



FR[®] 70 käyttöopas



© 2011-2012 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin-logo, Auto Lap® ja Auto Pause® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT+™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd.:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä.

Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Johdanto

Kiitos, että hankit Garmin® FR70 -urheilumittarin.



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

VAROITUS: Keskustele aina lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Tuotteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään. Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>. Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

Garminin yhteystiedot

Jos haluat lisätietoja FR70-laitteen käyttämisestä, ota yhteys Garminin tuotetukeen. Siirry Yhdysvalloissa osoitteeseen www.garmin.com/support tai soita (Garmin USA) numeroon (913) 397-8200 tai (800) 800-1020. Iso-Britannia (Garmin Europe Ltd.): 0808 2380000.

Eurooppa: osoitteessa www.garmin.com/support voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Voit ottaa yhteyttä Garmin (Europe) Ltd.:hen myös puhelimitse: +44 (0) 870.8501242.

Maksuttomat Garmin-ohjelmistot

Osoitteessa www.garminconnect.com on tietoja Garmin Connect™ -web-ohjelmistosta. Tällä ohjelmistolla voit tallentaa ja analysoida harjoitustietoja.

Johdanto	1	Aikatila	15
Tuotteen rekisteröiminen	1	Ajan asettaminen.....	15
Garminin yhteystiedot.....	1	Virransäästö	15
Maksuttomat Garmin- ohjelmistot	1	Hälytyksen asettaminen	16
Aloitus	4	Hälytyksen käyttäminen.....	16
Painikkeet.....	4	Toisen aikavyöhykkeen asettaminen	16
Kuvakkeet.....	5	Harjoitustila	17
FR70-taustavalo	5	Ajastettu harjoitus.....	17
Tilan vaihtaminen	5	Harjoitushälytykset	17
FR70-laitteen käynnistäminen...	6	Sykealueet.....	18
Tunnistinten pariliitos.....	8	Virtual Partner®	21
Lähteminen lenkille.....	9	Intervalliharjoitukset.....	22
Maksuttoman ohjelmiston lataaminen	9	Liittäminen kuntoilulaitteisiin ...	23
Harjoitustietojen lähettäminen tietokoneeseen.....	10	Historia	25
Sykevyön käyttäminen.....	10	Historiatietojen tallentaminen.....	26
Jalka-anturin (valinnainen) käyttäminen.....	11	Historiatietojen tarkasteleminen.....	26
GSC™ 10 -tunnistimen käyttäminen	14	Muistinhallinta	26
Vaa'an käyttäminen	14	Harjoitushistorian poistaminen.....	26

Tietojen lataaminen	27
Vaatimukset	27
Tietokonepariliitos.....	28
Asetukset	29
Juoksuasetukset.....	30
Pyöräilyasetukset	31
Tietokentät.....	32
Tietokenttien asetukset.....	32
Liite	34
Valinnaiset lisävarusteet	34
Pariston tiedot.....	34
Tekniset tiedot.....	37
Vianmääritys.....	41
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus.....	43
Vaatimustenmukaisuusva- kuutus	43
Hakemisto	44

Aloitus

Painikkeet



1 LIGHT

- Ota taustavalvo käyttöön painamalla.
- Painamalla pitkään voit muodostaa pariliitoksen ANT+™-vaakaan (valinnainen).

2 ▲/▼

- Voit selata harjoitussivuja harjoituksen aikana painamalla painiketta.

- Selaa valikoita ja asetuksia painamalla painiketta.
- Pitämällä painiketta painettuna voit selata asetuksia nopeasti.
- Pitämällä painiketta painettuna Virtual Partner -sivulla voit säätää Virtual Partnerin tahtia. (Virtual Partner -sivun avaaminen edellyttää pariliitosta jalka-anturin kanssa (sivulla 21).

3 LAP/RESET

- Voit luoda uuden kierroksen painamalla painiketta.
- Harjoitustilassa voit tallentaa harjoituksen painamalla pitkään.
- Historiatilassa voit poistaa harjoituksen painamalla pitkään.



4 START/STOP/ENTER





- Harjoitustilassa voit aloittaa tai lopettaa ajanoton painamalla.
- Valikkotilassa voit vahvistaa ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla.
- Aikatilassa voit asettaa ajan pitämällä painiketta painettuna.

5 MODE


- Voit vaihtaa tiloja painamalla painiketta.
- Voit poistua valikosta tai sivulta painamalla painiketta. Asetukset tallennetaan.
- Voit vaihtaa urheilutilaa pitämällä painiketta painettuna.

Kuvakkeet

	Painamalla ▲ painiketta voit näyttää lisää asetuksia tai historiatietoja.
	Painamalla ▼ painiketta voit näyttää lisää asetuksia tai historiatietoja.
	Pyörätunnistin aktiivinen.
	Jalka-anturin tunnistin aktiivinen.

	Sykevyö käytössä.
	Tietoja ladataan tai laite on liitetty ANT+-kuntoilulaitteeseen.
	Ajanotto käynnissä.
	Hälytys käytössä.

FR70-taustavalo

Ota taustavalo käyttöön painamalla **LIGHT**/-painiketta. Taustavalon oletusaika on 5 sekuntia.

Painamalla **MODE > SETTINGS > SYSTEM > BACKLIGHT** voit säätää taustavalon ajan välillä 1–20 sekuntia.

Tilan vaihtaminen

Voit vaihtaa tiloja painamalla **MODE**-painiketta. (Katso kuvaa [sivulla 6](#).)



FR70-laitteen käynnistäminen

Pariston säästämiseksi mittari toimitetaan virta katkaistuna. Lisätietoja paristosta on [sivulla 34](#).

Käynnistä mittari painamalla **MODE**-painiketta. Kun käynnistät mittarin ensimmäisen kerran ja määrität asetuksia ohjastusi, aseta aktiivisuusluokka ja määritä, oletko aktiivikuntoilija.

Määritä aktiivisuusluokka [sivun 7](#) kaavion avulla.

Aktiivikuntoilijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on harjoitellut säännöllisesti useiden vuosien ajan (lukuun ottamatta pienten vaurioiden aiheuttamia keskeytyksiä) ja jonka leposyke on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

Aktiivisuusluokkataulukko

	Harjoitusten kuvaus	Harjoitusten tiheys	Harjoitusaika viikossa
0	Ei harjoittelua	-	-
1	Kevyttä harjoittelua ajoittain	Kerran kahdessa viikossa	Alle 15 minuuttia
2			15 - 30 minuuttia
3		Kerran viikossa	Noin 30 minuuttia
4	Säännöllistä harjoittelua	2 - 3 kertaa viikossa	Noin 45 minuuttia
5			45 min - 1 tunti
6			1 - 3 tuntia
7		3 - 5 kertaa viikossa	3 - 7 tuntia
8	Päivittäinen harjoittelu	Lähes päivittäin	7 - 11 tuntia
9		Päivittäin	11 - 15 tuntia
10			Yli 15 tuntia

Aktiivisuusluokkataulukon on laatinut Firstbeat Technologies Ltd. Taulukko perustuu osittain artikkeliin Jackson et al.: Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863-870, 1990.

