

GARMIN

pikaopas

FORERUNNER® 310XT

MULTISPORT GPS -harjoittelulaite



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.

VAROITUS: Laite sisältää litiumioniakun, jota ei voi irrottaa. Tärkeitä akun käyttämiseen liittyviä turvallisuustietoja on laitteen pakkauksessa toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.

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 Forerunner®-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.

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

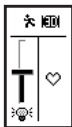
Eurooppa: osoitteessa www.garmin.com/support voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Voit ottaa yhteyttä Garmin (Europe) Ltd.:hen myös puhelimitse: +44 (0) 870.8501241.

Painikkeet



1 virta

- Kytke ja katkaise Forerunnerin virta painamalla painiketta pitkään.
- Ota taustavalo käyttöön tai säädä taustavaloa painamalla painiketta. Näyttöön tulee tilasivu.
- Voit muodostaa pariliitoksen ANT+™-vaakaan (valinnainen lisävaruste).



2 mode

- Tarkastele ajastin- ja valikkosivuja painamalla painiketta. Myös kartta- ja kompassisivut näkyvät näytössä, 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.
- Voit nollata ajastimen painamalla pitkään.

4 start/stop

Voit käynnistää tai pysäyttää ajastimen painamalla painiketta.

5 enter

Voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia painamalla painiketta.


6 ▲▼ nuolet (ylös/alas)

- Selaa valikoita ja asetuksia painamalla painiketta.






VIHJE: Pitämällä ▲▼ uolipainikkeita painettuna voit selata asetuksia nopeasti.

- Voit selata harjoitussivuja harjoituksen aikana painamalla painiketta.
- Pitämällä painiketta painettuna Virtual Partner® -sivulla voit säätää virtuaaliharjoituskaverin tahtia.

Forerunner-taustavalo

Ota taustavalo käyttöön painamalla  -painiketta. Säädä taustavaloa painamalla ▲▼ -painiketta. Tässä ikkunassa näkyy myös muita tilakuvakkeita.

Kuvakkeet

	GPS on käytössä, ja Forerunner vastaanottaa satelliittisignaaleja.
	GPS on pois toiminnasta sisäkäyttöä tai valinnaisen jalka-anturin avulla tehtävää harjoittelua varten.
	Ajastin on toiminnassa.
	Sykemittari on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Poljinanturi on käytössä.
	Voima-anturi on käytössä.
	Akun lataustaso.
	Akkua ladataan.
	Laitte lataa tietoja tai muodostaa pariilitosta kuntoilulaitteiden kanssa.

Vaihe 1: Akun lataaminen



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

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

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.



Kun käynnistät Forerunnerin ensimmäisen kerran ja suoritat ohjatun asetustoiminnon, määritä aktiivisuusluokka käyttämällä apuna alla olevaa taulukkoa. 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.

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 toimittanut 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.

Vaihe 2: Forerunnerin käynnistäminen


Kytke Forerunneriin virta pitämällä -painiketta painettuna. Määritä Forerunnerin asetukset ja käyttäjäprofiili näytön ohjeiden mukaan.

Forerunner laskee tarkat kaloritiedot profiilisi avulla. Määritä aktiivisuusluokkasi (0–10) [sivun 6](#) taulukon mukaan.

Jos käytät ANT+-sykemittaria, valitse määrittelyn aikana **Kyllä**, jotta sykevyö voi muodostaa pariliitoksen (yhteyden) Forerunnerin kanssa. Lisätietoja on vaiheessa 4.

Vaihe 3: 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 ().

Vaihe 4: Pariliitoksen muodostaminen sykemittarin kanssa (valinnainen)

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

Sykemittarin 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 sykemittarista.

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

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

VIHJE: Voit ohittaa tämän vaiheen, jos olet jo määrittänyt asetukset ohjatun asetustoiminnon avulla.

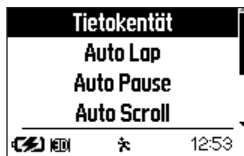
Sykeasetukset

Jotta kaloritiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, määritä maksimi- ja leposykkeesi. Voit asettaa viisi sykealuetta, joiden avulla voit mitata ja vahvistaa sydämesi ja verisuontesi kuntoa.

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

Vaihe 5: Urheiluasetusten mukauttaminen (valinnainen)

Paina **mode**-painiketta > valitse **Asetukset > valitse urheiluasetus** (nykyisen urheilutilan mukaan).



Muokkaa tietosivuja valitsemalla **Tietokentät**. Lisätietoja tietokentistä on *Forerunner 310XT:n käyttöoppaassa*. Käyttöoppaassa on myös lisätietoja Auto Lap[®]-, Auto Pause[®]- ja Auto Scroll-toiminnoista sekä ANT+-lisävarusteista ja Virtual Partner- ja pyörätila-asetuksista.

Vaihe 6: Aloita Harjoittelu!

1. Avaa harjoittelusivu painamalla **mode**-painiketta.



2. Voit käynnistää ajastimen painamalla **start**-painiketta.
3. Paina matkan jälkeen **stop**-painiketta.
4. Voit tallentaa toiminnon ja nollata harjoitussivun painamalla **reset**-painiketta pitkään.

Vaihe 7: Lataa maksuton ohjelmisto

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

Vaihe 8: Siirrä harjoitustiedot 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 Forerunner 5 metrin päähän tietokoneesta.
3. Seuraa näytön ohjeita.

Historiatietojen tarkasteleminen ja poistaminen

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

Toimintojen historian tarkasteleminen:

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

Toimintojen historian poistaminen:

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


Forerunnerin nollaaminen

Jos Forerunner ei toimi asianmukaisesti, paina samanaikaisesti **mode**- ja **lap/reset**-painikkeita, kunnes näyttö pimenee. Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

Käyttäjätietojen poistaminen



ILMOITUS: tämä toiminto poistaa kaikki käyttäjän antamat tiedot.

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

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.



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

Lisätietoja uusimmista tuotteista ja lisävarusteista on Garminin web-sivustossa osoitteessa www.garmin.com.



© 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

Marraskuu 2012

Osanumero 190-01064-57 ver. D

Painettu Taiwanissa