

FORERUNNER[®] 110

GPS-URHEILUKELLO



© 2010-2013 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
Yhdysvallat
Puhelin: (913) 397-8200 tai
(800) 800-1020
Faksi: (913) 397-8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Iso-Britannia
Puhelin: +44 (0) 870.8501241 (Ison-Britannian
ulkopuolella)
0808 2380000 (Isossa-Britanniassa)
Faksi: +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No.68, Zhangshu 2nd Rd.,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan
Puhelin: +886 2 2642 9199
Faksi: +886 2 2642 9099

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän oppaan mitään osaa ei saa jäljentää, kopioida, välittää, levittää, ladata tai tallentaa mihinkään tallennusvälineeseen ilman Garminin ennakkolta 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 verkkosivustolla osoitteessa www.garmin.com.

Garmin®, Garmin-logo, Forerunner® ja Auto Lap® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, ANT™ ja ANT+™ ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja/tai muissa maissa. Mac® on Apple Computer, Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd.:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Aloitus

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.

Kun käytät Forerunner®-laitetta ensimmäisen kerran, tee seuraavat toimet:

1. Lataa Forerunner (sivu 3).
2. Määritä Forerunnerin asetukset (sivu 4).
3. Etsi satelliitteja (sivu 5).
4. Aseta valinnainen sykevyö paikalleen (sivu 6).
5. Lähde lenkille (sivu 7).
6. Tallenna lenkki (sivu 7).

Forerunnerin lataaminen

ILMOITUS

Estä korroosio kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen.

Forerunner ei lataudu, kun akun lämpötila ei ole alueella 5–40 °C (41–104 °F).



1. Liitä kaapelin USB-liitin muuntajaan.
2. Liitä muuntaja pistorasiaan.
3. Kohdista Forerunnerin taustapuolella olevat neljä liitinpintaa latauspidikkeen vastaaviin neljään tappiin.

Kun liität Forerunnerin virtalähteeseen, Forerunner käynnistyy, ja latausnäyttö avautuu.



4. Lataa Forerunnerin akku täyteen.

Kun Forerunnerin akku on täynnä, näytössä näkyvä animoitu akku on täysinäinen (■■■■).

Forerunnerin asetusten määrittäminen

Kun käytät Forerunneria ensimmäisen kerran, saat kehoitteen valita järjestelmäasetukset.


- Voit tarkastella vaihtoehtoja ja vaihtaa oletusvalinnan painamalla ▲- ja ▼-painiketta.
- Tee valinta painamalla **OK**-painiketta.



Painikkeet

Kullakin painikkeella on useita toimintoja.







light	Ota taustavalo käyttöön painamalla painiketta. Etsi yhteensopiva vaaka painamalla painiketta. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
start/stop	Voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton painamalla painiketta.

	Selaa valikoita ja asetuksia painamalla painiketta.
lap/ reset	Painamalla painiketta voit merkitä uuden kierroksen. Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla painiketta pitkään.
page/ menu	Painamalla painiketta voit siirtyä aika-, ajanotto- ja sykesivun välillä. Avaa valikko painamalla painiketta pitkään.
OK *	Painamalla painiketta voit valita valikkoasetuksia ja kuitata ilmoituksia.

*OK,  ja  esiintyvät valikoissa ja ilmoituksissa.

Kuvakkeet

	Akun lataustaso. Lisätietoja akunkestosta on sivulla 13 .
	GPS-laite on käynnissä ja vastaanottaa signaaleja.

	Sykevyö on käytössä.
	Hälytys on käytössä.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

1. Tarvittaessa voit näyttää satelliittien etsintäsivun painamalla **page**-painiketta.
2. Mene ulos aukealle paikalle.
3. Odota, kun Forerunner hakee satelliitteja.

Älä aloita toimintoa, ennen kuin satelliittien etsintäsivu on hävinnyt. Kellonaika asetetaan automaattisesti.

Sykevyön asettaminen paikalleen

VAROITUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiertymiä, 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: jos sinulla ei ole sykevyötä, ohita tämä kohta.

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Pujota yksi hihnan kieleke sykevyön aukon läpi.

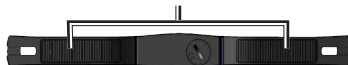


Sykevyön hihna



Sykevyö (edestä)

Elektrodit




Sykevyö (takaa)

2. Paina kieleke alas.
3. Kostuta molemmat sykevyön elektrodit, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.
4. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.

Garmin-logon pitäisi olla ylöspäin.