Tunnistinten pariliitos

Kellon mukana toimitettu ANT+™-sykevyö on jo pariliitetty. Paina **MODE**-painiketta, kunnes harjoitustila käynnistyy.

-kuvake näkyy FR70-näytössä, kun sykevyö on pariliitetty.

Jos olet ostanut tunnistimen (sisältää langatonta ANT+-tekniikkaa) erikseen, sen ja FR70-laitteen välille on muodostettava pariliitos.




Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, FR70 tunnistaa tunnistimen automaattisesti aina, kun se aktivoidaan. Tämä tapahtuu automaattisesti, kun käynnistät FR70-laitteen. Tunnistimet aktivoituvat ja alkavat toimia muutamassa sekunnissa. Kun FR70-laitteen ja tunnistimesi välille on muodostettu pariliitos, laite vastaanottaa tietoja vain tunnistimestasi, vaikka menisit muiden tunnistinten lähelle.

Muiden lisävarusteiden pariliitos

1. Kun muodostat ensimmäisen kerran pariliitoksen FR70-laitteesta tunnistimeen, siirry 10 metrin etäisyydelle muista tunnistimista. Tuo tunnistin enintään 3 metrin päähän FR70-laitteesta.
2. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT**.
3. Valitse **RUN**, **GENERAL** tai **BIKE** > **HEART RATE, FOOT POD** tai **BIKE SENSOR** > **ON**.



HUOMAUTUS: Kun liität jalka-anturia, varmista että **RUN** on valittu.

4. ,  ja -kuvakkeet vilkkuvat, kun FR70 etsii uusia tunnistimia. Kuvakkeet lakkaavat vilkkumasta, kun pariliitos on muodostettu.



VIHJE: Pariliitos viimeistellään lähettämällä tietoja lisävarusteesta. Käytä sykevyötä, ota askel käyttäen jalka-anturia tai polje pyörällä käyttäessäsi GSC 10 -laitetta.

Jonkin ajan kuluttua lisävarusteet siirtyvät lepotilaan pariston virran säästämiseksi. Jos lisävarustekuvakkeet eivät näy ennen toiminnon jatkamista, muodosta yhteys FR70-laitteeseen uudelleen.

Yhteyden muodostaminen uudelleen

Varmista, että lisävaruste on aktiivinen. Lopeta harjoitus ja aloita se uudelleen. TAI

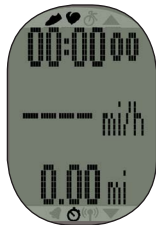
Paina **MODE**-painiketta, poistu harjoitustilasta ja siirry siihen uudelleen.

Lisätietoja sykevyön käyttämisestä on [sivulla 10](#). Lisätietoja jalka-anturin käyttämisestä on [sivulla 11](#).

Lisätietoja lisävarusteiden ostamisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

Lähteminen lenkille

1. Avaa harjoittelusivu painamalla **MODE**-painiketta.
2. Voit käynnistää ajastimen painamalla **START**-painiketta.
3. Paina matkan jälkeen **STOP**-painiketta.
4. Voit tallentaa harjoituksen ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.



Maksuttoman ohjelmiston lataaminen

1. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.
2. Seuraa näytön ohjeita.

Harjoitustietojen lähettäminen tietokoneeseen

1. Liitä USB ANT Stick™ tietokoneen vapaaseen USB-porttiin.
USB ANT Stick -muistitikun ohjaimet asentavat Garmin ANT Agentin automaattisesti. Voit ladata USB ANT Agentin, jos ohjaimet eivät asennu automaattisesti. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.
2. Tuo FR70 tietokoneen lähelle (enintään 5 metrin päähän).



HUOMAUTUS: Jos virtaa säästävä siirtotila on käytössä, FR70-laitteen on oltava normaalissa aikalilassa, jotta tietoja voi siirtää tietokoneeseen. Katso [sivua 28](#).

3. Seuraa näytön ohjeita.

Sykevyön käyttäminen

VAROITUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiertymää, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä kovan hihnan keskikohtaan, joka koskettaa ihoa.

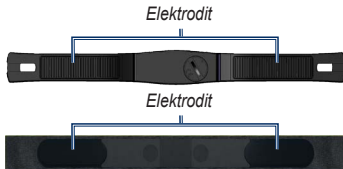
Älä käytä aurinkovoidetta. Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin.



HUOMAUTUS: laitteen mukana toimitetaan joko kova- tai pehmeähihainen sykemittari.

Sykevyö on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

1. Liitä hihnan toinen pää sykemittarimoduuliin.
2. Kostuta molemmat sykevyön elektrodit, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



3. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja liitä toinen pää.



HUOMAUTUS: Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.

4. Tuo FR70 lisävarusteen lähelle (enintään 3 metrin päähän). Paina **MODE**-painiketta, kunnes harjoitussivu aukeaa.



VIHJE: jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, kiristä hihnaa hiukan tai lämmittele 5–10 minuuttia.

Jalka-anturin (valinnainen) käyttäminen

Jalka-anturi on valmiustilassa ja on valmis lähettämään tietoja heti, kun asennat sen tai liikutat sitä.

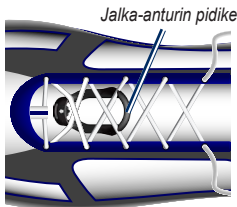


VIHJE: Herätä jalka-anturi ennen pariliitosta ottamalla 4-5 askelta.

Jalka-anturin asentaminen kengännauhoihin

1. Paina jalka-anturin pidikkeessä olevaa kielekettä. Nosta jalka-anturi erilleen pidikkeestä.
2. Avaa hieman kengännauhoja.

3. Kiinnitä pidike tukevasti paikalleen pujottamalla se kahden ristikkäin kulkevan nauhakerroksen alle. Jätä nauhojen yläpäähän tarpeeksi tilaa, jotta voit sitoa kengännauhat hyvin kiinni.



4. Kiinnitä kengännauhat kunnolla, jotta jalka-anturi pysyy paikallaan harjoituksen aikana.
5. Napsauta jalka-anturi pidikkeeseen. Jalka-anturin nuoli on suunnattava kengän kärjen suuntaisesti.

Jalka-anturin irrottaminen

Irrota jalka-anturi painamalla sen pidikkeen etuosassa olevaa kielekettä.


Jalka-anturin asentaminen pohjallisen alle




HUOMAUTUS: Yhteensopivan kengän pohjallisen alla on tasku. Kengästä on ehkä irrotettava vaahtomuovinen lisäosa ennen jalka-anturin asentamista.

