

GARMIN

käyttöopas

# FORERUNNER® 310XT

MULTISPORT GPS -HARJOITTELUKORVA



© 2009–2012 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän oppaan mitään osaa ei saa jäljentää, kopioida, välittää, levittää, ladata tai tallentaa mihinkään tallennusvälineeseen ilman Garminin ennakolta myöntämää kirjallista lupaa, ellei toisin ilmoiteta. Garmin myöntää luvan tämän oppaan ja sen päivitetyn version yhden kopion lataamiseen kiintolevylle tai muuhun sähköiseen tallennusvälineeseen tarkasteltavaksi, sekä tämän oppaan tai sen päivitetyn version yhden kopion tulostamiseen, mikäli tämän oppaan sähköinen tai tulostettu kopio sisältää tämän tekijänoikeuslausekkeen kokonaisuudessaan. Tämän oppaan tai sen päivitetyn version luvaton kaupallinen levittäminen on ehdottomasti kielletty.

Tämän asiakirjan sisältämät tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia niiden sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen ja muiden Garminin tuotteiden käytöstä ja toiminnasta on Garminin sivustossa ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)).

Garmin®, Garmin-logo, Forerunner®, Auto Pause®, Auto Lap® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 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. Tätä tuotetta koskevat seuraavat Yhdysvaltain patentit ja niiden vastineet muissa maissa.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) ja U20080279.  
WO03099114 (A1) (patenttia haettu),  
EP1507474 (A1), US7460901 (B2),  
WO2004016173 (A1) (patenttia haettu),  
EP1545310 (A1) (patenttia haettu),  
U20080279 (patenttia haettu)

Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

## Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>i</b>
Lisätietoja .....	i
Tuotteen rekisteröiminen .....	i
Maksuttomat ohjelmistot .....	i
Garminin yhteystiedot .....	i
Painikkeet .....	ii
<b>Aloitus</b> .....	<b>1</b>
Akun lataaminen .....	1
Laitteen käynnistäminen .....	1
Satelliittisignaalien etsiminen .....	2
Pariliitoksen muodostaminen sykevyön (valinnainen) kanssa .....	3
Urheiluasetusten mukauttaminen (valinnainen) .....	4
Aloita harjoittelu! .....	4
Maksuttoman ohjelmiston ataaminen .....	5
Harjoitustietojen lähettäminen tietokoneeseen .....	5
Painikkeiden lukitseminen .....	5
Forerunner-taustavalo .....	5

<b>Harjoittelu</b> .....	<b>8</b>
Tietoja harjoitussivusta .....	8
Urheilutila .....	8
Auto Lap® .....	8
Auto Pause® .....	9
Automaattinen vieritys .....	10
Syke .....	10
Virtual Partner® .....	11
Hälytykset .....	12
Harjoitukset .....	13
Harjoitukset .....	16
Monilajiharjoitukset .....	17
Uiminen käyttäen Forerunneria .....	19
Laskurijastimen käyttäminen .....	20
<b>Historia</b> .....	<b>21</b>
Historiatietojen tallentaminen .....	21
Toimintojen historian tarkasteleminen .....	21
Kokonaismäärien tarkasteleminen .....	21
Historiatietojen poistaminen .....	22
<b>Navigointi</b> .....	<b>23</b>
Karttasivun lisääminen .....	23
Sijaintien merkitseminen .....	23

---

Sijainnin etsiminen ja siirtyminen siihen .....	24
Sijainnin muokkaaminen tai poistaminen .....	24
Palaa alkuun -toiminnon käyttäminen .....	25
GPS-tietojen tarkasteleminen .....	25
<b>Asetukset .....</b>	<b>26</b>
Tietokentät .....	26
Järjestelmä .....	30
Käyttäjäprofiili .....	34
Tietoja Forerunnerista .....	34

## **Lisävarusteiden**

<b>käyttäminen.....</b>	<b>35</b>
Lisävarusteet ja pariliitos .....	35
Sykevyö .....	36
Sykevyön huoltaminen .....	37
Jalka-anturi .....	37
GSC 10 -pyörätunnistin .....	39
Pyörän tiedot .....	39
Tiedontallennus .....	40
Voimamittari.....	40

<b>Liite .....</b>	<b>41</b>
Forerunnerin nollaaminen.....	41
Omien tietojen poistaminen .....	41
Forerunnerin huoltaminen .....	41
Forerunner-ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla .....	42
Paristojen tiedot.....	42
Tekniset tiedot.....	42
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus .....	44
Vaatimustenmukaisuusvak-uutus .....	44
Vianmäärittäminen .....	45
Sykealueetaulukko .....	46
<b>Hakemisto .....</b>	<b>47</b>

## Johdanto

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

Laitte sisältää litiumioniakun, jota ei voi irrottaa.

## Lisätietoja

Lisätietoja lisävarusteista on osoitteessa <http://buy.garmin.com>. Voit myös ottaa yhteyden Garmin-myyjään.

## 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 Forerunnerin käyttämisestä, ota yhteys Garminin tuotetukeen.

Yhdysvallat: [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) tai Garmin USA puh. (913) 397.8200 tai (800) 800.1020.

Soita Isossa-Britanniassa (Garmin Europe Ltd.) numeroon 0808 2380000.

Eurooppa: osoitteessa [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Vastaavasti voit soittaa numeroon +44 (0) 870.8501241 (Garmin Europe Ltd.).

## Painikkeet



### 1 **virta**

- Kytke ja katkaise Forerunnerin virta painamalla painiketta pitkään.
- Ota taustavalo käyttöön tai säädä taustavaloa painamalla painiketta. Näyttöön tulee tilasivu.
- Painamalla voit muodostaa pariilitok-sen ANT+™-vaa'an kanssa (sivu 32).

### 2 **mode**

- Painamalla voit näyttää ajastimen ja valikon. Myös kartta ja kompassi näkyvät, jos ne ovat käytössä.
- Voit poistua valikosta tai sivulta

painamalla painiketta. Asetukset tallennetaan.

- Voit vaihtaa urheilutilaa pitämällä painiketta painettuna.

### 3 **lap/reset**

- Voit luoda uuden kierroksen painamalla painiketta.
- Nollaa ajanotto painamalla painiketta pitkään.

### 4 **start/stop**

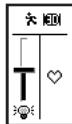
Voit käynnistää tai pysäyttää ajastimen painamalla painiketta.

### 5 **enter**

Valitse asetuksia ja kuittaa ilmoituksia painamalla painiketta.

### 6 **▲ ▼ nuolet (ylös/alas)**

- Selaa valikoita ja asetuksia painamalla painiketta. Pitämällä painiketta painettuna voit selata asetuksia nopeasti.
- Voit selata harjoitussivuja harjoituksen aikana painamalla painiketta.
- Pitämällä painiketta painettuna Virtual Partner® -sivulla voit säätää Virtual Partnerin tahtia.



## Aloitus

### Akun lataaminen



**VAROITUS:** voit estää korroosiota kuivaamalla latausliitännät ja niiden ympäristön hyvin ennen lataamista.

**VIHJE:** Forerunner ei lataudu, jos lämpötila on alle tai yli 0–50 °C (32–122 °F).

1. Liitä latauspidikekaapelin USB-liitin muuntajaan.
2. Liitä muuntaja pistorasiaan.
3. Kohdista latauspidikkeen tapit Forerunnerin taustapuolen liitinpintoihin.



4. Kiinnitä laturi tukevasti Forerunnerin etupuolelle.



Täyteen ladattu akku kestää noin 20 tuntia käytön mukaan.

### Laitteen käynnistäminen

Kytke Forerunneriin virta pitämällä

-painiketta painettuna.

## Forerunnerin asetusten määrittäminen

Forerunner laskee tarkat kaloritiedot profiilisi avulla. Lisätietoja aktiivisuusluokasta ja aktiivikuntoilusta on [sivulla 7](#).

1. Määritä Forerunnerin asetukset ja käyttäjäprofiili näytön ohjeiden mukaan.
2. Voit tarkastella vaihtoehtoja ja vaihtaa oletusvalinnan painamalla ▲▼-painiketta.
3. Tee valinta painamalla **enter**-painiketta.

Jos käytät ANT+-sykemittaria, valitse määrittämyksen aikana **Kyllä**, jotta sykevyö voi muodostaa pariliitoksen (yhteyden) Forerunnerin kanssa. Lisätietoja on [sivulla 3](#).

Kun käynnistät Forerunnerin ensimmäisen kerran ja olet teet alkumäärittäyksiä, määritä aktiivisuusluokaksi [sivun 7](#) taulukon avulla. Määritä, oletko aktiivikuntoilija.