Kun olet asettanut sykevyön paikalleen, se on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Kun sykevyön pariiliitos on

muodostettu, näyttöön tulee siitä ilmoitus ja  ilmestyy näyttöön. Vianmääritystietoja on [sivulla 14](#).

Lähteminen lenkille

1. Aloita ajanotto painamalla ajanottosivulla **start**-painiketta.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.



2. Paina matkan jälkeen **stop**-painiketta.

Lenkin tallentaminen



Voit tallentaa lenkin ja nollata ajastimen painamalla **reset**-painiketta pitkään.

Juoksuhistoria

Forerunner voi tallentaa noin 180 tuntia juoksuhistoriaa normaalikäytössä. Kun Forerunnerin muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.





Lenkin tarkasteleminen

Juoksuhistoriassa näkyvät päiväys, aika, matka, juoksuaika, kalorit sekä keskitahti tai -nopeus. Lisäksi juoksuhistoria voi sisältää syketietoja, jos käytät valinnaista sykevyötä.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Historia**.
3. Selaa tallentamiasi lenkkejä  ja -painikkeella.
4. Paina **OK**-painiketta.



Juoksulenkkien poistaminen

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Historia**.

3. Valitse lenkki - ja -painikkeella.
4. Paina - ja -painiketta pitkään samanaikaisesti.
5. Paina **OK**-painiketta.
6. Jos haluat poistaa kaikki juoksulenkit, valitse **Kyllä**.
7. Paina **OK**-painiketta.

Asetukset


Hälytyksen asettaminen

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Hälytys > Määritä**.
3. Määritä hälytysaika - ja -painikkeella.
4. Paina **OK**-painiketta.

Auto Lap -toiminnon käyttäminen



Auto Lap[®] -toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tietyn matkan päähän.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Automaattinen kierros**.

3. Määritä matka - ja -painikkeella.
4. Paina **OK**-painiketta.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Forerunner laskee juoksutiedot itsestäsi antamiesi tietojen perusteella. Voit muuttaa seuraavia käyttäjaprofiilin tietoja: sukupuoli, ikä, pituus, paino ja aktiivisuusluokka.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Käyttäjaprofiili**.
3. Määritä profiilin tiedot - ja -painikkeella.
Voit määrittää aktiivisuusluokan [sivun 11](#) kaaviosta.
4. Paina **OK**-painiketta.

Tietoja kaloreista

Firstbeat Technologies Ltd. tarjoaa kalorinkulutukseen käytetyn sykeanalyysitekniikan. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeattechnologies.com.

Järjestelmäasetusten muuttaminen

Voit muuttaa kellonaikaa, ajan esitysmuotoa, ääniä, kieltä, yksikköä sekä tahti- tai nopeusyksikköä.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asennus**.
3. Muuta asetuksia ▲- ja ▼-painikkeella.
4. Paina **OK**-painiketta.

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Forerunner löytää satelliitteja.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asennus > Aika > Manuaalinen**.
3. Aseta aika ▲- ja ▼-painikkeella.
4. Paina **OK**-painiketta.

Garmin Connect -ohjelmiston käyttäminen

Garmin Connect on web-ohjelmisto tietojen tallentamiseen ja analysoimiseen.

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

Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen

1. Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
2. Kohdista Forerunnerin taustapuolella olevat neljä liitinpintaa latauspidikkeen vastaaviin neljään tappiin ([sivu 4](#)).
3. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.
4. Seuraa ohjelmiston ohjeita.

Tietojen hallinta

Forerunner on USB-massamuistilaite. Jos et halua hallita Forerunnerin tiedostoja tällä tavalla, voit ohittaa tämän osan.

HUOMAUTUS: Forerunner ei toimi Windows® 95-, 98-, Me- tai NT-käyttöjärjestelmässä. Se ei toimi myöskään Mac® OS 10.3 -käyttöjärjestelmissä ja sitä vanhemmissa.

Historiatiedostojen poistaminen

ILMOITUS

Forerunnerin muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja ja kansioita, joita ei saa poistaa.



1. Liitä Forerunner tietokoneeseen USB-kaapelilla ([sivu 9](#)).

Forerunner näkyy siirrettävänä levynä Windows-tietokoneiden Oma tietokone -kansiossa ja Mac-tietokoneissa taltioina.

