
 - muuta päivämäärää valitsemalla **Päiväys**
 - muuta aikaa valitsemalla **Aika**
 - vaihda kuvake valitsemalla **Kuvake**
 - lisää tapahtuman lyhennetty nimi valitsemalla **Lyhenne**
 - lisää tapahtumamuistutukset valitsemalla **Muistutukset**
 - toista tapahtuma vuosittain valitsemalla **Toista vuosittain**
 - poista tapahtuma valitsemalla **Poista laskuri**.

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 tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 30*).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
Näyttöön tulee pylväskaavio viimeisimmistä suorituksistasi.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa pylväskaavion ajanjaksoa painamalla  ja valitsemalla **Kaavioasetukset**.
 - Voit katsoa omat ennätykset lajin mukaan painamalla  ja valitsemalla **Ennätykset** (*Omat ennätykset, sivu 45*).
 - Voit katsoa viikon tai kuukauden kokonaismäärät painamalla  ja valitsemalla **Yhteensä** (*Kaikkien yhteismäärien näyttäminen, sivu 46*).
 - Voit katsoa suoritushistoriasi painamalla -painiketta ja valitsemalla suorituksen.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Ennätykset**.
- 4 Valitse laji.
- 5 Valitse ennätys.
- 6 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Ennätykset**.
- 4 Valitse laji.
- 5 Valitse palautettava ennätys.
- 6 Valitse **Edellinen** > ✓.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Ennätykset**.
- 4 Valitse laji.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Poista yksi ennätys valitsemalla se ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys** > ✓.
 - Poista 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  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Yhteensä**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset**.

Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 54*).

Terveys ja hyvinvointi: mukauttaa kellossa näkyviä terveys- ja hyvinvointihälytyksiä (*Terveys- ja hyvinvointihälytykset, sivu 47*).

Raporttiasetukset: ottaa käyttöön raportit ja mukauttaa niiden tietoja ja teemaa. Valitsemalla **Aamuraportti** voit luoda aamuraportin ja muokata sen päivittäisiä ilmoituksia (*Aamuraportin mukauttaminen, sivu 48*). Valitsemalla **Iltaraportti** voit määrittää iltaraportin ajoituksen (*Iltaraportin mukauttaminen, sivu 48*). Valitsemalla **Valitse teema** voit mukauttaa raporttien taustan teemaa.

Järjestelmähälytykset: asettaa aika- (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 48*) tai puhelinyhteyshälytykset (*Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 48*).

Ilmoituskeskus: ottaa käyttöön ilmoituskeskuksen, jossa uudet ilmoitukset näkyvät (*Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 54*).

Terveys- ja hyvinvointihälytykset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi**.

Päivittäinen yhteenveto: päivittäinen Body Battery™ yhteenveto näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoon (*Body Battery™, sivu 32*).

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

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

Poikkeavan sykkeen hälytykset: ilmoittaa, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 47*).

Liikuntakannustin: kehottaa pysymään liikkeellä.

Tavoitehälytykset: ilmoittaa, kun saavutat päivittäisen askelten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ MUISTUTUS

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

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

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

Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Lisäksi kello antaa äänimerkin tai värisee, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 76*). Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Hälytystyyppi**.
 - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeet**.
 - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Voit tarkastella vierittämällä raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 48](#)).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect™ tililläsi.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Kirjoita ja lisää aamuraporttiin mukautettuja viestejä valitsemalla **Mukauta päivittäisiä viestejä > Muokkaa viestejä**.

Iltaraportti

Kello näyttää iltaraportin ennen nukkumaanmenoaikaa. Vierittämällä voit tarkastella raporttia, joka sisältää mm. Body Battery™ tietosi, seuraavan päivän harjoituksen ja sään sekä univalmentajan suosituksen ([Iltaraportin mukauttaminen, sivu 48](#)).

Iltaraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect™ tililläsi.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Iltaraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota iltaraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta iltaraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Määritä aika raportista unen alkuun valitsemalla **Ajasta raportti** ([Tarkennustilat, sivu 60](#)).

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Aika**.
- 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**.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Puhelin**.

Ääni- ja värinäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **Ääni ja värinä**. Lisäksi näitä asetuksia voi mukauttaa eri tilanteisiin, kuten nukkumista ja suorituksia varten (*Tarkennustilat*, sivu 60).

Hälytysäänet: toistaa hälytysten äänet.

Painikeäänet: toistaa äänen, kun painiketta painetaan.

Värinä: määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille ja painikepainalluksille.

Näyttö- ja kirkkausasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Näyttö ja kirkkaus**. Lisäksi näitä asetuksia voi mukauttaa eri tilanteisiin, kuten nukkumista ja suorituksia varten (*Tarkennustilat, sivu 60*).

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden.

Näyttö aina käytössä: määrittää kellotaulun tiedot pysymään näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 79*).