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

## Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia. Mene ulos aukealle paikalle. Vastaanotto toimii parhaiten, kun Forerunnerin etupuoli on taivasta kohti.

Kun Forerunner on löytänyt satelliittisignaaleja, näyttöön tulee harjoitussivu, jonka yläosassa on satelliittikuvake (📶).

**HUOMAUTUS:** Forerunnerin asetukset päivittävät aika- ja aikavyöhyketiedot oletusarvoisesti satelliittitietojen mukaan.



## Pariliitoksen muodostaminen sykevyön (valinnainen) kanssa

Kun ensimmäisen kerran yrität muodostaa pariliitoksen sykevyön ja Forerunnerin välille, siirry 10 metrin päähän muista sykemittareista.

### Sykevyön käyttäminen

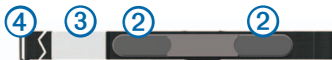
Sykevyö on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



2. Kostuta hihnan taustapuolen elektrodit ②, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.

**HUOMAUTUS:** Joissakin sykemittareissa on kosketuspinta ③. Kostuta kosketuspinta.



3. Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä päät ④ yhteen.

**HUOMAUTUS:** Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.

4. Tuo Forerunner enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

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

5. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Juoksuasetukset > Syke > ANT+-SY > Kyllä**.

### Sykeasetukset

Jotta kaloritiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, määritä maksimi- ja leposykkeesi. Voit asettaa viisi sykealuetta, joiden

avulla voit mitata ja vahvistaa sydämesi ja verisuontesi kuntoa. Jos määritit laitteen käyttämään sykevyötä alkumäärityksen yhteydessä, tämä vaihe on tarpeeton.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Juoksuasetukset** > **Syke** > **Sykealueet**.
2. Seuraa näytön ohjeita.

**HUOMAUTUS:** Paina **mode**-painiketta ja muuta urheiluasetuksia. Vaiheiden 1 ja 2 avulla voit määrittää sykeasetukset pyöräilyä ja muita urheilutiloja varten.

## Urheiluasetusten mukauttaminen (valinnainen)

1. Voit vaihtaa urheilutilaa painamalla **mode**-painiketta pitkään.
2. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > valitse urheiluasetus.

Valitse **Tietokentät** ja mukauta enintään neljä tietosivua toimintaa varten (sivu 26).

## Aloita harjoittelu!

1. Avaa harjoittelusivu painamalla **mode**-painiketta.
2. Voit käynnistää ajanoton painamalla **start**-painiketta.
3. Paina matkan jälkeen **stop**-painiketta.
4. Voit tallentaa toiminnon ja nollata harjoitussivun painamalla **reset**-painiketta pitkään.

## Maksuttoman ohjelmiston lataaminen

1. Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://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](http://www.garminconnect.com/start).

2. Tuo Forerunner enintään 5 metrin päähän tietokoneesta.


3. Seuraa näytön ohjeita.

## Painikkeiden lukitseminen











Forerunnerin painikkeet voi lukita. Tämä vähentää painikkeen painamista vahingossa, kun asetat laitteen paikalleen tai otat sen pois.

1. Voit lukita painikkeet painamalla **mode**-ja ▲-painiketta samanaikaisesti.
2. Voit avata painikkeet painamalla **mode**-ja ▲-painiketta samanaikaisesti.


## Forerunner-taustavalo





Voit syyttää taustavalon 15 sekunniksi painamalla -painiketta. Säädä taustavaloa painamalla ▲▼-painiketta. Sulje taustavalon tilasivu painamalla **mode**-painiketta. Sivulla näkyy lisäksi useita tilakuvakkeita ([sivu 6](#)).

**Kuvakkeet**

	GPS on käytössä, ja Forerunner vastaanottaa satelliittisignaaleja.
	GPS on pois toiminnasta sisäkäyttöä varten.
	Ajastin on toiminnassa.
	Sykemittari on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Nopeus-/poljinanturi on käytössä.
	Voima-anturi on käytössä.
	Akun lataustaso.
	Akkua ladataan.
	Laite lataa tietoja tai muodostaa pariilitosta kuntoilulaitteiden kanssa.

**Tilakuvakkeet**

Voit tarkastella tilakuvakkeita painamalla -painiketta lyhyesti.

	Sykevyö käytössä
	Nopeus- ja poljinnopeustunnistin käytössä
	Jalka-anturi käytössä
	Voimatunnistin käytössä

## Aktiivisuusluokkataulukko

	Harjoittelun kuvaus	Harjoittelu-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 toiminut Firstbeat Technologies Ltd. Taulukko perustuu osittain artikkeliin Jackson et al.: "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

## Harjoittelu

**HUOMAUTUS:** keskustele aina lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Forerunnerilla voit asettaa hälytyksiä, harjoitella Virtual Partnerin® kanssa, ohjelmoida intervalliharjoituksia tai mukautettuja harjoituksia ja suunnitella reittejä aiempien toimintojen perusteella. Forerunner sisältää useita harjoitusominaisuuksia ja valinnaisia asetuksia.

## Tietoja harjoitussivusta

Avaa harjoittelusivu painamalla **mode**-painiketta. Selaa sivuja ▲▼-painikkeella.



Lisätietoja harjoitussivujen tietokenttien mukauttamisesta on [sivulla 26](#).

## Urheilutila

Voit vaihtaa urheilutilaa painamalla **mode**-painiketta pitkään. Kaikki asetukset vastaavat valittua urheilutilaa.

## Auto Lap®

Automaattikierrastoiminnolla voit merkitä automaattisesti kierroksen tietyh kohdan tai kun olet kulkenut tietyh matkan. Asetuksesta on hyötyä, kun haluat verrata tehoasi matkan eri osissa (esimerkiksi 10 kilometrin välein tai jokaisen raskaan ylämäen kohdassa).

**HUOMAUTUS:** Auto Lap ei toimi intervalliharjoitusten tai mukautettujen harjoitusten aikana.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > valitse urheiluasetukset (nykyisen urheilutilan mukaan) > **Auto Lap**.

2. Valitse Autom. kierrosvalitsin -kentässä **Matkan mukaan** ja anna arvo tai valitse **Sijainnin mukaan** ja valitse vaihtoehto:
- **Vain kierr.pain.**—merkitsee kierroksen aina, kun painat **lap**-painiketta ja aina, kun ohitat kyseisen paikan.
  - **Aloit. ja kierros**—merkitsee kierroksen GPS-sijainnissa, jossa painat **start**-painiketta, ja matkan aikana kaikissa paikoissa, joissa painoit **lap**-painiketta.
  - **Merkki ja kierr.**—merkitsee kierroksen siinä GPS-sijainnissa, jonka merkitset valitessasi tämän vaihtoehdon, ja kaikissa matkan kohdissa, joissa olet painanut **lap**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** reitillä ollessasi (katso [sivua 16](#)) voit merkitä kierroksia kaikissa reitille merkityissä kierroksen kohdissa valitsemalla **Sijainnin mukaan**.

## Auto Pause®

Auto Pause on hyödyllinen, jos reitti sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

**HUOMAUTUS:** Auto Pause ei toimi intervalliharjoitusten tai mukautettujen harjoitusten aikana.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > valitse urheiluasetus (nykyisen urheilutilan mukaan, katso [sivua 8](#)).
2. Valitse **Auto Pause**.
3. Valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista:
  - **Ei käytössä**
  - **Pysäytettynä**—keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
  - **Muk. tahti**—keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeus laskee määritettyä arvoa halaisemmaksi.

## Automaattinen vieritys

Automaattisella vierityksellä voit katsoa automaattisesti kaikki harjoitustietosivut, kun ajanotto on käynnissä.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > valitse urheiluasetus (nykyisen urheilutilan mukaan, katso [sivua 8](#)).
2. Valitse **Automaattinen vieritys**.
3. Valitse näyttönopeus: **Hidas, Normaali** tai **Nopea**.

## Syke

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > valitse urheiluasetus (nykyisen urheilutilan mukaan, katso [sivua 8](#)).
2. Valitse **Syke**.
3. Valitsemalla **ANT+SY** voit ottaa käyttöön pariliitoksen valinnaisen sykevyön kanssa.

4. Valitsemalla **Sykealueet** voit aloittaa sykevyön ohjatun määrityksen.

## Sykealueet



**VAROITUS:** määritä lääkärin kanssa kuntoasi ja terveydentilaasi vastaavat sykealueet/-tavoitteet.

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. Forerunner määrittää sykealueet (taulukko [sivulla 46](#)) käyttäjäprofiiliin määritetyn maksimi- ja leposykkeen perusteella (katso [sivua 34](#)).