1. Paina jalka-anturin pidikkeessä olevaa kielekettä. Nosta jalka-anturi erilleen pidikkeestä.
2. Nosta kengän pohjallista.
3. Aseta jalka-anturi taskuun ANT+™-logo ylöspäin ja lovi kengän kärkeä kohti.

Harjoitteleminen jalka-anturin kanssa

1. Tuo FR70 enintään 3 metrin päähän jalka-anturista.
2. Siirry harjoitustilaan painamalla **MODE**-painiketta.  Jalka-anturin kuvake näkyy harjoitussivulla.

3. Jos -kuvake tai jalka-anturi ei näy, muodosta pariiliitos jalka-anturin ja FR70-laitteen välille. Katso sivua 8.

Jalka-anturin kalibrointi

Jalka-anturin kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta. Voit säätää kalibrointia automaattisesti tai manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi tunnetun matkan avulla

Kalibroinnin vähimmäismatka on 400 m. Saat parhaan tuloksen käyttämällä jalka-anturin kalibrointiin mahdollisimman pitkää matkaa ja normaalia tahtia. Normaali ratakierros (400 m) on tarkempi kuin sama matka juoksumatolla.

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN** > **FOOT POD** > **CALIBRATE** > **AUTO**.
2. Aloita tallennus painamalla **START**-painiketta.
3. Juokse tai kävele tunnetun matkan päähän.
4. Paina **STOP**-painiketta.

5. Säädä kalibrointimatka ▲/▼ painikkeella todellisen matkan mukaan.
6. Tallenna kalibroitu matka painamalla **ENTER**-painiketta.

Manuaalinen kalibrointi

Jos jalka-anturi näyttää hiukan liian lyhyen tai pitkän matkan, kun juokset, voit säätää kalibrointitekijää manuaalisesti.

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN** > **FOOT POD** > **CALIBRATE** > **MANUAL**.
2. Säädä kalibrointitekijää ▲/▼ painikkeella.
3. Tallenna kalibrointitekijä painamalla **ENTER**-painiketta.

Jalka-anturin kytkeminen pois toiminnasta


Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy automaattisesti pois toiminnasta säästääkseen paristoa.

GSC™ 10 -tunnistimen käyttäminen

Mittari on yhteensopiva polkupyöriin tarkoitettun GSC 10 -nopeus- ja -poljinnopeustunnistimen kanssa. GSC 10 on valinnainen lisävaruste, joka on saatavissa osoitteesta <http://buy.garmin.com>.

Vaa'an käyttäminen

Jos käytössä on ANT+-yhteensopiva vaaka, FR67 voi lukea tietoja siitä.

1. Paina **LIGHT**/-painiketta, kunnes FR70 aloittaa haun.
2. Seiso vaa'alla, kun laite kehottaa siihen.



HUOMAUTUS: Jos käytät kehonkoostumusvaakaa, riisu sukat ja kengät, jotta kaikki kehonkoostumusparametrit voidaan lukea ja tallentaa.

3. Astu pois vaa'alta, kun laite kehottaa.



HUOMAUTUS: Jos tapahtuu virhe, astu pois vaa'alta. Astu takaisin, kun laite kehottaa.

Aikatila

Aikatila on FR70-laitteen oletusnäkyvä. Siinä näkyy päivä, aika ja päiväys.



Ajan asettaminen

1. Paina aikatilassa **ENTER**-painiketta.
2. Valitse 12 tai 24 tunnin kello.
3. Säädä tunnit **▲/▼** painikkeella.



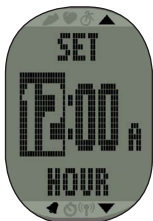
4. Siirry minuuttiasetukseen painamalla **ENTER**-painiketta.
5. Säädä minuutit **▲/▼** painikkeella.
6. Aseta sekunnit, päivä, kuukausi ja vuosi samalla tavalla.
7. Kun olet valmis, palaa aikatilaan painamalla **MODE**-painiketta.

Virransäästö

Kun FR70-laitetta ei ole käytetty vähään aikaan, se siirtyy automaattisesti virransäästötilaan pariston säästämiseksi. Virransäästötilassa mittarissa näkyvät ainoastaan aika ja päiväys. Voit poistua virransäästötilasta painamalla jotakin painiketta.

Hälytyksen asettaminen

1. Paina aikatilassa ▲ tai ▼ painiketta. Hälytyssivu aukeaa.
2. Paina **ENTER**-painiketta pitkään.
3. Valitse **ONCE**, **DAILY** tai **OFF**.
4. Säää tunnit ▲/▼ painikkeella.



5. Siirry minuuttiasetukseen painamalla **ENTER**-painiketta.
6. Säää minuutit ▲/▼ painikkeella.
7. Kun olet valmis, tallenna ja palaa hälytyssivulle painamalla **MODE**-painiketta. 🔔-kuvake tulee näyttöön.

Hälytyksen käyttäminen

Kun äänimerkki kuuluu, poista se käytöstä painamalla **MODE**-painiketta tai käytä 9 minuutin torkkuasetusta

painamalla **ENTER**-painiketta.

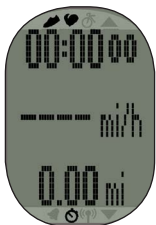
Toisen aikavyöhykkeen asettaminen

Voit määrittää FR70-laitteen ajan kahdelle aikavyöhykkeelle.

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **WATCH** > **TIME 2**.
2. Aseta aika sivun 15 ohjeiden mukaan.
3. Tallenna ja palaa mittarivalikkoon painamalla **MODE**-painiketta. **T2**-kuvake ilmestyy aikasivulle.

Harjoitustila

Harjoitustila näyttää nykyiset harjoitusasetukset ja -tiedot. Paina **MODE**-painiketta, kunnes harjoitustila käynnistyy.



Ajastettu harjoitus

1. Aloita harjoitus painamalla **START**-painiketta.
 - Merkitse matka toiminnon aikana painamalla **LAP**-painiketta.
 - Selaa tietosivuja ▲/▼ painikkeella.
2. Kun olet valmis, paina **STOP**-painiketta.



HUOMAUTUS: Voit pysäyttää aktiivisen harjoituksen painamalla **STOP**-painiketta. Paina **START**-painiketta, kun olet valmis jatkamaan harjoitusta.

3. Voit tallentaa toiminnon ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta 3 sekuntia.

Harjoitushälytykset

Voit asettaa toiminnoille harjoitushälytysten äänimerkkejä painamalla **MODE**-painiketta > **TRAINING > ALERTS**.



HUOMAUTUS: harjoitushälytykset eivät ole käytössä intervalliharjoitusten aikana.

TIME—aseta hälytys tietyn ajanjaksoksi.

DISTANCE (jalka-anturi tarvitaan)—aseta hälytys tietylle matkalle.

CALORIES—aseta hälytys tietylle kalorimäärälle. Kalorimittaus perustuu nopeuteen, kun laite on liitetty jalka-anturiin tai GSC 10 -tunnistimeen, tai sykkeeseen, kun nopeustunnistinta ei ole käytössä.