Kellotaulun sekunnit: määrittää, miten usein kellotaulun sekunnit näkyvät, kun Näyttö aina käytössä -asetus on käytössä. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 79*).

Tekstin koko: muuttaa tekstin kokoa näytössä.

Värienvaihto: muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa, hämäränäkö toimii ja silmien väsyminen vähenee. Valitsemalla **Tila > Sinivalosuodatin** voit vähentää kellon tuottamaa sinistä valoa. Valitsemalla **Aikataulu** voit määrittää suodatinten ajoituksen, kuten **Ennen nukah. aik.**

Käynn. hälytyksestä: sytyttää näytön, kun saat ilmoituksen tai hälytyksen.

Käynnistys eleellä: ottaa näytön käyttöön, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.

Aikakatkaistu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön.

Kosketuslukitus: lukitsee kosketusnäytön näytön sammuttua. Kun asetus on käytössä, voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä alaspäin.

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 54](#)).

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 51](#)). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22](#)). 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
Ulkoinen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai antavat laajoja juoksutietoja (Juoksun dynamiikka, sivu 52) (Juoksuteho, sivu 53).
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 53).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkakameran takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 53).
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa (Juoksun dynamiikka, sivu 52).
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 86).
Tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+® tai Bluetooth® tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

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

HUOMAUTUS: katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

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

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

- 3 Paina kellotaulussa  pitkään.

- 4 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > 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. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22](#)).

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM 600, 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 tai suojatulla Bluetooth® tekniikalla. Sitä voi tarkastella myös yhteensopivilla kolmannen osapuolen harjoittelusovelluksilla.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaatt.** Sykeliävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Forerunner kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 52](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 16](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Forerunner® kellesi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 82](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM 600, 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 16](#)).
- 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 16](#)).

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Forerunner® kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat nähdä kaikki juoksuasentomittaukset, pariliitä Forerunner kello HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

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

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 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM 600 lisävarustetta, pariliitä se kelloon suojatulla Bluetooth® yhteydellä avoimen yhteyden sijasta.

Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

- 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: osa mittauksista ei näy kävelyssä (*Juoksun dynamiikka*, sivu 52).

Juoksuteho

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

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät*, sivu 87). Määrittämällä tehohäilytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushäilytykset*, sivu 24).

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

Juoksutehoasetukset

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse juoksusuoritus, paina , valitse suoritusasetukset ja valitse **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.

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 51).

1 Valitse vaihtoehto:

- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -säädin (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 28).
- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -vilkausu (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen*, sivu 32).

2 Valitse vaihtoehto **Kameran säätimet** -säätimessä tai -vilkaussuussa:

- Katso kamera-asetukset valitsemalla  > .
- Tallenna ajo valitsemalla  > .
- Ota valokuva valitsemalla .
- Tallenna leike valitsemalla .

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Forerunner® kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect™ sovelluksella (*Puhelimen yhdistäminen*, sivu 54).

- Sovellusominaisuudet Garmin Connect sovelluksesta (*Garmin Connect™*, sivu 56)
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ™ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset*, sivu 56)
- Vilkausut (*Vilkaisu*, sivu 30)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet*, sivu 27)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 70)

- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 54](#))

Puhelimen yhdistäminen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth® asetuksista.

1 Valitse vaihtoehto:

- Valitse kellon alkumäärittämisessä ✓, kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
- Jos ohitit pariliitoksen aiemmin, paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Pariliitä puhelin**.
- Jos haluat pariliittää uuden puhelimen, paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön

Voit määrittää, miltä pariliitetyn puhelimen ilmoitukset kuulostavat ja näyttävät kellossa normaalin käytön aikana.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa unen tai suoritusten aikaisia ilmoituksia Tarkennustilat-asetuksista ([Tarkennustilat, sivu 60](#)).

1 Paina kellotaulussa pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Ilmoitukset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit ottaa puhelinilmoitukset käyttöön valitsemalla **Tila > Käytössä**.
- Voit ottaa käyttöön puhelujen ilmoitukset valitsemalla **Puhelut** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön tekstiviestien ilmoitukset valitsemalla **Tekstiviestit** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön puhelimen sovellusten ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit määrittää kunkin puhelinsovelluksen ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset > Yhdistetyt sovellukset** ja valitsemalla sovelluksen ja asetuksen.

HUOMAUTUS: voit hallita sovellusilmoituksia puhelimen asetuksista. Kun puhelin ja kello saavat ilmoituksen sovelluksesta, sovellus näkyy kellon **Yhdistetyt sovellukset** -luettelossa.

Android™ puhelimissa voit myös hallinnoida kellossa näkyviä sovellusilmoituksia Garmin Connect™ sovelluksella. Garmin Connect sovelluksessa voit valita **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset**.