Voit mukauttaa sykealueita Garmin Connect -käyttäjaprofiilissa ja siirtää tiedot Forerunneriin.

### Miten sykealueet vaikuttavat kuntotavoitteisiin?

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumiskä.

### Virtual Partner®

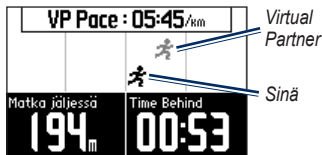
1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > valitse urheiluasetus (nykyisen urheilutilan mukaan, katso sivua 8).
2. Valitse **Virtual Partner** > **Käytössä**.

Virtual Partner on ainutlaatuinen työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Virtual Partner kilpailee kanssasi aina, kun juokset ja ajanotto on käynnissä.

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. Avaa harjoittelusivu painamalla **mode**-painiketta.
2. Avaa Virtual Partner -sivu ▲▼-painikkeella.



3. Voit suurentaa tai pienentää VP-sivua painamalla ▲▼-painiketta pitkään.
4. Tallenna muutokset ja sulje painamalla **mode**-painiketta tai odota sivun aikakatkaisua.

## Hälytykset

Forerunnerin hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka- ja syketaivoitteeseen. Voit määrittää hälytyksiä erikseen kussakin urheilutilassa.

**HUOMAUTUS:** hälytykset eivät toimi intervalliharjoituksissa tai mukautetuissa harjoituksissa.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus** > valitse urheiluhälytysvaihtoehto (nykyisen urheilutilan mukaan, katso sivua 8).
2. Voit määrittää seuraavien hälytysten tietoja ▲▼-painikkeilla ja painamalla **enter**-painiketta:
  - **Aikahälytys**—ilmoittaa, kun olet juossut tietyn ajan.
  - **Matkahälytys**—ilmoittaa, kun olet juossut tietyn matkan.
  - **Kalorihälytys**—ilmoittaa, kun olet kuluttanut tietyn määrän kaloreita.
  - **SY-hälytys**—ilmoittaa, jos syke nousee tai laskee tietyn sykerajan yli tai ali.

**HUOMAUTUS:** sykehälytysten käyttäminen edellyttää Forerunner 310XT -laitetta ja sykevyötä.

- **Poljinanturihälytys**—ilmoittaa, jos poljinnopeus tai askelten määrä minuutissa hidastuu tai nopeutuu liikaa.

**HUOMAUTUS:** poljinnopeushälytysten käyttäminen edellyttää Forerunner 310XT -laitetta ja jalka-anturia tai poljinnopeuden tunnistinta.

- **Voimahälytys**—ilmoittaa, jos voimataso ylittää tai alittaa watteina määritetyn tason.

**HUOMAUTUS:** voimahälytysten käyttäminen edellyttää Forerunner 310XT -laitetta ja voimamittaria.

## Harjoitukset

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** ja valitse itsellesi sopivin harjoitustyyppi.
2. Paina **start**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** harjoituksen aikana voit näyttää lisää tietosivuja painamalla ▲▼-painiketta.

Kun olet suorittanut kaikki harjoituksen vaiheet, näyttöön tulee ilmoitus Harjoitus valmis.

## Intervalliharjoitusten luominen

Voit luoda intervalliharjoituksen ajan mukaan tai harjoituksen matka- ja lepo-osuuksien mukaan. Kerrallaan voi luoda vain yhden intervalliharjoituksen. Jos luot uuden intervalliharjoituksen, se korvaa edellisen harjoituksen.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Intervalli**.
2. Valitse intervalliharjoituksen **Tyyppi**.

## Harjoittelu

---

3. Määritä kesto.
4. Valitse **Lepotyyppi**.
5. Määritä kesto.
6. Valitse **Lisää** ja määritä **Toist**-kohdan arvo.
7. Valitse **Lämmittely kyllä** ja **Jäähdyttely kyllä** (valinnainen).
8. Valitse **Tee harjoitus**.
9. Paina **start**-painiketta.

### Harjoituksen lopettaminen

1. Paina **stop**-painiketta.
2. Paina pitkään **reset**-painiketta.

Jos harjoitus sisältää lämmittely- tai jäähdyttelyosuuden, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **lap**-painiketta lämmittelyn lopussa. Forerunner aloittaa jäähdyttelykierroksen automaattisesti viimeisen intervallin jälkeen. Kun olet lopettanut jäähdyttelyn, lopeta harjoitus painamalla **lap**-painiketta.

Kun lähestyt intervallin loppua, hälytin laskee aikaa seuraavan intervallin alkuun. Voit lopettaa intervallin kesken painamalla **lap/reset**-painiketta.

### Mukautettujen harjoitusten luominen

Mukautetut harjoitukset voivat sisältää harjoitusosakohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Luo harjoitukset ja muokkaa niitä Garmin Connect -ohjelmassa ja siirrä ne Forerunneriin. Garmin Connect -ohjelmassa voit myös ajoittaa harjoituksia. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne Forerunneriin.

**HUOMAUTUS:** Lisätietoja tietojen siirtämisestä Forerunneriin on [sivulla 5](#).

1. Paina **mode**-painiketta > **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Mukautettu**.
2. Valitse **Uusi**.
3. Kirjoita harjoituksen nimi yläkenttään.
4. Valitse **1. Avoin ei tavoitetta** ja **Muokkaa vaihetta**.

- Valitse **Kesto**-kentässä, miten kauan vaihe kestää. Jos valitset **Avoin**, voit lopettaa vaiheen harjoituksen aikana painamalla **lap**-painiketta.
- Kirjoita **Kesto**-kohtaan arvo, johon haluat vaiheen loppuvan.
- Valitse **Tavoite**-kentässä vaiheen tavoite (nopeus, syke, poljinnopeus, voima tai ei mitään).
- Kirjoita **Tavoite**-kentän alle tarvittaessa vaiheen tavoitearvo. Jos tavoite on esimerkiksi syke, valitse sykealue tai määrity mukautettu sykealue.
- Kun vaihe on valmis, paina **mode**-painiketta.
- Voit lisätä uuden vaiheen valitsemalla **<Lisää uusi vai>**. Toista vaiheet 5-9.
- Jos haluat merkitä vaiheen lepovaiheeksi, valitse vaihe. Valitse sen jälkeen valikosta **Merk. lepovaiheeksi**. Lepovaiheet merkitään harjoitushistoriaan.

### Toistovaiheet

- Valitse **<Lisää uusi vai>**.
- Valitse **Kesto**-kentässä **Toisto**.
- Valitse **Palaa takaisin** -kentässä vaihe, johon palataan.
- Kirjoita toistojen määrä **Toistojen määrä** -kenttään.
- Jatka painamalla **mode**-painiketta.

### Mukautetun harjoituksen aloittaminen

- Paina **mode**-painiketta > **Harjoitus > Harjoitukset > Mukautettu**.
- Valitse harjoitus.
- Valitse **Tee harjoitus**.
- Paina **start**-painiketta.

Kun olet aloittanut mukautetun harjoituksen, Forerunner näyttää harjoituksen kunkin vaiheen, sen nimen, tavoitteen (jos niitä on) sekä nykyisen harjoituksen tiedot.

Kun lähestyt kunkin vaiheen loppua, hälytyn laskee aikaa seuraavaan vaiheen alkuun.

### Mukautetun harjoituksen lopettaminen

Paina **lap/reset**-painiketta.

### Mukautetun harjoituksen poistaminen

1. Paina **mode**-painiketta > **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Mukautettu**.
2. Valitse harjoitus.
3. Valitse **Poista harj.** > **Kyllä**.

### Harjoitukset

Voit mukauttaa harjoituksia Forerunnerissa myös seuraamalla reittejä aiemmin tallennettujen toimintojen mukaan. Voit esimerkiksi kilpailla aikaa vastaan ja yrittää rikkoo aiemmin saavutetun tavoitteen. Käyttäessäsi reittejä voit kilpailla myös Virtual Partneria vastaan.

### Reittien luominen Garmin Connectilla

Luo reitit ja reittipisteet ja muokkaa niitä Garmin Connect -ohjelmassa ja siirrä ne Forerunneriin.