2. Avaa Garmin-asema tai -taltio.
3. Avaa Activities-kansio tai -taltio.
4. Korosta tiedostot.
5. Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

USB-kaapelin irrottaminen

1. Tee jokin toiminto:

- Napsauta Windows-tietokoneessa ilmaisinalueen poistokuvaketta .
- Vedä Mac-tietokoneesta taltion symboli roskakoriin .

2. Irrota Forerunner tietokoneesta.

Aktiivisuusluokat

	Miten aktiivinen olet?	Miten usein kuntoilet?	Miten pitkään kuntoilet?
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 minuuttia - 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.

Tekniset tiedot

ILMOITUS

Forerunner on vedenpitävä IEC-standardin 60529 IPX7 mukaan. Se kestää upottamista 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajan. Pidempi upotus saattaa vahingoittaa laitetta. Pyyhi laite kuivaksi ja kuivata se ilmassa paikassa veteen upottamisen jälkeen, ennen kuin käytät sitä tai lataat sen.

HUOMAUTUS: Forerunneria ei ole tarkoitettu käytettäväksi uinnin aikana.

Forerunnerin tekniset tiedot	
Akun tyyppi	200 mAh:n ladattava, litiumioni, nappiparisto
Akun käyttöikä	Katso sivun 13 .
Yhteensopivat lisävarusteet	Tämän Forerunnerin langaton ANT+-tekniikka toimii ainoastaan sykevyön kanssa, ei muiden lisävarusteiden.
Sykevyön tekniset tiedot	
Vedenkestävyys	10 m (32,9 jalkaa)
Paristo	Vaihdettava CR2032-paristo (3 voltia) Perklooraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Akun käyttöikä	Noiin 3 vuotta (1 tunti päivässä)

Tietoja akusta

VAROITUS

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

Forerunnerin akunkesto

Akunkesto*	Forerunnerin käyttö
1 viikko	Kuntoilet 45 minuuttia päivässä ja käytät GPS-toimintoa. Muulloin Forerunner on virransäästötilassa.
Enintään 3 viikkoa	Forerunner on koko ajan virransäästötilassa.
Enintään 8 tuntia	Kuntoilet ja käytät GPS-toimintoa koko ajan.

*Täyteen ladatun akun kesto määräytyy GPS-toiminnon, taustavalon ja virransäästötilan käytön mukaan. Myös käyttäminen erittäin kylmissä lämpötiloissa lyhentää akunkestoa.

Virransäästö

Kun Forerunner on ollut käyttämättä tietyn ajan, se kehottaa siirtymään virransäästötilaan. Forerunner näyttää ajan ja päiväyksen, mutta ei muodosta yhteyttä sykevyöhön eikä käytä GPS-toimintoa. Poistu virransäästötilasta painamalla **page**-painiketta.

Vianmääritys

Forerunnerin nollaaminen

Jos Forerunnerin näyttö tai painikkeet lakkaavat vastaamasta, voit nollata laitteen.



1. Paina **light**-painiketta, kunnes näyttö tyhjenee.
2. Paina **light**-painiketta, kunnes näyttö syttyy.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

Pariliitoksen muodostaminen sykevyön kanssa

Jos Forerunner ei näytä syketietoja, sinun on ehkä muodostettava pariliitos sykevyön kanssa.

- Tuo Forerunner enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.
Pysy 10 metrin päässä muista ANT-tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- Jos  ei näy, paina menu-painiketta pitkään ja valitse **Sykemittari > Käytössä**.
- Jos  vilkkuu, voit näyttää sykesivun painamalla ajanottosivulla **page**-painiketta.
Forerunner etsii sykesignaalia 30 sekuntia.
- Jos ongelma toistuu, vaihda sykevyön paristo.

Sykevyön pariston vaihtaminen

Sykevyö sisältää vaihdettavan CR2032-pariston.

HUOMAUTUS: kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

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

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

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

Ohjelmiston päivittäminen

1. Valitse vaihtoehto:
 - Käytä WebUpdater-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/products/webupdater.
 - Käytä Garmin Connect -ohjelmaa. Siirry osoitteeseen <http://garminconnect.com>.
2. Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

- Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>.
- Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

Yhteyden ottaminen Garminin tuotetukeen

Ota yhteys Garminin tuotetukeen, jos sinulla on kysyttävää tästä laitteesta.

- Yhdysvallat: siirry 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 myös soittaa (Garmin Europe Ltd.) numeroon +44 (0) 870 8501241.

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on Garminin sivustossa.

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.

**GARMIN**®



Elokuu 2013

Osanumero 190-01154-37 Rev. F

Painettu Taiwanissa