- Voit piilottaa ilmoituksen tiedot siihen saakka, että teet jonkin toiminnon, valitsemalla **Yksityisyys** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Voit muuttaa ilmoitusten kestoa kellossa valitsemalla **Aikakatkaisu**.
- Voit lisätä allekirjoituksen kellosta lähettämiisi tekstiviestivastauksiin valitsemalla **Allekirjoitus**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella puhelinilmoituksia useassa kellon valikkokohdassa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Näytä ilmoitusviikaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
VIHJE: viikaisuissa voit hylätä ilmoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Näytä ilmoitussovellus painamalla kellotaulussa  -painiketta ja valitsemalla **Ilmoitukset**.
- Näytä ilmoitusten hallinta painamalla  -painiketta pitkään ja valitsemalla **Ilmoitukset**.

2 Valitse ilmoitus.

3 Näytä lisää vaihtoehtoja painamalla -painiketta.

4 Ohita kaikki ilmoitukset vierittämällä ilmoitusten yläreunaan ja valitsemalla **Hylk. kaikki**.

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 ilmoituskeskus painamalla -painiketta.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Bluetooth® puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 28](#)).

- 1 Näytä säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > 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.

Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/findmyphonewithgps.

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

Garmin Share

HUOMAUTUS

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

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

Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

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

Forerunner® kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen ([Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 56](#)). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge® pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

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

- 5 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 6 Valitse laite.
- 7 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 8 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 9 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla **Jaa uudelleen**.
- 10 Valitse **Valmis**.

Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 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 kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > 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.

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

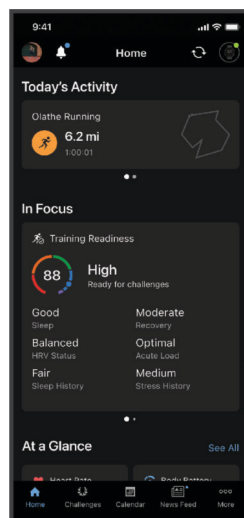
Garmin Connect™

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connectissa. 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- ja patikointiharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/connectapp) tai osoitteessa connect.garmin.com.

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

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

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



Harjoittelun suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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

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

Garmin Connect™ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi, kuten ravitsemuksestasi.

LiveTrack+: voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

Seuraa: Garmin Trails: käytä polkuja ja reittejä, joita Garmin® tietokannat ja muut Garmin käyttäjät suosittelevat, sekä mm. kuvia, luokituksia ja matkaraportteja.

Seuraa sisäsuorituksia: voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

Harjoitusopastus: saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin valmentajan harjoitusohjelmissa.

Ravinnon kirjaaminen: voit seurata päivittäistä ravitsemustasi laajojen ruokatietokantojen avulla sekä tarkastella yksityiskohtaisia raportteja kuluttamistasi makroravintoaineista ja kaloreista. Yhteensopivassa Garmin kellossasi voit tarkastella helposti päivittäistä ravitsemuskatsaustasi, kirjata ruokaa manuaalisesti sekä katsella aamu- ja iltaravitsemusraportteja. Garmin Connect sovelluksessa voit mm. skannata kansainvälisen viivakoodin, kirjata uusia ruoka-aineita ja luoda ravitsemustavoitteita.

Tehokoontinäyttö: mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä voit tarkastella harjoittelutietojasi, kuten ravitsemusmittauksiasi, haluamallasi tavalla.

Yhteiskäyttöominaisuudet: saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 54*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect™ sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 54*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 57*).

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

Yhtenäinen harjoittelun tila

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

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

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

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

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

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin® laitteista Forerunner® kelloosi Garmin Connect™ tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Forerunner kellossasi.

Synkronoi Forerunner kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 57*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Forerunner kellossasi.

Garmin Connect™ käyttö tietokoneessa

Garmin Express™ sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ™ sovelluksiasi.

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express™

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect™ tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect™ kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 28*).

- 1 Näytä säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Synkronoi**.

Connect IQ -ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ™ ominaisuuksia kellon tai puhelimen Connect IQ kaupasta (garmin.com/connectiqapp).

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Garmin® kello tai pyörätietokone puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 54*).

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse tarvittaessa kello tai pyörätietokone.
- 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

Puhelimen Garmin Messenger sovelluksen inReach® ominaisuudet, kuten SOS, jäljitys ja inReach™-sää, eivät ole käytettävissä ilman yhdistettyä inReach laitetta ja aktiivista inReach palvelusopimusta. Testaa sovellus aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

MUISTUTUS

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

HUOMAUTUS

Sovellus toimii sekä Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta) että 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 inReach palvelusopimus laitteellesi, jotta voit käyttää 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 inReach palvelusopimukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

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

Tarkennustilat

Tarkennustilat säättävät kellon asetuksia ja toimintaa eri tilanteisiin, kuten nukkumiseen ja suorituksiin. Kun muutat asetuksia tarkennustila käytössä, asetukset päivittyvät ainoastaan kyseisessä tarkennustilassa.

Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Tarkennustilat**.
- 3 Valitse tarkennustila.
- 4 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa tarkennustiloissa.

- Voit ottaa tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Voit vaihtaa kellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
- Valitsemalla **Satelliitit** voit määrittää kaikissa suorituksissa käytettävät GNSS-satelliittijärjestelmät.
- **VIHJE:** voit mukauttaa yksittäisten suoritusten **Satelliitit**-asetusta ([Suoritusasetukset, sivu 23](#)).
- Valitsemalla **Äänihälytykset** voit ottaa äänihälytykset käyttöön suoritusten aikana ([Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 25](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ilmoitukset ja hälytykset** -osassa voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset tai järjestelmähälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 47](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ääni ja värinä** -osassa voit määrittää äänet ja värinäasetukset ([Ääni- ja värinäasetukset, sivu 49](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Näyttö ja kirkkaus** -osassa voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50](#)).
- Voit muokata tarkennustilan nimeä valitsemalla **Nimi**.
- Voit päivittää kuvakkeen symbolin tai värin valitsemalla **Kuvake**.
- Voit lisätä mukautuksia valitsemalla **Lisää**.
- Voit poistaa tarkennustilan valitsemalla **Poista tarkenn.**
- Voit palauttaa oletusasetukset valitsemalla **Oletukset**.

Mukautetun tarkennustilan luominen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Tarkennustilat > Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vakio** voit luoda mukautetun tarkennustilan, jota voi käyttää milloin tahansa.
 - Valitsemalla **Toiminto** voit määrittää tarkennustilan tietylle suoritukselle.
- 4 Kirjoita tarkennustilan nimi ja valitse ✓.
- 5 Valitse kuvake ja väri.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelimen ja kellon ilmoitukset ja hälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 47](#)).
 - Valitsemalla **Ääni ja värinä** voit määrittää ääni- ja värinäasetukset ([Ääni- ja värinäasetukset, sivu 49](#)).
 - Valitsemalla **Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50](#)).
- 7 Valitse **Valmis**.
- 8 Valitse vaihtoehto:

kaikki asetukset eivät ole käytettävissä sekä Vakio- että Toiminto-tarkennustilassa.

 - Voit ottaa mukautetun tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
 - Voit päivittää kellotaulun valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Valitse **Käynnistyy automaattisesti** ja valitse, mikä suoritus käynnistää mukautetun suorituksen tarkennustilan.
 - Voit määrittää GNSS-satelliittiasetuksen valitsemalla **Satelliitit**.
 - Voit ottaa äänihälytykset käyttöön valitsemalla **Äänihälytykset**.
 - Voit muokata mukautetun tarkennustilan nimeä valitsemalla **Nimi**.

- Voit muokata mukautetun tarkennustilan kuvaketta ja väriä valitsemalla **Kuvake**.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi**.

Rannesyke: mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset](#), sivu 62).

Pulssioksimetri: asettaa pulssioksimetrin tilan ([Pulssioksimetrin tilan asettaminen](#), sivu 64).

Move IQ: ottaa käyttöön Move IQ® tapahtumat. 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.

Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa ([Vilkaisujen tarkasteleminen](#), sivu 31).

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

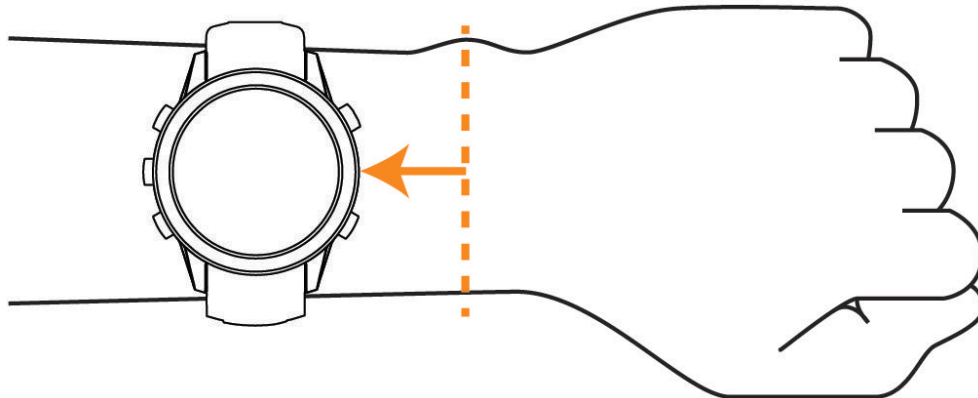
Kellon käyttäminen

⚠️ MUISTUTUS

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 62.
- Lisätietoja pulssioksimetrianturista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä](#), sivu 64.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke**.

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

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

Lähteen vaihto: valitsee parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Lähetä syke: lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 63*).