**HUOMAUTUS:** lisätietoja tietojen siirtämisestä Forerunneriin on [sivulla 5](#).

### Harjoitusten luominen laitteella

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Uusi**.
2. Valitse Historia-sivulla merkintä, johon uusi reitti perustuu.
3. Nimeä reitti.
4. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

### Reitin aloittaminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
2. Valitse kenttä luettelosta.
3. Valitse **Tee harjoitus**.
4. Paina **start**-painiketta. Historiatietoja tallennetaan, vaikka et olisi reitillä.

Voit keskeyttää reitin manuaalisesti painamalla **stop**-painiketta ja painamalla pitkään **reset**-painiketta.

## Lämmittely

Voit lisätä lämmittelyn ennen reitin alkua. Aloita reitti painamalla **start**-painiketta ja lämmittele normaalisti. Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana. Kun olet valmis aloittamaan reitin, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, Forerunner näyttää Reitillä-ilmoituksen.

Kun aloitat reitin, myös Virtual Partner aloittaa sen. Jos lämmittelet pois reitiltä ja siirryt sitten reitille, Virtual Partner aloittaa reitin uudelleen nykyisestä sijainnistasi.

Jos poistut reitiltä, Forerunner näyttää Suuntaopikkeama-ilmoituksen. Voit palata reitille navigointisivun avulla.

## Harjoituksen poistaminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
2. Valitse kenttä luettelosta.
3. Valitse **Poista harjoitus**.
4. Poista reitti valitsemalla **Kyllä**.
5. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

## Monilajiharjoitukset

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiuurheilijat voivat hyödyntää Forerunnerin monilajiominaisuuksia. Kun määrität monilajiharjoituksen, voit vaihtaa urheilutilaa ja silti tarkastella kaikkien urheilulajien kokonaisaika ja -matkaa. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaika koko harjoituksen ajan.

Forerunner tallentaa monilajiharjoitukset historiatietoihin ja sisällyttää harjoituksen kaikkien lajien kokonaisajan ja -matkan,

## Harjoittelu

---

keskimääräisen sykkeen ja kalorimäärän. Lisäksi se sisällyttää tietoihin erityistietoja kustakin lajista.

Voit käyttää monilajiharjoituksia manuaalisesti tai esimäärittää monilajiharjoituksia kilpailuihin ja muihin tapahtumiin.

### Monilajiharjoituksen luominen manuaalisesti

Voit luoda monilajiharjoituksen manuaalisesti vaihtamalla urheilutilaa harjoituksen aikana nollaamatta ajastinta. Kun vaihdat urheilutilaa, voit avata monilajin ajastimen painamalla ▲▼-painiketta.

1. Tee harjoitus missä tahansa lajissa. Lopeta harjoitus painamalla **stop**-painiketta, mutta älä nollaa ajastinta.
2. Paina **mode**-painiketta, kunnes Vaihda laji -valikko avautuu.
3. Valitse jokin toinen laji.
4. Aloita uuden lajin harjoitus painamalla **start**-painiketta.

### Automaattisten monilajiharjoitusten luominen

Jos osallistut kilpailuun tai tapahtumaan, voit määrittää automaattisen monilajiharjoituksen, joka sisältää kaikki tapahtuman lajit. Voit sisällyttää harjoitukseen myös siirtymäajan lajien välillä. Voit siirtyä saumattomasti lajista toiseen painamalla **lap**-painiketta.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus > Autom. monilaji**.
2. Voit vaihtaa luettelon urheilutilan valitsemalla lajin.
3. Valitse vaihtoehto valikosta. **Muokkaa etappia** vaihtaa urheilutilan. **Lisää etappi** lisää toisen urheilutilan nykyisen lajin edelle. **Poista etappi** poistaa urheilutilan luettelosta.
4. Voit lisätä urheilutilan luettelon loppuun valitsemalla **<Lisää laji>**.



5. Voit sisällyttää harjoitukseen urheilutilojen välisen siirtymäajan valitsemalla **Sisällytä siirto**.
6. Aloita harjoitus valitsemalla **Aloita monilaji**.

Voit siirtyä urheilutilasta seuraavaan painamalla **lap**-painiketta. Jos olet sisällyttänyt siirtymäajan, aloita siirtymäaika painamalla **lap**-painiketta, kun haluat vaihtaa lajia. Lopeta siirtymäaika ja aloita seuraava laji painamalla **lap**-painiketta uudelleen.

### Automaattisen monilajiharjoituksen lopettaminen

Paina **mode**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Lopeta monilaji**. Voit tyhjentää monilajiharjoituksen myös painamalla **stop**-painiketta ja nollaamalla ajastimen painamalla **reset**-painiketta pitkään.

## Uiminen käyttäen Forerunneria

Forerunner-kello kestää uintia 50 metrin syvyyteen veden pinnasta. Tallenna uinti aika ajastimen avulla.

**HUOMAUTUS:** Forerunner tallentaa GPS-tietoja ainoastaan, kun uit ulkona vapaauintia.

**VIHJE:** koska GPS-signaali saattaa katketa, uimareiden ja triathlonistien kannattaa käyttää laitetta uimalakissa, jotta nopeus- ja matkatiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja.

1. Paina **mode**-painiketta pitkään > valitse **Muu**.
2. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Muut asetukset** > **Uinti**.
3. Valitse **Käytössä** > **Kyllä**.

**HUOMAUTUS:** tarkkojen matkatietojen saaminen edellyttää uintiasetuksen käyttämistä.

4. Voit käynnistää ajanoton painamalla **start**-painiketta.

5. Kun lopetat uimisen, voit näyttää matkan ja keskinopeuden tiedot tietokentissä painamalla **lap-** tai **stop-**painiketta.

Lopeta ajanotto painamalla **stop-**painiketta.



---

**ILMOITUS:** sukeltaminen Forerunnerin kanssa voi vahingoittaa laitetta ja kumoaa takuun.

---

## Laskurijastimen käyttäminen

Laskurijastimen avulla voit käynnistää Forerunnerin ajastimen automaattisesti tietyn laskurijajan kuluttua. Voit käyttää esimerkiksi 30 sekunnin laskurijakaa ennen ajoitetun pikajuoksun aloittamista. Voit myös määrittää 5 minuutin laskurijajan ennen venkilpailun aloittamista.

**HUOMAUTUS:** historiatietoja ei tallenneta laskurijajan aikana.

Laskurijastimen käyttäminen edellyttää uintiasetuksen poistamista käytöstä.

1. Paina **mode**-painiketta pitkään > valitse **Muu**.
2. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Muut asetukset > Laskurijastin**.
3. Valitse **Laskurijastin > Käytössä**.
4. Määritä laskurijaka.
5. Käynnistä laskurijastin painamalla **start**-painiketta.

Kuulet 5 merkkiääntä, ennen kuin ajastin käynnistyy automaattisesti.

## Historia

Forerunner tallentaa enintään 1000 kierrosta ja noin 20 tuntia yksityiskohtaisia lokitietoja (kun reittipisteitä tallennetaan noin 4 sekunnin välein). Lokitietoja ovat GPS-sijainti (jos käytettävissä) ja lisätiedot, kuten syketedot.

### Historiatietojen tallentaminen

Laite tallentaa tiedot harjoitustyypin, käytettyjen lisävarusteiden ja harjoitusasetusten mukaan.

Voit tallentaa toiminnon painamalla **lap/reset**-painiketta 3 sekuntia.

Kun Forerunnerin muisti on täynnä, näyttöön tulee virheilmoitus.

**HUOMAUTUS:** Forerunner ei poista tai korvaa tietoja automaattisesti. Katso [sivulla 22](#) lisätietoja historiatietojen poistamisesta.

### Toimintojen historian tarkasteleminen

Forerunnerissa voi tarkastella seuraavia tietoja: aika, matka, keskitahti/-nopeus, kalorit, keskisyke ja keskipoljinnopeus.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Historia > Toiminnot**.
2. Voit selata toimintoja ▲▼-painikkeilla. Tarkastele keskiarvo-/maksimitietoja valitsemalla **Näytä lisää**. Tarkastele kierrosten yhteenvetotietoja valitsemalla **Näytä lisää > Näytä kierr.**

### Kokonaismäärien tarkasteleminen

Forerunner tallentaa kaikkien harjoitusten kokonaismatkan ja -ajan.

Voit näyttää kokonaismäärät painamalla **mode**-painiketta > valitsemalla **Historia > Yhteensä**.

## Historiatietojen poistaminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Historia > Poista**.
2. Valitse vaihtoehto:
  - **Yksittäiset toiminnot**
  - **Kaikki toiminn.**—kaikkien toimintojen poistaminen historiasta.
  - **Vanhat toiminn.**—yli kuukausi sitten tallennettujen toimintojen poistaminen.
  - **Yhteensä**—kaikkien yhteismäärien nollaaminen.