HEART RATE (sykevyö tarvitaan)—aseta matala ja korkea arvo. Hälytys kuuluu, kun syke on määritettyä arvoaluetta hitaampi tai nopeampi tai kun olet siirtynyt uudelleen kohdealueelle. Syke mitataan lyönteinä minuutissa (bpm).

SPEED (jalka-anturi tai GSC 10 tarvitaan)—aseta matala ja korkea arvo. Hälytys kuuluu, kun nopeus on määritettyä arvoaluetta hitaampi tai nopeampi tai kun olet palannut kohdealueelle.

PACE (jalka-anturi tai GSC 10 tarvitaan)—aseta matala ja korkea arvo. Hälytys kuuluu, kun tahti on määritettyä arvoaluetta hitaampi tai nopeampi tai kun olet palannut kohdealueelle.

CADENCE (jalka-anturi tai GSC 10 tarvitaan)—aseta matala ja korkea arvo. Hälytys kuuluu, kun poljinnopeus on määritettyä arvoaluetta hitaampi tai nopeampi tai kun olet palannut kohdealueelle.

Poljinnopeus mitataan poljinkammen kierroksina minuutissa (rpm) tai askelmääränä minuutissa (spm) juostaessa.

Sykealueet

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Valitse **RUN**, **BIKE** tai **GENERAL** > **HEART RATE** > **HR ZONES**.
3. Voit muuttaa sykealuetta valitsemalla muutettavan alueen ▲/▼ painikkeella. Muokkaa alueen rajoja painamalla **ENTER**-painiketta.
4. Muuta rajaa ▲/▼ painikkeella. Siirry kenttien välillä painamalla **ENTER**-painiketta.

Monet urheilijat mittaavat ja vahvistavat sydämensä ja verisuontensa kuntoa sekä parantavat kuntoaan sykealueiden avulla. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä.

Yleisesti tunnetut viisi sykealuetta on numeroitu 1–5 sen mukaan, miten sykearvo kasvaa. Yleisesti sykealueet lasketaan prosentteina maksimisykkeestä.

Miten sykealueet vaikuttavat kuntotavoitteisiin?

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kasvattaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla:

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoitteleminen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Voit määrittää hitaan ja nopean sykkeen rajat kullekin alueelle. Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [sivun 20](#) taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin laskuria Internetissä.

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50–60 %	Rento, rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoinen 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	Parantaa anaerobista kapasiteettia ja kynnyksiä, parantaa nopeutta
5	90–100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyttä, lisää voimaa

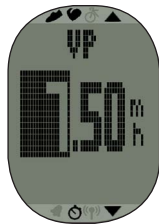
Virtual Partner®

Virtual Partner on ainutlaatuinen työkalu, jonka avulla saavutat tahti- tai nopeustavoitteesi.

Jos teet muutoksia Virtual Partnerin tahtiin ennen ajanoton käynnistämistä, muutokset tallennetaan. Jos Virtual Partnerin tahtiin tehdään muutoksia ajanoton aloittamisen jälkeen, ne koskevat ainoastaan nykyistä harjoitusta, eikä niitä tallenneta, kun ajanotto nollataan. Jos teet muutoksia Virtual Partnerin asetuksiin toiminnon aikana, uutta tahtia käytetään senhetkisestä sijainnista lähtien.

Virtual Partnerin tahdin asettaminen

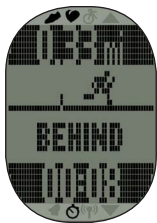
1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Valitse **RUN**, **GENERAL** tai **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.



3. Säädä Virtual Partnerin tahtia ▲/▼ painikkeella.
4. Tallenna muutokset ja palaa urheiluvaiikkoon painamalla **MODE**-painiketta.

Virtual Partnerin harjoituksen aloittaminen

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Valitse **RUN**, **GENERAL** tai **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.
3. Palaa harjoitustilaan painamalla **MODE**-painiketta useita kertoja.
4. Paina **START**-painiketta.



HUOMAUTUS: näyttökenttä korostetaan mustalla, kun tahtisi on Virtual Partnerin tahtia hitaampi.

5. Näytä Virtual Partnerin tietosivu painamalla ▲ tai ▼ painiketta.

Virtual Partnerin poistaminen käytöstä

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Valitse **RUN**, **GENERAL** tai **BIKE** > **VIRTUAL PARTNER** > **OFF**.

Intervalliharjoitukset

FR70-laitteessa voi luoda intervalliharjoituksia. Intervallien perustana voi käyttää harjoitusaikaa ja -matkaa sekä harjoituksen lepo-osia.

Intervalliharjoituksen luominen

1. Paina **MODE**-painiketta > **TRAINING** > **INTERVALS** > **SETUP**.
2. Valitse painamalla **ENTER**-painiketta **TIME** tai **DISTANCE**.
3. Määritä ajanjakso ▲/▼ painikkeella. Siirry seuraavaan kenttään painamalla **ENTER**-painiketta.
4. Aseta korostettu arvo ▲/▼ painikkeella.
5. Määritä lepotyyppi painamalla **ENTER**-painiketta.
6. Määritä ajanjakso ▲/▼ painikkeella. Siirry seuraavaan kenttään painamalla **ENTER**-painiketta.
7. Aseta korostettu arvo ▲/▼ painikkeella.
8. Valitse toistojen määrä (REPS) ▲/▼ painikkeella.

9. Valitse **WARM UP > YES** ja **COOL DOWN > YES** (valinnainen).
10. Valitse **DO WORKOUT**.
11. Paina **START**-painiketta.

Jos harjoitus sisältää lämmittely- tai jäähdyttelyosuuden, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **LAP**-painiketta lämmittelyn lopussa. FR70 aloittaa jäähdyttelykierroksen automaattisesti viimeisen intervallin jälkeen. Kun olet lopettanut jäähdyttelyn, lopeta harjoitus painamalla **LAP**-painiketta. Lopeta harjoitus painamalla **STOP**-painiketta. Kun lähestyt kunkin intervallin loppua, hälytin laskee aikaa seuraavan intervallin alkuun. Voit lopettaa intervallin kesken painamalla **LAP**-painiketta.

Liittäminen kuntoilulaitteisiin

ANT+-teknikka liittää FR70-laitteen kuntoilulaitteisiin, jotta voit lähettää kuntoilulaitteeseen harjoituksia ja käyttäjätietoja ja vastaanottaa ja tallentaa harjoitustilastoja kuntoilulaitteesta. Etsi yhteensopivasta kuntoilulaitteesta ANT+ Link Here -logo.



Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/antplus.