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 (*Suoritusasetukset, sivu 23*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Lähetä syke**.
- Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään ja valitse .

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 28*).

2 Paina .

Kello alkaa lähettää syketietoja.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

4 Lopeta syketietojen lähetyksen painamalla .

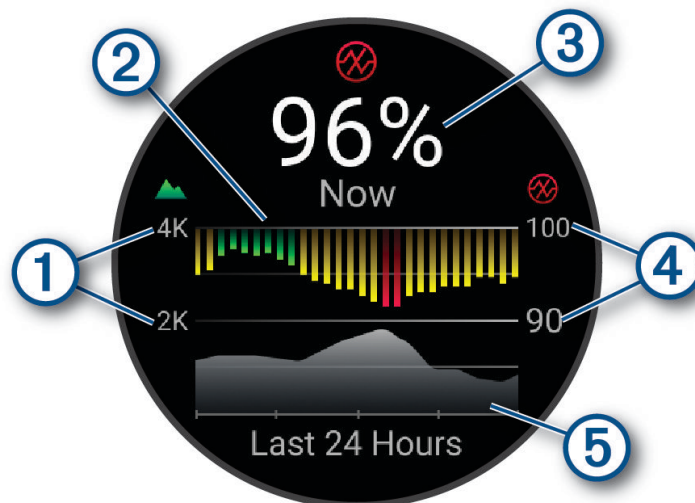
Pulssioksimetri

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

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 64*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin tilan asettaminen, sivu 64*). 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	Korkeuskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.

4	Happisaturaatioprosentin asteikko.
5	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti tarkastelemalla pulssioksimetrivilkaisua. Vilkaaisu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

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

1 Kun istut tai olet toimettomana, pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.

2 Vieritä pulssioksimetrivilkaisuun

3 Valitse pulssioksimetrivilkaisu.

Kello aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.

4 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut toimettomana useita minutteja. Kun kello lukee veren happisaturaatiota, saat parhaan tuloksen pitämällä sydämen korkeudella kättä, jossa käytät kelloa.

5 Vierittämällä alaspäin näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Pulssioksimetritilan asettaminen

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi > Pulssioksimetri**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimettomana, valitse **Koko päivä**.

HUOMAUTUS: Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.

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

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Tarvittaessa**.

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.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Automaattinen tavoite

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

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect™ tililläsi.

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.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämänsä normaalina nukkuma-aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect™ sovelluksessa tai kellon asetuksista (*Tarkennustilat*, sivu 60). Unitilastot sisältävät nukkuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut*, sivu 30). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Säätimet*, sivu 27).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect™ tilillesi (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen*, sivu 57).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
Forerunner® kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi (*Vilkaisut*, sivu 30).

Hengittelyn vaihtelut

VAROITUS

Forerunner® laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Forerunner laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnistasi. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristöösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

hengittelyn vaihtelujen tunnistaminen edellyttää, että unen seuranta pulssioksimetrin avulla on käytössä (*Pulssioksimetrin asettaminen*, sivu 64).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

vilkaaisu on ehkä lisäävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen*, sivu 32).

Garmin Connect™ tilillä voit tarkastella hengittelyn vaihtelun lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Navigointi

Kellon GPS-navigointitoimintojen avulla voit tallentaa sijainteja, navigoida sijainteihin ja etsiä reitin kotiin.

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Tallenna sijainti**.
voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 28).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta ([Säätimet](#), sivu 27).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 4 Valitse tallennettu sijainti.
- 5 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

Sijainnin poistaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 4 Valitse tallennettu sijainti.
- 5 Valitse **Poista**.

Navigoiminen määränpäähän

Laitteen avulla voit navigoida aiempaan määränpäähän tai tallennettuun sijaintiin.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Valitse **Aiemmat suoritukset**, valitse suoritus ja valitse **Mene**.
 - Valitse **Tallennetut sijainnit**, valitse sijainti ja valitse **Mene**.**VIHJE:** voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta ([Säätimet](#), sivu 27).
- 5 Aloita navigointi painamalla .

Navigoiminen takaisin alkuun

Ennen kuin voit navigoida takaisin alkuun, sinun on etsittävä satelliitteja, käynnistettävä ajanotto ja aloitettava suoritus.

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa suorituksen vaiheessa. Jos esimerkiksi juokset itsellesi vieraassa kaupungissa etkä ole varma, miten pääset takaisin polun päähän tai hotelliin, voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen. Ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.
- 3 Paina suorituksen aikana -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi > Palaa alkuun**.
- 5 Valitse **TracBack** tai **Linnuntietä**.
Navigointinäyttö avautuu.
- 6 Liiku eteenpäin.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla kellon navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Kun navigoit suorituksen aikana, paina  pitkään.
- 2 Vieritä alaspäin ja valitse **Lopeta navigointi** tai **Lopeta reitti**.
- 3 Valitse ✓

Navigointi määränpäähän lakkaa, mutta suoritus pysyy aktiivisena. Voit palata suorituksen ajanottoon painamalla .