## Navigointi

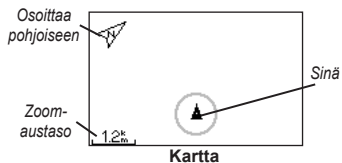
Forerunnerin GPS-navigointitoimintojen avulla voit näyttää kulkureittisi kartassa, tallentaa paikkoja ja etsiä reitin kotiin.

### Karttasivun lisääminen

Ennen navigointitoimintojen käyttämistä haluat ehkä määrittää Forerunnerin näyttämään kartan.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Kartta**.
2. Valitse Näytä kartta -kentästä **Kyllä**.

Näytä ajastin, kartta ja päävalikko painamalla **mode**-painiketta. Kun käynnistät ajastimen ja lähdet liikkeelle, kartassa näkyy katkoviiva, joka osoittaa kulkemasi matkan ja reitin. Katkoviivan toinen nimitys on jälki. Voit lähentää tai loitontaa karttaa painamalla **▲▼**-karttaa.



### Sijaintien merkitseminen

Sijainti on mikä tahansa muistiin tallennettu paikka. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä. Sijainnin kohdassa kartassa näkyy nimi ja symboli. Voit hakea ja tarkastella sijainteja tai siirtyä niihin milloin tahansa.

1. Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
2. Paina **mode**-painiketta > valitse **GPS** > **Tallenna sijainti**.

	001
Position:	N 38°51.397' W 094°47.988'
Elevation:	329 <sub>m</sub>
<b>Poista</b>	<b>Kartta</b> <b>OK</b>

## Navigointi

3. Kirjoita nimi yläkenttään.
4. Valitse **OK**.

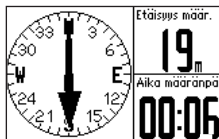
### Sijaintien merkitseminen leveys- ja pituuspiirien avulla

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **GPS** > **Tallenna sijainti**.
2. Valitse **Sijainti**-kenttä. Määritä merkittävän sijainnin pituus- ja leveyspiiri.
3. Tee muita muutoksia tarvittaessa ja valitse **OK**.

### Sijainnin etsiminen ja siirtyminen siihen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **GPS** > **Siirry paikkaan**.
2. Kaikki tallennetut sijainnit tulevat näyttöön.
3. Etsi sijainti luettelosta painamalla **▲▼**-painiketta ja valitse se painamalla **enter**-painiketta.
4. Valitse **Mene**. Seuraa kartassa olevaa viivaa sijaintiin.

Kun olet matkalla sijaintiin, kartta- ja kompassisivu lisätään automaattisesti. Voit tarkastella niitä painamalla **mode**-painiketta. Kompassissa nuoli osoittaa sijaintia. Voit siirtyä sijaintiin seuraamalla nuolen suuntaa. Lisäksi kompassissa näkyy jäljellä oleva matka ja aika sijaintiin.



Kompassi

### Sijaintiin siirtymisen lopettaminen

Paina **mode**-painiketta > valitse **GPS** > **Lopeta Mene**.

### Sijainnin muokkaaminen tai poistaminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **GPS** > **Siirry paikkaan**.

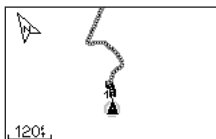
2. Valitse muokattava sijainti.
3. Muuta tietoja tarpeen mukaan. Voit poistaa sijainnin valitsemalla **Poista**.

## Palaa alkuun -toiminnon käyttäminen

Jos haluat palata lähtöpisteeseen, voit siirtyä siihen Forerunnerin avulla kulkemaasi reittiä Palaa alkuun -toiminnolla.

Paina **mode**-painiketta > valitse **GPS** > **Palaa alkuun**.

Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista lähtöpisteeseen.



Seuraa viivaa lähtöpisteeseen.

## GPS-tietojen tarkasteleminen

Satelliittisivulla on tietoja GPS-signaaleista, joita Forerunner vastaanottaa. Voit avata satelliittisivun painamalla **mode**-painiketta > valitsemalla **GPS** > **Satelliitit**.

Lisätietoja GPS-ominaisuudesta on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Voit näyttää satelliittisignaalien voimakkuuden painamalla **▲▼**-painiketta satelliittisivulla. Mustat palkit osoittavat kunkin vastaanotetun satelliittisignaalin voimakkuuden (kunkin satelliitin numero näkyy vastaavan palkin alapuolella).

## Asetukset

Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset**.

**VIHJE:** kun olet valinnut vaihtoehdot tai määrittänyt arvoja Forerunnerissa, tallenna asetus painamalla **mode**-painiketta.

### Tietokentät

Voit näyttää/piilottaa seuraavat sivut ja mukauttaa neljällä urheilukohtaisella sivulla enintään neljä tietokenttää.

**HUOMAUTUS:** voit tarkastella ainoastaan valitun urheilutilan sivuja ([sivu 8](#)).

### Tietokenttien määrittäminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > valitse urheiluasetus (nykyisen urheilutilan mukaan, katso [sivua 8](#)).
2. Valitse **Tietokentät**.
3. Valitse jokin harjoitussivu.
4. Valitse tietokenttien määrä painamalla ▲▼-painiketta.

### Tietokenttien asetukset

\* Merkitsee tietokentän, jossa näkyy maili- tai metriyksiköitä.

\*\* Edellyttää valinnaista lisävarustetta.

Tietokenttä	Kuvaus
Aika	Ajanoton aika.
Aika	Nykyinen aika aika-asetusten mukaan (katso <a href="#">sivua 31</a> ). Oletusasetus päivittää aikatiedot automaattisesti.
Aika – keskim kierros	Tähänastisten kierrosten kiertämiseen keskimäärin kulunut aika.
Aika – kierros	Nykyiseen kierrokseen kulunut aika.
Aika – kulunut	Aika yhteensä toiminnon alusta loppuun (mukaan lukien tauot ja pysähdykset).
Aika – viim kier.	Viimeiseen täyteen kierrokseen kulunut aika.



Tietokenttä	Kuvaus
GPS-tarkkuus *	Tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijainnin tarkkuus on +/- 19 jalkaa (5,79 m).
Kalorit	Kulutettujen kalorien määrä.
Kaltevuus	Nousun määrä verrattuna kuljettuun matkaan. Jos nousu on esimerkiksi 10 jalkaa 200 jalan matkalla (3,04 m / 60,96 m), kaltevuus on 5%.
Kierroks	Kuljettujen kierrosten määrä.

Tietokenttä	Kuvaus
Kokonaislasku	Laskumatka yhteensä.
Kokonaisnousu	Nousumatka yhteensä.
Korkeus *	Korkeus merenpinnasta.
Kulkusuunta	Nykyinen kulkusuunta.
Matka *	Nykyisen juoksun aikana kuljettu matka.
Matka – kierros *	Nykyisellä kierroksella kuljettu matka.
Matka – meri	Matka merimaileina.

## Asetukset

Tietokenttä	Kuvaus
Matka – Viim. kierr.	Viimeisen kokonaan kuljetun kierroksen matka.
Nopeus **	Nykyinen nopeus.
Nopeus – keskim. **	Juoksun keskinopeus.
Nopeus – kierr. **	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Nopeus – meri	Nopeus solmuina.
Nopeus – pysty	Korkeuden vähenemisen/ lisääntymisen suhde ajan kuluessa.
Nopeus – viim. kierr. **	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

Tietokenttä	Kuvaus
Poljinnop. **	Askelten tai poljinkammen kierrosten määrä minuutissa.
Poljinnop. – keskim. **	Keskimääräinen poljinnopeus koko nykyisen matkan ajalta.
Poljinnop. – kierros **	Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Syke **	Syke lyönteinä minuutissa.
Syke – %max **	Prosentit maksimisykkeestä.