Yhdistäminen yhteensopiviin laitteisiin

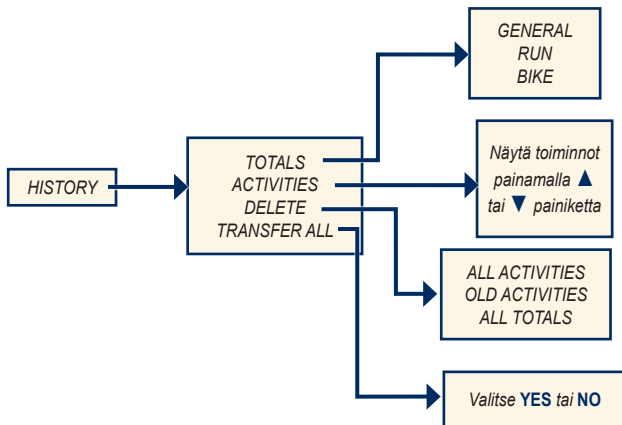
1. Paina **MODE**-painiketta > **TRAINING**.
2. Käynnistä yhteensopivan laitteen konsoli.
3. Kosketa kuntoilulaitteen ANT+ Link Here -logoa 2 sekunnin ajan. Mittarista kuuluu äänimerkki, joka osoittaa, että mittari on yhteydessä kuntoilulaitteeseen.
4. Aloita painamalla kuntoilulaitteen **START**-painiketta.



HUOMAUTUS: kuntoilulaite ja FR70 pysyvät yhteydessä toisiinsa harjoituksen loppuun asti tai kunnes poistut alueelta.

5. Pysäytä mittari ja lopeta harjoitus painamalla kuntoilulaitteen **STOP**-painiketta.

Historia



Historiavalikko

Historiatietojen tallentaminen

FR70 tallentaa tiedot harjoitustyyppiin, käytettyjen lisävarusteiden ja harjoitusasetusten mukaan. Harjoitus tallennetaan automaattisesti historiatietoihin, kun nollaat ajanoton.

Historiatietojen tarkasteleminen

1. Paina **MODE**-painiketta > **HISTORY**.
2. Valitsemalla **ACTIVITIES** voit näyttää yksittäiset harjoitukset ja valitsemalla **TOTALS** voit näyttää kaikki FR70-laitteeseen tallennetut harjoitustiedot.
3. Näytä päiväys- ja aikatiedot painamalla **ENTER**-painiketta. Selaa yksittäisiä harjoituksia ▲/▼ painikkeella.

Muistinhallinta

FR70-laitteeseen mahtuu enintään 100 kierrosta ja 20 tuntia harjoitustiedostoja.

Kun muistia on jäljellä noin tunnin verran, **LOW MEMORY** -varoitusta tulee FR70-laitteen näyttöön harjoitustilassa.

Kun muisti on täynnä, **FULL MEMORY** -varoitusta tulee näyttöön ja FR70 lakkaa tallentamasta tietoja. Mittari tallentaa harjoituksen automaattisesti, kun muisti on täynnä.

Lisätietoja tietojen lataamisesta tietokoneeseen on [sivut 27-28](#).

Harjoitushistorian poistaminen



HUOMAUTUS: Katso [sivut 27-28](#) lisätietoja harjoitustietojen siirtämisestä tietokoneeseen.

1. Paina **MODE**-painiketta > **HISTORY** > **DELETE**.
2. Valitse **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (yli 30 päivää vanhat harjoitukset) tai **ALL TOTALS**.
3. Valitse **YES**.

Tietojen lataaminen

FR70-laitteeseen mahtuu enintään 100 kierrosta ja 20 tuntia harjoitustiedostoja. Lataa tiedot ajoittain tietokoneeseen langattoman ANT+-tekniikan avulla.

Vaatimukset

1. Käynnistä tietokone. (Ohjelmistojen lataaminen ja Garmin Connect -ohjelmiston käyttäminen edellyttää internet-yhteyttä.)
2. Lataa ohjelmisto (katso [sivua 9](#)), jotta tarvittavat USB-ohjaimet ovat jo tietokoneessa, **ennen kuin** liität USB ANT Stick -muistitikun tietokoneeseen.
3. Liitä USB ANT Stick -muistitikku tietokoneen vapaaseen USB-porttiin.
4. Tuo FR70 enintään 5 metrin päähän tietokoneesta.

5. Varmista, että FR70-laitteessa ei ole käynnissä ajanotto eikä aktiivisia harjoituksia ja että laite on normaalissa aikatilassa.

FR70 siirtää tiedot automaattisesti USB ANT Stick -muistitikulle, jotta voit tallentaa ja analysoida harjoitustietoja Garmin Connectin avulla.



HUOMAUTUS: jos tietojen lataaminen ei onnistu, kokeile ottaa käyttöön tietokoneen pariliitostoiminto.

Tietokonepariiliitos

FR70-laitteen ja uuden tietokoneen pariiliitos

1. Varmista, että tietokone on määritetty tietojen lataamista varten. Voit tarkistaa vaatimukset [sivulla 27](#).
2. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **PAIRING**.
3. Valitse **ON**. Tietokone havaitsee FR70-laitteen ja ehdottaa pariiliitoksen muodostamista.
4. Paina **YES**-painiketta.

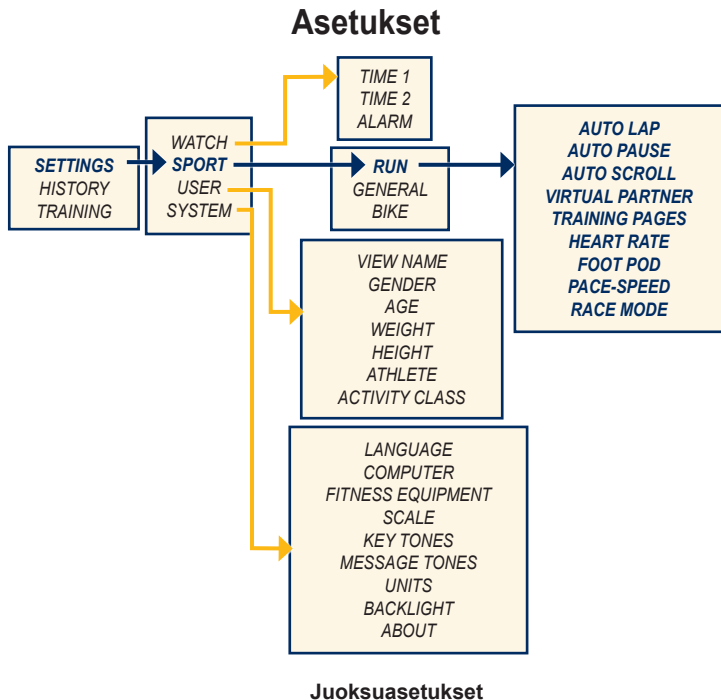
Tietokonepariiliitoksen poistaminen käytöstä

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **PAIRING**.
2. Valitse **OFF**.

Virtaa säästävän siirtotilan käyttäminen

Virtaa säästävä siirtotila poistaa käytöstä tietokonemerkin, ellei mittari ole normaalissa aikatilassa, valikkotilassa tai harjoitustilassa.