Reitit

VAROITUS

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

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

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

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita.

Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect™*, sivu 56).

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

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen (*Reitin lähettäminen laitteeseen*, sivu 67).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect™ sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi (*Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa*, sivu 67).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Reitin seuraaminen laitteella

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi > Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Paina .
- 6 Valitse **Tee harjoitus** tai **Harjoitus käänteisesti**.
- 7 Aloita navigointi painamalla .

Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi > Reitit**.
- 4 Valitse reitti.

5 Paina .

6 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
- Näytä reittipisteet, kuten vesipisteet, esteet tai jyrkät nousut, valitsemalla **Katso reittipisteet**.
VIHJE: voit lisätä reittipisteitä luodessasi reitin Garmin Connect™ sovelluksessa (*Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 67*).
- Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro** (*PacePro™ harjoittelu, sivu 17*).
- 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**.

Kartta

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

Karttatietonäytön lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi GPS-suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Kun navigoit, näytä kartta painamalla  tai -painiketta.
suorituksen karttatietonäyttö tarvitsee ehkä lisätä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22](#)).
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Karttasäätimet**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen painamalla -painiketta.
 - Voit panoroida tai zoomata karttaa painamalla  tai -painiketta.
 - Voit lopettaa painamalla -painiketta.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttatietonäyttöissä.

Paina  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Kartta ja navigointi**.

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa käyttäjän sijainnit kartassa.

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠️ MUISTUTUS

Garmin Connect™ sovelluksen kautta käytettävissä olevat turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

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

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

Opastus: kun pyydät apua, kello lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöillesi ([Avun pyytäminen, sivu 71](#)).

Tapahtumantunnistus: kun Forerunner® kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisen viestin, joka sisältää LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) ([Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 70](#)).

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

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

LiveTrack: lähettää läheisillesi linkin verkkosivulle, jolla he voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia Garmin Connect sovelluksella sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta seuraamaan reaaliaikaisia tietojasi.

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 70](#)).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Forerunner® laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 57](#)).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

⚠️ MUISTUTUS

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Turvallisuus & jäljitys > 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 puhelimesi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

MUISTUTUS

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 70](#)). Pariliitetyssä puhelimesi on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

1 Paina pitkään.

Kello värisee, kun hätätoiminto aktivoidaan.

2 Odota laskurijastinta.

Kello lähettää viestin hätäyhteyshenkilöillesi.

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

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect™ sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää henkilötietojasi, kuten pituuttasi, painoasi ja harjoitusalueitasi. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin® suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect™ tiliäsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

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

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Kuntoikä**.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 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 alkumäärittäyksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu ja pyöräily) 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Syke- ja tehoalueet** > **Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana.
- 4 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke, jos tiedät sen.
- 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 (maksimisykke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnysalueen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 72](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect™-tililläsi.

Sykealueelaskenta

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

Tehoalueiden määrittäminen

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Juoksuteho**.
- 3 Valitse **Perusta**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **%/TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 5 Valitse **Kynnysteho** ja anna arvo.
- 6 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 7 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Virranhallinnan asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Virranhallinta**.

Akunsäästö: pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 74](#)).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

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

Akku vähissä -hälytys: ilmoittaa, kun akun virta on vähissä.

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 27](#)).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Virranhallinta > Akunsäästö**.

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

Helppokäyttötoiminnot

Forerunner® kellossa on helppokäyttöominaisuuksia, kuten mukautetut värisuodattimet sekä muita ääni- ja näyttöasetuksia.

Helppokäyttöisyysasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Helppokäyttötoiminnot**.

Värisuodattimet: määrittää kaikkien näyttöjen väritilan ja lisää värien näkyvyyttä värisokeita varten. Voit poistaa tietyn värin, kuten punaisen, vihreän tai sinisen, tai poistaa kaikki värit valitsemalla Harmaasävy.

Tuntihälytys: ottaa käyttöön hälytyksen kunkin tunnin alussa.

Järjestelmäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä**.

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Oikotiet: määrittää pikavalintoja painikkeisiin (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 76*).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi (*Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 76*).

Älä häiritse: ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 77*).

Ääni: määrittää kellon äänen murteen ja tyyppin. Voit myös asettaa äänihälytyksiä suorituksen aikana (*Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 25*).

Lisäasetukset: avaa järjestelmän lisäasetukset, joista määritetään mittayksiköt, tiedontallennustila ja USB-tila (*Järjestelmän lisäasetukset, sivu 77*).

Palauta ja nollaa: määrittää kellon tietojen varmuuskopioinnin ja nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset (*Asetusten palauttaminen ja nollaaminen, sivu 77*).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset ja mahdollistaa päivitysten tarkistamisen manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 82*).