Tietokenttä	Kuvaus
Syke – %SY-var. **	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Syke – keskim. **	Keskimääräinen syke juoksun aikana.
Syke – keskim. %max **	Juoksun maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke – keskim. %SY-var. **	Juoksun sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Syke – kierr. %max **	Kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke – kierros **	Kierroksen keskimääräinen syke.
Syke – kierros %SY-var. **	Kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Tietokenttä	Kuvaus
Sykealue **	Nykyinen sykealue (1-5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin, maksimisykkeeseen ja leposykkeeseen.
Sykekaavio **	Viivadiagrammi, joka osoittaa nykyisen sykealueesi (1-5).
Tahti **	Nykyinen tahti.
Tahti – keskim. **	Juoksun keskitahti.
Tahti – kierr. **	Nykyisen kierroksen keskitahti.
Tahti – viim. kierr. **	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskitahti.
Voima **	Nykyinen virrantuotto, yksikkönä watti tai % FTP.
Voima – alue **	Nykyinen virrantuottoalue (1-7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

## Asetukset

Tietokenttä	Kuvaus
Voima – keskim. **	Keskimääräinen virrantuotto koko nykyisen matkan ajalta.
Voima – kierros **	Keskimääräinen virrantuotto nykyisellä kierroksella.
Voima – kilojoulea **	Kokonaisvirrantuotto kilojouleina.
Voima – maksimi **	Nykyisen matkan suurin virrantuotto.

## Järjestelmä

Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

**Kieli**—näytön tekstin kielen vaihtaminen. Tekstin kielen vaihtaminen ei vaihda käyttäjän antamien tietojen (kuten reittien nimet) kieltä.

Voit ladata kielen, jota laite ei sisällä, siirtymällä osoitteeseen [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) ja valitsemalla **Garmin Connect**. Laitteessa voi olla kerralla vain yksi ladattu kieli.

**Äänet ja värinä**—sivu 31

**Näyttö**—sivu 31

**Kartta**—sivu 31

**Aika**—sivu 31

**Yksikkö**—sivu 32

**ANT+ -vaaka**—sivu 32

**Kuntoilulaitteet**—sivu 32

**Tiedonsiirto**—sivu 33

**Alkumäärittäminen**—alkumäärittämisessä määritetään Forerunnerin asetukset.

## Äänten ja värinän ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Äänet ja värinä**.
2. Valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista:
  - **Näpp.äänet**—painikeäänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.
  - **Viestiäänet**—viestiäänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.
  - **Viestin värinä**—viestien värinäähälytyksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.

## Näytön muuttaminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.
2. Valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista:
  - **Taustavalon aika**—valitse, miten kauan taustavalo palaa. Voit säästää akun virtaa käyttämällä pientä taustavalon aika-arvoa.
  - **Kontrasti**—valitse näytön kontrasti.

## Kartan asetusten muuttaminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kartta**.
2. Voit muuttaa kartan suuntaa painamalla **enter**-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - **Pohjoinen ylös**—kartan näyttäminen siten, että pohjoinen on näytön yläreunassa.
  - **Jälki ylös**—kartan näyttäminen siten, että ajosuunta on näytön yläreunassa.
3. Voit näyttää tai piilottaa reittipisteet kartassa valitsemalla **Käyttäjän sijainnit** -kohdassa **Näytä** tai **Piilota**.
4. Voit näyttää kartan sivukierroksen osana valitsemalla **Näytä kartta** -kentässä **Kyllä**.

## Aika-asetusten muuttaminen


1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika**.
2. Valitse ajan esitysmuoto ja aikavyöhyke.

### Mittayksikön vaihtaminen

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yksik.**
2. Valitse matkan, korkeuden, painon/ pituuden, tahdin/nopeuden ja sijainnin mittayksiköt.

### Vaa'an käyttäminen

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

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Ant+-vaaka.**
2. Valitse **Käytössä > Kyllä.**
3. Paina -painiketta ajastinsivulla lyhyesti.  
Näyttöön tulee ilmoitus Vaakaa etsitään.
4. Seiso vaa'allalla, kun valo vilkkuu.

**HUOMAUTUS:** jos käytät kehonkoostumusvaakaa, riisu sukut ja kengät, jotta kaikki kehonkoostumusparametrit voidaan lukea ja tallentaa.

5. Astu pois vaa'alta, kun valo palaa tasaisena.

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

Paino-, rasvaprosentti- ja nesteytyslukemat tulevat näyttöön. Muut vaa'an lukemat tallennetaan laitteeseen, ja kaikki lukemat lähetetään automaattisesti tietokoneeseen, kun siirät historiatietoja ([sivu 5](#)).

### Liittäminen kuntoilulaitteisiin

Jos haluat liittää laitteen yhteensopiviin kuntoilulaitteisiin, etsi laitteista ANT+ Link Here -logo.

**HUOMAUTUS:** jos kuntoilulaitteet ovat jos käytössä, siirry vaiheeseen 3.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kuntoilulatteet.**
2. Valitse **Käytössä > Kyllä.**

3. Voit siirtyä ajastinsivulle painamalla **mode**-painiketta.  
 ((P)) vilkkuu, mikä osoittaa, että pariliitos on mahdollinen.
  4. Vie laite lähelle ANT+ Link Here -logoa.
 
 Näyttöön tulee ilmoitus Kuntoilulaite havaittu.  
 ((P)) palaa tasaisesti, kun pariliitos on valmis.
  5. Aloita harjoitus käynnistämällä ajastin kuntoilulaitteessa.  
 Laitteen ajastin käynnistyy automaattisesti.  
 Jos yhteyden muodostaminen ei tahdo onnistua, nollaa kuntoilulaite ja muodosta pariliitos uudelleen.
- Osoitteessa [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) on lisätietoja yhdistämisestä.

## Tietojen siirtäminen

Siirry 10 metrin päähän muista ANT+-lisävarusteista, kun Forerunner yrittää muodostaa pariliitoksen tietokoneen kanssa ensimmäisen kerran.

1. Varmista, että tietokone on valmis tietojen lataamiseen ja pariliitosominaisuus on käytössä ANT Agentissa. Katso [sivua 5](#).
2. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tiedonsiirto**.
3. Valitse **Pariliitos > Käytössä**.
4. Tuo Forerunner enintään 3 metrin päähän tietokoneesta.
5. Kun ANT Agent havaitsee Forerunnerin, se näyttää laitteen tunnuksen ja kysyy, haluatko muodostaa pariliitoksen. Valitse **kyllä**.
6. Forerunnerissa pitäisi näkyä sama laitetunnus kuin ANT Agentissa. Jos näin on, valitse Forerunnerissa **kyllä**, jotta pariliitos muodostuu.

### Tiedonsiirron estäminen

Voit estää tietojen lähteyksen tietokoneeseen/tietokoneesta (myös tietokoneet, joiden kanssa on muodostettu pariliitos) painamalla **mode**-painiketta > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Tiedonsiirto** > **Käytössä** > **Ei**.

### Kaikkien tietojen lähettäminen

Forerunner lähettää oletusarvoisesti ainoastaan uudet tiedot tietokoneeseen. Voit lähettää kaikki tiedot tietokoneeseen uudelleen painamalla **mode**-painiketta > valitsemalla **Historia** > **Siirrä kaikki**.

### Käyttäjäprofiili

Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Käyttäjäprofiili**. Forerunner laskee kalorinkulutuksen antamiesi tietojen avulla. Alkumäärityksen avulla voit lisäksi määrittää profiilisi, ennen kuin aloitat Forerunnerin käytön.

Kalorinkulutukseen käytetyn sykeanalyysitekniikan tarjoaa Firstbeat Technologies Ltd. Lisätietoja on osoitteessa [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

### Tietoja Forerunnerista

Painamalla **mode**-painiketta > valitsemalla **Asetukset** > **Tietoja: Forerunner** voit näyttää ohjelmisto- ja GPS-version sekä laitetunnuksen.



## Lisävarusteiden käyttäminen

Seuraavat ANT+-lisävarusteet ovat Forerunner 310XT -yhteensopivia:

- Sykevyö
- Jalka-anturi
- GSC™ 10 -nopeus-/poljinnopeustunnistin
- USB ANT Stick™ -muistitikku (katso [sivulla 5](#) ja [sivulla 33](#))
- Kolmansien osapuolten ANT+-voimamittarit

Voit ostaa lisävarusteita osoitteessa <http://buy.garmin.com>, tai Garmin-myyjältä.

### Lisävarusteet ja pariliitos

Jos olet ostanut lisävarusteen, joka sisältää langatonta ANT+-tekniikkaa, sen ja Forerunnerin välille on muodostettava pariliitos.

Pariliitos merkitsee ANT+-lisävarusteiden, kuten sykevyön, liittämistä Forerunneriin. Pariliitoksen muodostaminen kestää vain muutaman sekunnin, kun lisävarusteet on aktivoitu ja ne toimivat oikein. Kun laitteiden välille on muodostettu pariliitos, Forerunner vastaanottaa tietoja vain liitetystä lisävarusteesta, vaikka lähellä olisi muitakin lisävarusteita.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Forerunner tunnistaa lisävarusteen automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

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

### Sykevyö

Lisätietoja sykevyön asettamisesta paikalleen on [sivulla 3](#).