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **COMPUTER** > **POWER SAVE TRANSFER**.
2. Valitse **ON** tai **OFF**.



Asetukset

Avaa seuraavien kohtien asetusvalikot painamalla **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT**:

- **RUN**
- **GENERAL**
- **BIKE**

Juoksuasetukset

Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.

AUTO LAP[®]—ota käyttöön tai poista käytöstä Auto Lap. Kun Auto Lap on käytössä, kierrokset käynnistyvät matkan mukaan. Kierroksia voi merkitä manuaalisesti lap-painikkeella. Auto Lap-laskuri nollautuu, kun kierros merkitään manuaalisesti.

AUTO PAUSE[®]—ota käyttöön tai poista käytöstä Auto Pause. Kun Auto Pause on käytössä, ajanotto keskeytyy automaattisesti, kun tahti on asetettua arvoa hitaampi.

AUTO SCROLL—automaattisella vierityksellä voit katsoa automaattisesti kaikki harjoitustietosivut, kun ajanotto on käynnissä. Valitse näyttönopeus: **SLOW**, **MEDIUM** tai **FAST**.

VIRTUAL PARTNER—ota käyttöön tai poista käytöstä Virtual Partner. Voit myös määrittää Virtual Partnerin tahdin (katso sivua 21).

TRAINING PAGES—määritä juoksun aikana näkyvät harjoitussivut ja tietokentät. Katso sivua 32.

HEART RATE—ota käyttöön sykemittaritoiminto ja määritä juoksun sykealueet (katso sivua 18).

FOOT POD—valitse **ON**, **OFF** tai **CALIBRATE**. Lisätietoja jalka-anturin kalibroinnista on sivulla 13.

PACE-SPEED—valitse **SPEED** tai **PACE**.



HUOMAUTUS: voit siirtyä numeroasetusten välillä tai muuttaa niitä ▲/▼ painikkeella. Voit palata edelliselle sivulle tai edelliseen valikkoon painamalla **MODE**-painiketta milloin tahansa.

RACE MODE—ei palaa oletusarvoisesti aikatilaan. Race mode on otettava käyttöön. Race mode sammuu, kun aloitit ajanoton.

Pyöräilyasetukset

Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT** > **BIKE**.

AUTO LAP[®]—ota käyttöön tai poista käytöstä Auto Lap. Kun Auto Lap on käytössä, kierrokset käynnistyvät matkan mukaan. Kierroksia voi merkitä manuaalisesti lap-painikkeella. Auto Lap-laskuri nollautuu, kun kierros merkitään manuaalisesti.

AUTO PAUSE[®]—ota käyttöön tai poista käytöstä Auto Pause. Kun Auto Pause on käytössä, ajanotto keskeytyy (pysähtyy) automaattisesti, kun tahti on asetettua arvoa hitaampi.

AUTO SCROLL—automaattisella vierityksellä voit katsoa automaattisesti kaikki harjoitustietosivut, kun ajanotto on käynnissä. Valitse näyttönopeus: **SLOW**, **MEDIUM** tai **FAST**.

VIRTUAL PARTNER—ota käyttöön tai poista käytöstä Virtual Partner. Voit myös määrittää Virtual Partnerin tahdin (katso sivua 21).

TRAINING PAGES—määritä ajamisen aikana näkyvät harjoitussivut ja tietokentät. Katso sivua 32.

HEART RATE—ota käyttöön sykemittaritoiminto ja määritä pyöräilyn sykealueet (katso sivua 18).

BIKE PROFILE—valitse rengaskoko ja määritä pyörätunnistimet.

PACE-SPEED—valitse **SPEED** tai **PACE**.

Asetukset

RACE MODE—ei palaa oletusarvoisesti aikatilaan. Race mode on otettava käyttöön. Race mode sammuu, kun aloitat ajanoton.

Tietokentät

Kussakin tilassa (juoksu, yleinen ja pyöräily) voi näyttää enintään viisi tietosivua. Kullekin tietosivulle voi mukauttaa enintään kolme tietokenttää.

1. Paina **MODE**-painiketta > **SETTINGS** > **SPORT**.
2. Valitse **RUN, GENERAL**, tai **BIKE** > **TRAINING PAGES**.
3. Valitse **PAGE 1**.
4. Aseta kenttien määrä ▲/▼ painikkeella.
5. Painamalla **ENTER**-painiketta pitkään voit muuttaa **FIELD 1** -kenttää. Muuta tietokenttää ▲/▼ painikkeella.
6. Määritä muut tietokentät ja -sivut samalla tavalla.

Tietokenttien asetukset

** Edellyttää valinnaista lisävarustetta.

Tietokenttä	kuvaus
CADENCE **	Poljinkampien kierrosten tai askelten määrä minuutissa.
A CADENCE **	Keskimääräinen poljinnopeus koko nykyisen harjoituksen ajalta.
L CADENCE **	Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
CALORIES	Kulutettujen kalorien määrä.
CALORIES - FAT	Poltettujen rasvakalorien määrä.
DISTANCE **	Nykyisen harjoituksen aikana kuljettu matka.
L DIST **	Nykyisellä kierroksella kuljettu matka.

Tietokenttä	kuvaus
HEART RATE **	Syke lyönteinä minuutissa.
A HR **	Harjoituksen keskimääräinen syke.
L HR **	Kierroksen keskimääräinen syke.
HR ZONE **	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin.
LAPS	Suoritettujen kierrosten määrä.
PACE **	Nykyinen tahti.
A PACE **	Harjoituksen keskitahti.
L PACE **	Nykyisen kierroksen keskitahti.
SPEED **	Nykyinen nopeus.

Tietokenttä	kuvaus
A SPEED **	Harjoituksen keskinopeus.
L SPEED **	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
L STEPS **	Nykyisen kierroksen vaiheet.
TIME ELAPSED	Harjoitukseen kulunut kokonaisaika.
TIME	Sekuntikellon aika.
A LAP TIME	Tähänastisten kierrosten kiertämiseen keskimäärin kulunut aika.
LAP TIME	Nykyiseen kierrokseen kulunut aika.
TIME OF DAY	Nykyinen aika.

Liite

Valinnaiset lisävarusteet

Lisätietoja valinnaisista lisävarusteista on osoitteessa <http://buy.garmin.com>. Voit hankkia lisävarusteita myös lähimmältä Garmin-jälleenmyyjältä.

Pariston tiedot

VAROITUS: FR70, sykevyö, jalka-anturi ja GSC 10 sisältävät vaihdettavan CR2032-pariston. Tärkeitä pariston käyttämiseen liittyviä turvallisuustietoja on laitteen pakkauksessa toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.

FR70-laitteen paristo

FR70-laitteen paristo kestää 1 vuoden (normaali käyttö). Kun pariston virta on vähissä, FR70-laitteen näyttöön tulee **BATTERY LOW** -varoitus aikatilassa.