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 78*).

Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Oikotiet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

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

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi.

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

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

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

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

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

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

Kellon pääsykoodin poistaminen käytöstä

HUOMAUTUS: sinun on tiedettävä laitteen nykyinen pääsykoodi, jotta voit poistaa sen käytöstä. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect™ sovelluksella.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Salasana > Salasana > Ei käytössä**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.

Kello poistaa pääsykoodiasetuksen käytöstä.

Aika-asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > 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: määrittää ajan, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

Aikasynkronointi: synkronoi ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja päivittää kesäaikaan ([Ajan synkronointi, sivu 77](#)).

Ajan synkronointi

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

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.

3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 83](#)).

VIHJE: voit vaihtaa lähdettä -painikkeella.

Järjestelmän lisäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset**.

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 77](#)).

Tiedon tallennus: määrittää, miten kello tallentaa suoritustietoja ([Tiedontallennusasetukset, sivu 77](#)).

USB-tila: määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin® tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Mittayksikön vaihtaminen

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

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Muoto > Yksikkö**.

3 Valitse mittatyyppi.

4 Valitse mittayksikkö.

Tiedontallennusasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Tiedon tallennus**.

Taajuus: määrittää, miten usein kello tallentaa suoritustietoja. **Älykäs**-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. **Joka sekunti** -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan. Se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. Harjoitustietueesta tulee pienehkö, joten laitteen muistiin mahtuu enemmän toimintoja.

Kirjaa SV: sallii kellon tallentaa sykevaihdeluasi suorituksen aikana ([Sykevaihdelun tila, sivu 34](#)).

Asetusten palauttaminen ja nollaaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin® kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect™ sovelluksella ([Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect™ palvelusta, sivu 78](#)). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, vilkaisut, käyttäjäasetukset ja harjoitukset.

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa**.

Automaattinen varmuuskopiointi: varmuuskopioi asetuksesi ajoittain Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopioi heti: varmuuskopioi asetuksesi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Näytä raportti: näyttää mahdolliset ongelmat ajankohdasta, jolloin kello viimeksi palautti asetukset. asetus näkyy ainoastaan, jos joidenkin kellon asetusten palauttaminen epäonnistui.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

Nollaa: palauttaa valittujen asetusten tehdasasetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 78).

Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect™ palvelusta

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

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  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa > 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**.
 - Voit poistaa kaikki väliaikaistiedostot kellosta valitsemalla **Poista väliaikaiset tiedostot**.

Laitteen tietojen näyttäminen

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Tietoja**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 82](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämistä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Forerunner® näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisujakson jälkeen ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

⚠ VAROITUS

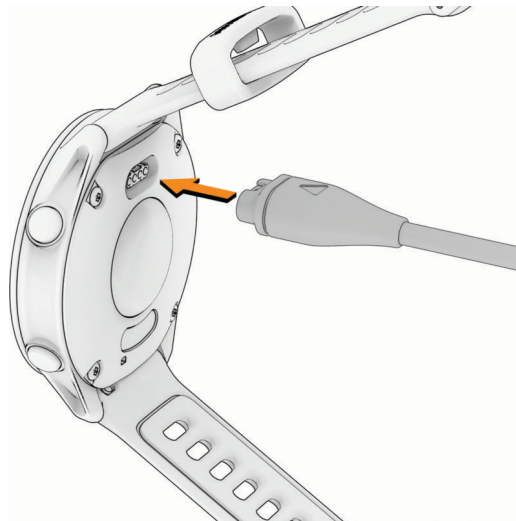
Laitte sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet ([Laitteen huoltaminen, sivu 80](#)).

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

- 1 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan (vähimmäisteho 5 W). Kello näyttää akun nykyisen varaustason.
- 3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

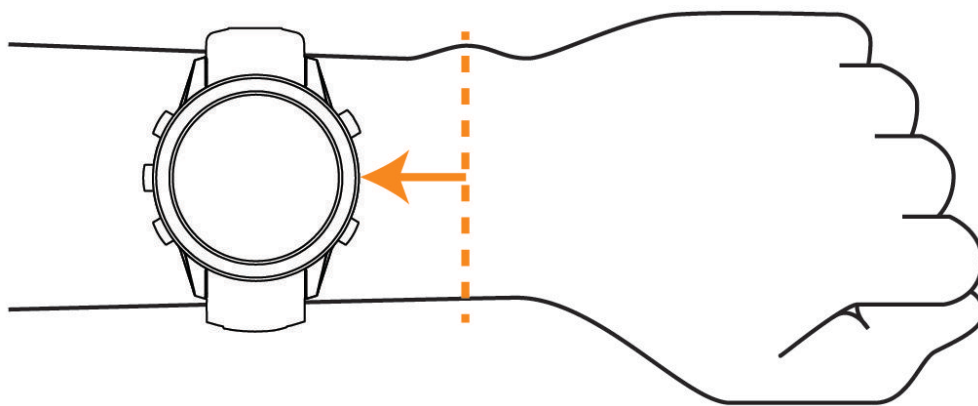
Kellon käyttäminen

⚠ MUISTUTUS

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä*, sivu 62.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä*, sivu 64.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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 paina painikkeita veden alla.