### Sykevyön vihjeet

Jos syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä, kokeile seuraavia vinkkejä.

- Levitä uudelleen vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä elektrodeihin.
- Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan. Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry pois voimakkaiden sähkömagneettisten kenttien ja joidenkin langattomien 2,4 GHz:n tunnistinten läheltä. Ne voivat häiritä sykevyön toimintaa. Häiriön aiheuttajia voivat olla suurjännitelinjat, sähkömoottorit, mikroaaltouunit, langattomat 2,4 GHz -puhelimet ja

langattomat LAN-tukiasemat.

### Sykevyön pariston vaihtaminen

Sykevyö sisältää vaihdettavan CR2032-pariston.

**HUOMAUTUS:** kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

1. Irrota ristipääruuviltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
2. Irrota kansi ja akku. Odota 30 sekuntia. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai kadota o-renkaan tiivistettä.

3. Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.



**HUOMAUTUS:** kun olet vaihtanut pariston, sykevyön ja Forerunnerin pariliitos on ehkä muodostettava uudelleen.

**VIHJE:** voit maksimoida akunkeston irrottamalla sykevyömoduulin hihnasta, kun et käytä sitä.

## Sykevyön huoltaminen

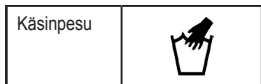
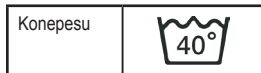


**ILMOITUS:** irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.



**ILMOITUS:** hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykemittarin kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein. Puhdistustapa määräytyy hihnaan painettujen symbolien mukaan.



- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.



## Jalka-anturi

Forerunner on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Voit lähettää jalka-anturista tietoja Forerunneriin harjoitellessasi sisätiloissa tai kun GPS-signaali on heikko tai signaali katoaa. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykemittari). Muodosta pariliitos jalka-anturin ja Forerunnerin välille.

### Jalka-anturin kalibrointi

Jalka-anturin kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta. Kalibrointia voi

## Lisävarusteiden käyttäminen

säätää kolmella tavalla: matka, GPS ja manuaalinen.

### Matkakalibrointi

Paras tulos saadaan, kun jalka-anturi kalibroidaan normaalin rata kierroksen sisäradalla. Normaali rata kierros (2 kierrosta = 800 m) on tarkempi kuin sama matka juoksumatolla.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi**.
2. Valitse Jalka-anturi?-kentässä **Kyllä**.
3. Valitse **Kalibrooi**.
4. Valitse **Matkan mukaan**.
5. Valitse matka.
6. Valitse **Jatka**.
7. Aloita tallennus painamalla **start**-painiketta.
8. Juokse tai kävele matkan päähän.
9. Paina **stop**-painiketta.

### GPS-kalibrointi

Jalka-anturin GPS-kalibrointi edellyttää, että laite vastaanottaa GPS-signaaleja.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi**.
2. Valitse Jalka-anturi?-kentässä **Kyllä**.
3. Valitse **Kalibrooi**.
4. Valitse **GPS:n avulla**.
5. Valitse **Jatka**.
6. Paina **Start**-painiketta.
7. Juokse tai kävele. Forerunner ilmoittaa, että olet kulkenut tarpeeksi pitkän matkan.

### Manuaalinen kalibrointi

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

Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi > Kalibrointitekijä**. Säädä kalibrointitekijää.

Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt, tai vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

## GSC 10 -pyörätunnistin

Forerunner on yhteensopiva polkupyöriin tarkoitettu GSC 10 -nopeus- ja -poljinnopeustunnistimen kanssa. Muodosta pariliitos GSC 10 -tunnistimen ja Forerunnerin välille. Laitteen on oltava pyöräilytilassa.

### Pyörätunnistimen määrittäminen

Pyörätunnistimen kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Pyöräasetukset** > pyörän nimi > **ANT+-nop/-pnop**.
2. Valitse **KYLLÄ** Pyörätunnistin? -kentässä.
3. Paina tarvittaessa **Lisää** tunnistimen kohdassa.

## Pyörän tiedot

Voit määrittää pyöräkohtaisia tietoja antureiden kalibroinnin tarkentamiseksi toimimalla seuraavasti:

1. Valitse pyöräilytila painamalla **mode**-painiketta pitkään.
2. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Pyöräasetukset** > pyörän nimi > **Pyörän tiedot**.
3. Muuta nimi-, paino- ja matkamittarikentän tietoja.
4. Voit määrittää renkaan koon manuaalisesti valitsemalla Pyöräkoko-kentässä **Mukautettu**.

**HUOMAUTUS:** Oletusasetus on **Automaattinen**. Pyörän koko lasketaan automaattisesti GPS-matkan perusteella.

### Tiedontallennus

Forerunner käyttää älykästä tallennusta. Se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu.

Kun kolmannen osapuolen voimamittari (sivu 40) liitetään Forerunneriin pariliitoksella, Forerunner tallentaa pisteitä sekunnin välein. Sekunnin välein tallennetut pisteet täyttävät Forerunnerin muistia tavallista nopeammin, mutta matkatalenteesta tulee erittäin tarkka.

Luettelo yhteensopivista muiden valmistajien voimamittareista on osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Voimamittari

#### Voiman kalibrointi

Tarkista voimamittarin kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.

Ennen kuin voit kalibroida voimamittarin, se on asennettava oikein ja sen on tallennettava tietoja aktiivisesti. Laitteen on oltava pyöräilytilassa.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Pyöräasetukset** > pyörän nimi > **ANT+-voima**.
2. Valitse **Kyllä** Voimamittari käytössä? -kentässä.
3. Valitse **Kalibro**.
4. Pidä voimamittari aktiivisena polkemalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.

#### Voima-alueet

Laitteen on oltava pyöräilytilassa.

1. Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > Pyöräasetukset** > pyörän nimi > **Voima-alueet**.
2. Valitse **Per. FTP** tai **Mukautettu**.

Voit määrittää seitsemän mukautettua voima-aluetta (1=pienin, 7=suurin). Jos tiedät FTP (functional threshold power) -arvosi, voit antaa sen ja antaa laitteen laskea voima-alueet automaattisesti. Voit antaa voima-alueet myös manuaalisesti.

## Liite

### Forerunnerin nollaaminen

Jos Forerunner ei toimi oikein, nollaa se painamalla **mode-** ja **lap/reset**-painiketta samanaikaisesti, kunnes näyttö pimenee (noin 7 sekuntia). Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

### Omien tietojen poistaminen



**ILMOITUS:** tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot, kuten historian.

1. Katkaise Forerunnerista virta.
2. Pidä **mode-** ja **lap/reset**-painikkeita painettuna, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.
3. Poista kaikki käyttäjätiedot valitsemalla **Kyllä**.

### Forerunnerin huoltaminen

Puhdista Forerunner tai valinnainen sykevyö liinalla, joka on kostutettu laimealla pesuaineliuoksella. Pyyhi kuivaksi. Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita ja liuottimia, jotka voivat vahingoittaa muoviosia.

Älä säilytä Forerunneria erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa (kuten auton takakontissa), koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Käyttäjätiedot, kuten historia, paikat ja jäljet, säilyvät laitteen muistissa pysyvästi ilman ulkoisen virran tarvetta. Varmuuskopioi tärkeät käyttäjätiedot siirtämällä ne Garmin Connect -ohjelmaan. Katso [sivua 5](#).

## Forerunner-ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla

Osoitteessa [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) on lisätietoja Forerunnerin ohjelmistopäivityksistä ja Garmin Connect -web-ohjelmistosta.

Jos uusi ohjelmistoversio on saatavilla, Garmin Connect kehottaa päivittämään Forerunnerin ohjelmiston. Seuraa näytön ohjeita. Varmista, että laite on tarpeeksi lähellä tietokonetta koko päivityksen ajan.

## Paristojen tiedot

Akun todellinen kesto määräytyy GPS-ominaisuuden, taustavalon ja ANT+-tietokoneliitännän käytön mukaan.

Täyten ladatulla akulla Forerunneria voi käyttää enintään 20 tuntia, kun GPS on käytössä.

## Tekniset tiedot

### Forerunner

**Laitteen koko ilman hihnoja:**

L × P × S: 54 × 56 × 19 mm  
(2,13 × 2,20 × 0,75 tuumaa)

**Paino:** 72 g (2,5 unssia)

**Näyttö:** 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 tuumaa), tarkkuus 160 × 100 kuvapistettä, LED-taustavalo.