Pariston virran säästäminen

Taustavalon liiallinen käyttäminen lyhentää pariston käyttöikää. Voit pidentää pariston käyttöikää määrittämällä taustavalon aikakatkaisuajaksi 5 sekuntia.



HUOMAUTUS: jos pariston virta on vähissä, taustavalo poistetaan käytöstä automaattisesti.

Virtaa säästävässä siirtotilassa tietokonemerkki on pois käytöstä, ellei mittari ole normaalissa aikatilassa. Katso [sivua 28](#).

FR70-laitteen pariston vaihtaminen

Kaikki muut asetukset säilyvät paitsi kellonaika.



HUOMAUTUS: tallenna kaikki tiedot ennen pariston vaihtamista tietokoneeseen tai historiatietoihin (katso [sivua 26](#)).



HUOMAUTUS: Garmin suosittelee pariston vaihtamista mahdollisimman kuivassa tilassa, jotta mittarin sisään ei tiivisty kosteutta.

1. Irrota ruuvit FR70-laitteen takakannesta pienellä ristipääruuvivaltalla.



2. Nosta takakantta varovasti ja irrota paristo.



HUOMAUTUS: varo, että irrota punaista rengastiivistettä paristolokerosta.



HUOMAUTUS: Varo, että rengastiiviste ei likaannu. Lika voi heikentää mittarin suorituskykyä.

3. Aseta paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.



HUOMAUTUS: varmista, että tiiviste on oikein paikallaan, ennen kuin ruuvaat takalevyn takaisin.

4. Aseta takakansi ja ruuvit takaisin paikoilleen. Varmista, että tiiviste on paikallaan. Älä kiristä ruuveja liian tiukalle. (Garmin suosittelee kiristysmomenttia 1 in.-lb.)

Sykevyön paristo

Sykevyö sisältää vaihdettavan CR2032-pariston. Sykevyön pariston pitäisi kestää kolme vuotta.

Sykevyön pariston vaihtaminen (Kova hihna)

1. Etsi sykevyön takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



2. Käännä kantta kolikon avulla vastapäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **OPEN**-kohtaa.
3. Irrota kansi ja akku. Odota 30 sekuntia. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.



HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

4. Käännä kantta kolikon avulla myötäpäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **CLOSE**-kohtaa.



HUOMAUTUS: kun olet vaihtanut pariston, sykevyön ja FR70-laitteen pariitus on ehkä muodostettava uudelleen.

Sykemittarin pariston vaihtaminen (Pehmeä hihna)

1. Irrota ristipääruuvivaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
2. Irrota kansi ja paristo.



3. Odota 30 sekuntia.
4. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.



HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

5. Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin. Kun olet vaihtanut sykemittarin pariston, tee pariiliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

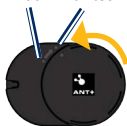
Jalka-anturin paristo

Kun pariston virta on vähissä, **FOOT POD BATTERY LOW** -varoitusta näkyy harjoitustilassa, kun harjoitus alkaa tai loppuu. Pariston käyttöaika on jäljellä noin viisi tuntia.

Jalka-anturin pariston vaihtaminen

- Etsi jalka-anturin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.

Avaa Lukitse



- Käännä kantta vastapäivään, kunnes se irtaoo.
- Irrota kansi ja akku. Odota 30 sekuntia. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
- Sulje kansi kohdistamalla pisteet ja kiertämällä kantta myötäpäivään.



HUOMAUTUS: kun olet vaihtanut pariston, jalka-anturin ja FR70-laitteen pariiliitos on ehkä muodostettava uudelleen.

Tekniset tiedot

FR70 Sininen

Mittarin koko (L×K×S):

1,5 × 2,2 × 0,51 tuumaa
(38 × 56 × 13 mm)

Rannekkeen koko (P×L×S):

7,0 × 0,9 × 0,12 tuumaa
(177 × 23 × 3 mm)

Paino: 1,6 unssia (44 g)

LCD-näyttö: 28,5 mm × 20 mm,
taustavallo

Vedenkestävyys: 50 m



HUOMAUTUS: vedenkestävyyden varmistamiseksi älä käytä FR70-laitteen painikkeita veden alla.

Tiedon tallennus: Enintään 100 kierrosta ja 20 tuntia harjoitustiedostoja

Tietokoneliitäntä: Langaton, automaattinen USB ANT Stick -muistitikku

Paristo: Vaihdeettava CR2032-paristo (3 voltia) Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pariston kesto: 1 vuosi käytön mukaan.

Käyttölämpötila: 14–122 °F
(-10–50 °C)

Radiotaajuus/yhteykäytäntö:
2,4 GHz/Langaton ANT+-yhteykäytäntö

Järjestelmän yhteensopivuus: ANT+

FR70 Vaaleanpunainen

Mittarin koko (L×K×S):

1,5 × 2,0 × 0,55 tuumaa
(38 × 52 × 14 mm)

Rannekkeen koko (P×L×S):

6,6 × 0,63 × 0,15 tuumaa
(168 × 16 × 3.75 mm)

Paino: 1,4 unssia (41 g)

LCD-näyttö: 28,5 mm × 20 mm,
taustavallo

Vedenkestävyys: 50 m



HUOMAUTUS: vedenkestävyyden varmistamiseksi älä käytä FR70-laitteen painikkeita veden alla.

Tiedon tallennus: Enintään 100 kierrosta ja 20 tuntia harjoitustiedostoja

Tietokoneliitäntä: Langaton, automaattinen USB ANT Stick -muistitikku

Paristo: Vaihdeettava CR2032-paristo (3 voltia) Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa

www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pariston kesto: 1 vuosi käytön mukaan.

Käyttölämpötila: 14–122 °F
(-10–50 °C)

Radiotaajuus/yhteyskäytäntö:
2,4 GHz/Langaton
ANT+-yhteyskäytäntö

Järjestelmän yhteensopivuus: ANT+

USB ANT Stick

Lähetysalue: noin 5 m

Käyttölämpötila: 14–122 °F
(-10–50 °C)

Radiotaajuus/yhteyskäytäntö:
2,4 GHz/Langaton
ANT+-yhteyskäytäntö

Virtalähde: USB

Sykevyö

Vedenkestävyys: 32,9 jalkaa (10 m)

Lähetysalue: noin 9,8 jalkaa (3 m)

Paristo: Vaihdeettava CR2032-paristo
(3 voltia) Perkloraattimateriaali –
saattaa vaatia erityiskäsittelyä.
Lisätietoja on osoitteessa
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pariston kesto: noin 3 vuotta
(1 tunti päivässä)

Käyttölämpötila: 14–122 °F
(-10–50 °C)



HUOMAUTUS: Käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.