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

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

Kellon puhdistaminen

⚠ MUISTUTUS

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

HUOMAUTUS

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

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

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

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



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

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
USB-latauksen lämpötilat	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU)	2400–2483,5 MHz: < 13 dBm
EU:n SAR-arvot	0,056 W/kg raaja

Akkutiedot

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

Tila	Akunkesto
Älykellotila	Enintään 13 päivää
Kellon akunsäästötila	Enintään 28 päivää
Vain GPS -GNSS-tila	Enintään 23 tuntia
Kaikki järjestelmät GNSS-tila	Enintään 16 tuntia

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

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth®-tekniikalla. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 76*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ (garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect™-sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin®-laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen puhelimen Garmin Connect-sovellukseen
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin®-sivustossa.

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

Laite ei ole lääkintälaitte.

Laitteen kieli on väärä

Voit vaihtaa kellon kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse .
- 4 Valitse luettelon ensimmäinen kohta ja paina .
- 5 Valitse kieli.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoa näillä vinkeillä.

- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 27*).
 - Katso käyttötiedot akkuvilkaisusta ja muuta järjestelmäasetuksia (*Vilkaisut, sivu 30*).
 - Lyhennä näytön aikakatkaisuaikaa (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50*).
 - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä**-aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50*).
 - Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 50*).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac GNSS-satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset, sivu 26*).
 - Poista käytöstä Bluetooth®-tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet, sivu 27*).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin**-vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 14*).
 - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 54*).
 - Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen, sivu 63*).
 - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 62*).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 64*).

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, voit kokeilla käynnistää sen uudelleen seuraavasti.

- Paina , kunnes kello sammuu, ja käynnistä kello painamalla  pitkään.
- Liitä kello USB-C®-latausporttiin vähintään 30 sekunniksi, irrota kaapeli ja liitä kaapeli uudelleen.

Tukeeko puhelin kelloa?

Forerunner®-kello on yhteensopiva Bluetooth-tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/blue 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  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22](#)).

Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee painikkeen vierelle , ja sinulla on muutama sekunti aikaa painaa painiketta ja 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.

Satelliittisignaalien etsiminen

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

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi kello usein Garmin® tilillesi:
 - Yhdistä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express™ sovelluksella.
 - Yhdistä kello Garmin Connect™ sovellukseen Bluetooth® puhelimella.
- Kun kello on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie kello ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa garmin.com/hearttrate.

Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe™ lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina  nopeasti kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse .

Aktiivisuuden seuranta

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

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 58*).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 57*).
- 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.

Liite

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.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

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

Garmin® on tutkinut monia kaikenlaisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, 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 garmin.com/runningdynamics. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuksista ja -sivustoista.

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

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kehosta. 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 rintakehään (HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosenttipiste alueella	Pystysuuntaisen lii- kehinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen lii- kehinnän 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 %

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

Tietokentät

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

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

Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. 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
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

Matkakentät

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

Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Nykyinen osan tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
Pystysuuntaisen liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhtemittari	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.
Keskimääräinen %SYR	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskimääräinen syke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskim. SY % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
SY (% maksimista)	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).
Interv. keskim. %SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Interv. keskim. %max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-% SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin maksimi-% max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % SYR	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen SY	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime liikkeen %SYR	Viimeisen tehdyn liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime liikkeen SY	Viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.
Viime liikk. SY % maks.	Viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.
Liikkeen %SYR	Nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Liikkeen SY	Nykyisen liikkeen keskisyke.
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.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
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.

Nimi	Kuvaus
Intervallit	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.
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.
Toist	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonn.	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime 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.
Jatkuva tahti	Viimeksi kuljetun mailin tai kilometrin jatkuva keskitahti.

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.

Lepokentät

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

Juoksun dynamiikka

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

Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Viime liikkeen nopeus	Viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Liikkeen nopeus	Nykyisen liikkeen keskinopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot keskimäärin/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierroksen vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Nimi	Kuvaus
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotyyppi	Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
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 18).
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen 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
Aktiivisuus aika	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 kokonais kierroksen sekuntikellon aika.
Viimeisen liikkeen aika	Viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.
Viime asennon aika	Viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.
Liikkeen aika	Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistä tai -nopeudesta.
Asennon aika	Nykyisen asennon sekuntikellon aika.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaika.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Harjoituskentät

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

© 2026 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön.

The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. USB-C® on USB Implementers Forumin rekisteröity tavaramerkki.

Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: AB5206