**Vedenkestävyys:** pintauinti

**Tietojen tallentaminen:** noin 20 tuntia tietoja (kun reittipisteitä tallennetaan 4 sekunnin välein).

**Muisti:** enintään 1000 kierrosta, 100 käyttäjän sijaintia (reittipistettä).

**Tietokoneliitäntä:** USB ANT Stick -muistitikku

**Akun tyyppi:** ladattava 700 mA:n litiumioniakku

**Akun kesto:** enintään 20 tuntia, normaali käyttö.



**Käyttölämpötila:** -20 – 60 °C (-4 – 140 °F)

**Latauslämpötila:** 0 – 50 °C (32 – 122 °F)

**Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz /  
langaton ANT+-tiedonsiirto-protokolla

**GPS-antenni:** sisäinen

**GPS-vastaanotin:** herkkä, integroitu

### **USB ANT Stick**

**Mitat:** P × L × S: 59 × 18 × 7 mm  
(2,32 × 0,71 × 0,28 tuumaa)

**Paino:** 6 g (0,01 paunaa)

**Lähetysalue:** noin 5 m (16,4 jalkaa)

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

**Radiotaajuus/protokolla:**  
2,4 GHz / langaton ANT+-  
tiedonsiirto-protokolla

**Virtalähde:** USB

### **Sykevyö**

**Mitat (moduuli):**

L × K × S: 62 × 34 × 11 mm  
(2,4 × 1,3 × 0,4 tuumaa)

**Hihnan pituus:** pidennettävissä  
53 cm:stä 75 cm:iin  
(21 tuumasta 29,5 tuumaan)

**Paino:** 45 g (1,6 unssia)

**Vedenkestävyys:** 30 m (98,4 jalkaa)

**HUOMAUTUS:** tämä laite ei siirrä  
syketietoja GPS-laitteeseen uinnin aikana.

**Lähetysalue:** noin 3 m (9,8 jalkaa)

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

**Pariston käyttöikä:** noin 4,5 vuotta  
(1 tunti päivässä)

**Käyttölämpötila:** -5 – 50 °C (23 – 122 °F)

**Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz /  
langaton ANT+-tiedonsiirtoprotokolla

**Järjestelmän yhteensopivuus:** ANT+

## Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ FORERUNNER-  
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.

## Vaatimustenmukaisuusvakuutus

Garmin vakuuttaa täten, että tämä tuote on direktiivin 1999/5/EY olennaisten vaatimusten ja muiden määräysten mukainen. Katso koko vaatimustenmukaisuusvakuutus osoitteesta [www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance).

## Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu/vastaus
Forerunner ei vastaanota satelliittisignaaleja.	Paina <b>mode</b> -painiketta > valitse <b>GPS</b> > <b>GPS-tila</b> . Varmista, että GPS on käytössä. Vie Forerunner ulos ja pois korkeiden rakennusten läheltä. Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.
Akun varustila ei näy oikein.	Anna Forerunnerin varauksen tyhjentyä täysin ja lataa akku sitten kokonaan keskeytyksittä.
Pariliitoksen muodostaminen sykemittarin, jalka-anturin tai GSC 10 -laitteen ja Forerunnerin välille ei onnistu.	Pysy 10 metrin päässä muista ANT+-lisävarusteista pariliitoksen muodostamisen aikana. Tuo Forerunner enintään 3 metrin päähän tunnistimesta pariliitoksen muodostamisen ajaksi. Aloita lisävarusteen etsiminen uudelleen (katso <a href="#">sivua 35</a> ). Varmista, että lisävaruste lähettää tietoja (esimerkiksi sykevyön on oltava käytössä). Jos ongelma ei häviä, vaihda lisävarusteen paristo.
Syketiedot ovat virheellisiä.	Katso <a href="#">sivua 36</a> .
Sykevyön hihna on liian suuri.	Pienempi joustava hihna on myynnissä erikseen. Siirry osoitteeseen <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Forerunner ei muodosta pariliitosta yhteensopivan kuntoilulaitteen kanssa.	Varmista, että kuntoilulaite on käytössä ( <a href="#">sivu 32</a> ). Selaa valikkosivuja painamalla <b>mode</b> -painiketta, kunnes palaat ajastinsivulle. Jos pariliitos ei vieläkään onnistu, nollaa sekä laite ( <a href="#">sivu 41</a> ) että yhteensopiva kuntoilulaite.

Ongelma	Ratkaisu/vastaus
Osa tiedoista puuttuu Forerunnerista.	Forerunner ei enää tallenna tietoja, ellei siirrä niitä tietokoneeseen. Voit välttää tietojen menettämisen siirtämällä tietoja säännöllisesti tietokoneeseen.

## Sykealueetaulukko

	% maksimi- tai leposykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50–60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasen 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 kynnystä, parantaa nopeutta
5	90–100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

## Hakemisto

### A

- äännet 31
- aikavyöhyke, vaihtaminen 31
- ajan tietokentät 26
- akku
  - lataaminen 1
  - tiedot 42
- aktiivisuusluokka 7
- alueet
  - syke 10
  - voima 40
- Auto Lap 8
- Autom. monilaji 18
- Automaattinen vieritys 10
- Auto Pause 9

### F

- Firstbeat Technologies Ltd 34
- Forerunnerin puhdistaminen 41

### G

- Garmin Connect i, 5, 30, 42
- Garminin tuotetuki i
- GPS 23–25
- GSC 10 39

### H

- hälytykset 12
- harjoittelu 8
- harjoitukset 13, 16
  - intervalli 13
  - mukautettu 14
  - poistaminen 17
- historia
  - poistaminen 22
  - tallentaminen 21
  - tarkasteleminen 21

### I

- intervalliharjoitukset 13

### J

- jalka-anturi 37
  - kalibrointi 37

### K

- kalibrointi
  - GSC 10 39
  - jalka-anturi 37
  - pyörätunnistin (GSC 10) 39
  - voimamittari 40
- kalorit 27
- kaltevuus 27
- kartta 23
- käyttäjaprofiili 34
- käyttäjätiedot, poistaminen 41
- käyttöoikeussopimus 44
- kieli 30
- kierros ii
- kompassi 24
- korkeuden tietokentät 27
- kuntoilulaitteet
  - liittäminen 32
  - vianmääritys 45
- kuvakkeet 6

## Hakemisto

---

### L

laitetunnus 34  
laskuriajastin 20  
lisävarusteet 33, 35–40  
litiumioniakku 42

### M

matkan tietokentät 27  
monilaji, automaattinen 18  
monilajiharjoitukset 17–19  
myGarmin 5

### N

navigointi 23–25  
näytön kontrasti 31  
nopeuden tietokentät 28

### O

ohjelmistolataukset 5  
ohjelmiston  
    käyttöoikeussopimus 44  
ohjelmiston päivittäminen 42  
ohjelmistopäivitys 42

### P

painikkeet ii  
    lukitseminen 5  
pariliitos  
    kuntoilulaitteet 33  
    lisävarusteet 35  
    sykevyö 3  
    tietokone 33  
poistaminen  
    harjoitukset 17  
    historia 22  
    vaativat harjoitukset 16  
poljinnopeuden tietokentät 28  
profiili, käyttäjä 34  
pyöräilytila 17  
pyörän lisävarusteet 39

### R

rekisteröinti i

### S

satelliittisignaalit  
    etsiminen 2  
satelliittisivu 25  
siirtyminen paikkaan 24  
sijainnit  
    etsiminen 24  
    merkitseminen 23  
    poistaminen 24  
syke  
    alueet 10, 46  
    asetukset 4  
    tietokentät 28  
sykevyö 3, 36  
    akku 36  
    puhdistaminen 37  
    vihjeet 36

**T**

taustavalo 31  
tekniset tiedot 42  
tietojen poistaminen 41  
tietojen tyhjentäminen 41  
tietokentät 26  
tilakuvakkeet 6  
tuotetuki i  
tuotteen rekisteröiminen i

**U**

uinti 19–20  
urheilutila 8  
USB ANT Stick™ 5

**V**

vaaka 32  
valo 31  
vianmääritys 45  
Virtual Partner 11, 12, 16  
voima  
    alueet 40  
    kalibrointi 40  
    metri 40

**Y**

yhteensä 21  
yksikkö 30

Garmin-tuotteidesi koko käyttöiän ajan voit ladata uusimmat ilmaiset ohjelmistopäivitykset (karttatietoja lukuun ottamatta) Garminin sivustosta osoitteesta [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2009–2012 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street Olathe, Kansas 66062, Yhdysvallat

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Iso-Britannia

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

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)