Radiotaajuus/protokolla:

2,4 GHz / langaton
ANT+-tiedonsiirtoprotokolla

Järjestelmän yhteensopivuus: ANT+

Jalka-anturi

Vedenkestävyys: 32,9 jalkaa (10 m)

Lähetysalue: noin 9,8 jalkaa (3 m)

Nopeuden ja etäisyyden tarkkuus:

kalibroimaton 95 %,
kalibroitu 98 %

Paristo: Vaihdeettava CR2032-paristo (3 voltia) Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pariston kesto: 400 tunnin käyttö

Käyttölämpötila: 14–122 °F (-10–50 °C)


Anturin tarkkuusalue: 32–104 °F
(0–40 °C)

Radiotaajuus/protokolla:

2,4 GHz / langaton
ANT+-tiedonsiirtoprotokolla

Järjestelmän yhteensopivuus: ANT+

Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu/vastaus
Painikkeet eivät vastaa. Miten käynnistän FR70-laitteen uudelleen?	Käynnistä FR70-laitteen ohjelmisto painamalla MODE- ja ENTER -painiketta samanaikaisesti. Aika ja mukautetut asetukset on määritettävä uudelleen. Jos ongelmat eivät häviä, irrota paristo ja aseta se takaisin paikalleen (katso sivua 35).
Miten voin poistaa kaikki käyttäjätiedot?	Tämä toiminto poistaa kaikki antamasi tiedot. Paina MODE- , LIGHT/  ja ▲ painiketta samanaikaisesti. Tämä myös palauttaa tehdasasetukset. Harjoitustiedot poistetaan.
Miten määritän AM- ja PM-ajan?	Varmista, että aikatila on 12 (12 tunnin kello). Valitse tunnit ▲/▼ painikkeella. Aika-sivun sekuntien alapuolella näkyy A- tai P- kuvake. Lisätietoja on sivulla 15 .
FR70 ei lähetä tietoja tietokoneeseen.	Katso lisätietoja tietokoneen pariliitoksesta sivulta 28 .
Pariliitoksen muodostaminen sykevyön tai jalka-anturin ja FR70-laitteen välille ei onnistu.	<ul style="list-style-type: none"> • Pysy 10 metrin päässä muista ANT-tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana. • Tuo FR70 enintään 3 metrin päähän sykevyöstä pariliitoksen muodostamisen ajaksi. • Jos ongelma ei häviä, vaihda paristo.
Miten muutan aikaa?	Lisätietoja ajan asettamisesta on sivulla 15 .

Ongelma	Ratkaisu/vastaus
Sykevyön hihna on liian suuri.	Pienempi joustava hihna on myynnissä erikseen. Siirry osoitteeseen http://buy.garmin.com .
Syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä.	<ul style="list-style-type: none"> • Varmista, että sykevyö on kehoa vasten. • Lämmittele 5–10 minuuttia. Jos ongelma ei häviä, kokeile seuraavia toimia. • Kosteuta tunnistimet uudelleen. Käytä vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä. Puhdista tunnistimet. Tunnistimessa oleva lika ja hiki voivat häiritä sykesignaaleja. • Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja. Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan. • Sijoita sykevyö selkäpuolelle rintapuolen sijasta. • Voimakkaat sähkömagneettiset kentät ja jotkin langattomat 2,4 GHz -tunnistimet voivat häiritä sykevyötä. Häiriön aiheuttajia voivat olla suurjännitelinjat, sähkömoottorit, mikroaaltouunit, langattomat 2,4 GHz -puhelimet ja langattomat LAN-tukiasemat. Syketietojen pitäisi palautua normaaleiksi, kun olet siirtynyt pois häiriön aiheuttajan läheltä.

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ FR70-LAITETTA
HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON
KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT.
LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin myöntää käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garminilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garminin omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston rakenne, järjestys ja lähdekoodi sisältää Garminin arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garminin arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella

johdannaisteoksia. Käyttäjä myöntyy siihen, että ei vie tai jälleenvie ohjelmistoa mihinkään maahan Yhdysvaltojen vienninvalvontalakien vastaisesti.

Vaatimustenmukaisuusva- kuutus

Garmin vakuuttaa täten, että tämä Forerunner-laite on direktiivin 1999/5/EY olennaisten vaatimusten ja muiden määräysten mukainen.

Katso koko vaatimustenmukaisuusva-
kuutus Garmin-tuotteen sivulta
osoitteessa www.garmin.com.

Hakemisto

A

aika, asettaminen 15
Aikatila 15
aikavyöhykkeet 16
ajan asettaminen 15
ajan tietokentät 33
akku
 sykemittari 36
aktiivisuusluokka 6, 7
Auto Lap 30, 31
automaattinen vieritys 30,
 31
Auto Pause 30, 31

G

GSC 10 14

H

häilytykset
 harjoitus 17
häilytys 16
harjoitus 17, 21, 22, 24
Harjoitustila 17

Historiatila 25
 muisti 23
 poistaminen 23
 tallentaminen 23
 tarkasteleminen 23

I

intervalliharjoitukset 22

J

jalka-anturi 11
 kalibroiminen 13
juokseminen, jalka-
 anturi 11
juoksuasetukset 30

K

kalibroiminen
 jalka-anturi 13
kalorit 32
käyttöoikeussopimus 43
kierros 4, 30, 31
kilpailutila 31, 32
kuntoilulaitteet,
 yhdistäminen 23

kuntourheilija 6
kuvakkeet 5

L

lisävarusteet 8, 34
 lepotila 9
 yhteyden
 muodostaminen
 uudelleen 9

N

nopeus- ja poljin
 nopeustunnistin 14

O

ohjaimet, USB 27
ohjattu määrittäminen 6
ohjelmisto
 maksuton lataus 9
ohjelmiston käyttöoikeus
 opimus 43

P

painikkeet, mittari 4
 light 4
 mode 5

- start/stop/enter 4
- up/down 4
- pariston säästäminen 9,
15, 34
- paristot 34
 - FR70, vaihtaminen 35
 - jalka-anturi,
vaihtaminen 37
 - sykevyö,
vaihtaminen 36
 - virransäästö 15
- poljinanturi 14
- pyöriäasetukset 31
- pyörän profiili 31
- S**
- sykealueet 18
- sykemittari
 - akku 36
- sykevyö 36
- T**
- taustavalo 5
- tekniset tiedot 37
- tiedot, lähettäminen
 - tietokoneeseen 10
 - tietojen lataaminen 10, 27
 - tietojen siirtäminen 10, 27
 - tietokone ja pariliitos 28
 - tilat 5
 - tunnistimet, pariliitos 8
 - tunnistinten pariliitos 8
 - tuotteen rekisteröiminen 1
- U**
- USB-ohjaimet 27
- USB ANT Stick™ 10
- V**
- vaaka 14
- vianmääritys 41
- virransäästö 15
- virtaa säästävä siirto 28
- Virtual Partner
 - harjoitus 21
 - tahti 21

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Yhdysvallat

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown
Business Park Southampton,
Hampshire, SO40 9LR, Iso-Britannia

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan

