

FORERUNNER® 610

KÄYTTÖOPAS



GARMIN

© 2011-2012 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 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 pitää 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 osoitteessa (www.garmin.com).

Garmin®, Garmin-logo, Forerunner®, Virtual Partner®, Auto Pause® ja Auto Lap® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, USB ANT Stick™, ANT™ ja ANT+™ 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. New Leaf® on Angeion Corporationin rekisteröity tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.



Sisällysluettelo

Johdanto	3	ANT+-tunnistimet	18
Tietoja akusta	3	ANT+-tunnistimen pariliitos	18
Laitteen määrittäminen	3	Sykemittari	19
Laitteen rekisteröiminen	3	Jalka-anturi	21
Lisätietojen saaminen	3	GSC 10	23
Painikkeet	4	Vaa'an käyttäminen	23
Kuvakkeet	4	Kuntoilulaitteet	24
Kosketusnäytön käyttövihteitä	4	Sykealueaskenta	25
Satelliittisignaalien etsiminen	5	ANT+-tunnistimen vianmääritys	26
Valikon esittely	6	Historia	27
Harjoittelu	7	Historiatietojen tarkasteleminen	27
Lähteminen lenkille	7	Historiatietojen poistaminen	28
Lenkin tallentaminen	8	Garmin Connect -ohjelmiston käyttäminen	28
Juoksuasetukset	8	Historiatietojen lähettäminen tietokoneeseen	28
Intervalliharjoitukset	13	Navigointi	30
Mukautetut harjoitukset	15	Sijainnit	30
Pyöräilyharjoitusten asetukset	17	Navigoiminen tallennettuun sijaintiin	30
		Navigoiminen takaisin alkuun	31

Navigoinnin pysäyttäminen.....	31
GPS-asetukset	31
Asetukset	32
Järjestelmäasetukset.....	32
Aika-asetukset	33
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	33
Harjoittelusivujen mukauttaminen	34
Liite	39
Tekniset tiedot.....	39
Tietoja akusta	40
Sykemittarin paristo.....	42
Rannekkeen vaihtaminen	43
Laitteen hoitaminen	44
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla.....	45
Vianmääritys.....	46
Hakemisto	47

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.

Tietoja akusta

VAROITUS

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

Laitteen virtalähde on sisäinen litiumioniakku, jonka voit ladata laitteen mukana toimitetulla laturilla (sivu 41).

Laitteen määrittäminen

Kun käytät Forerunneria® ensimmäisen kerran, noudata *Forerunner 610 -aloitusoppaan* ohjeita.

Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

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

Lisätietojen saaminen

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin-jälleenmyyjältä.

Painikkeet

Kullakin painikkeella on useita toimintoja.



①	POWER/ LIGHT	Voit käynnistää ja sammuttaa laitteen painamalla pitkään. Ota taustavalo käyttöön painamalla painiketta. Etsi yhteensopiva vaaka painamalla painiketta.
②	START/ STOP	Voit käynnistää tai pysäyttää ajastimen painamalla painiketta.
③	LAP/ RESET	Painamalla painiketta voit merkitä uuden kierroksen. Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla painiketta pitkään.

④		Valitsemalla tämän voit näyttää ja piilottaa valikon.
⑤		Valitsemalla tämän voit palata edelliselle sivulle.

Kuvakkeet


Tasaisesti näkyvä kuvake tarkoittaa, että ominaisuus on käytössä. Vilkkuva kuvake tarkoittaa, että laite tekee hakuja.

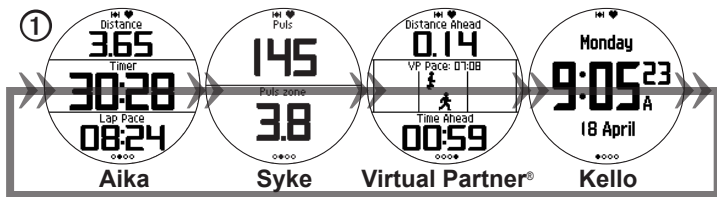
	GPS-laite on käynnissä ja vastaanottaa signaaleja.
	Syke mittari on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Pyörätunnistin on käytössä.
	Kello on virransäätötilassa (sivu 40).
	Kuntoilulaite on käytössä.

Kosketusnäyttö käyttövihjeitä

Forerunnerin kosketusnäyttö poikkeaa useimmista mobiililaitteista. Kosketusnäyttö on suunniteltu siten, että sitä voi käyttää sormenkynnellä. Kosketusnäyttö on optimoitu estämään turhat ruutukosketukset juostessasi.

HUOMAUTUS: Sinun on painettava ja pyyhkäistävä näyttöä tukevasti, jotta voit valita kohteita ja vaihtaa sivuja. Sinun kannattaa harjoitella kosketusnäytön käyttämistä ennen lenkille lähtöä.

- Voit selata sivuja napauttamalla kosketusnäyttöä .
VIHJE: voit myös vetää sormella kosketusnäytön halki.
- Poistu virransäästötilasta vetämällä sormea vasemmalle.
- Vahvista ilmoituksia napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Tee jokainen kosketusnäyttövalinta erikseen tai tee uusi toiminto vetämällä sormea.



Tietokenttien muuttaminen

Voit millä tahansa harjoitussivulla koskettaa tietokenttää pitkään, kunnes se korostuu.

Kun nostat sormea, laite pyytää valitsemaan uuden tietokentän (sivu 35).





Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalin etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

1. Näytä satelliittien etsintäpalkki vetämällä sormea vasemmalle kellon sivulla.
2. Mene ulos aukealle paikalle.
3. Odota, kun Forerunner hakee satelliitteja.

Älä aloita harjoitusta ennen kuin satelliittien etsintäpalkki on hävinnyt. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti.

Valikon esittely

 Historia	Toiminnot
	Yhteensä
	Asetukset: tahdin tai nopeuden näyttäminen, viikon alku, toimintojen poistaminen, yhteismäärien nollaaminen, toiminnon lataaminen
 Harjoitus	Valmis juoksuun
	Asetukset: hälytykset, Auto Lap, Auto Pause, automaattinen vieritys
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Harjoitukset: intervallit, mukautetut harjoitukset
Urheilu: juoksu tai pyöräily	
 Asetus	Harjoittelusivut: tietokentät
	Hälytys
	Sykemittari: pariliitos, sykealueet
	Jalka-anturi: pariliitos, nopeuslähde, kalibrointi
	Pyörätunnistin: pariliitos, kalibrointi, pyöräkkö
Käyttäjäprofiili: sukupuoli, syntymävuosi, paino, pituus	
Järjestelmä: kieli, äänet, näyttö, tiedon tallennus, GPS, taustavalo, aika, yksikkö, tiedonsiirto, oletusasetusten palautus	
 Minne?	Nykysijainti
	Palaaminen alkuun
	Sijainnit

Harjoitteleminen

Tässä osassa kuvataan laitteesi harjoitusominaisuudet ja asetukset.

- Juoksemisen perusteet (sivu 7–8)
- Häilytykset (sivu 8)
- Auto Lap® (sivu 10)
- Auto Pause® (sivu 11)
- Automaattinen vieritys (sivu 11)
- Virtual Partner® (sivu 12)
- Virtual Racer™ (sivu 12)
- Intervalliharjoitukset (sivu 13)
- Mukautetut harjoitukset (sivu 15)
- Pyöräilyharjoittelu (sivu 17)

Lähteminen lenkille

Historiatietojen tallentaminen edellyttää satelliittisignaalin etsimistä (sivu 5) tai Forerunnerin pariilitosta valinnaisen jalkaanurin kanssa (sivu 21).

1. Aloita ajanotto **1** painamalla ajanottosivulla **START**-painiketta. Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä. Etäisyys **2** ja kierrosrahti **3** näkyvät ajanottosivulla.



Näkyvissä ovat oletustietokentät. Voit mukauttaa tietokenttiä (sivu 35).


2. Paina lenkin jälkeen **STOP**-painiketta.

Lenkin tallentaminen

Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.

Juoksuasetukset

Tahdin tai nopeuden näyttäminen

1. Valitse  > **Asetus**.
2. Valitse **Harjoittelusivut**.
3. Valitse mukautettava harjoittelusivu.
4. Valitse mukautettava tietokenttä.
5. Valitse **Tahti/Nopeus**.
6. Valitse harjoitussivulla näytettävien tahti- ja nopeustietojen tyyppi.

Täydellinen luettelo käytettävissä olevista tietokentistä ja kuvauksista on [sivulla 35](#).


Hälytykset

HUOMAUTUS: hälytykset eivät toimi intervalliharjoituksissa tai mukautetuissa harjoituksissa.

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori-, syke- ja poljinnopeustavoitteeseen.

HUOMAUTUS: lisätietoja hälytysäänten ja värinähälytysten ottamisesta käyttöön on [sivulla 32](#).


Aika-, matka- ja kalorihälytysten asettaminen

1. Valitse  > **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Hälytykset**.
2. Valitse **Aika**, **Matka** tai **Kalorit**.
3. Valitse **Käytössä**.
4. Valitse **Hälytä** ja määritä aika-, matka- tai kalorimäärä.

Aina kun saavutat hälytyksen määrän, laite antaa merkkiäänensä ja näyttää ilmoituksen.

Lisähälytysten asettaminen


Jos käytettävissä on valinnainen sykemittari, jalka-anturi tai GSC™ 10, voit määrittää lisähälytyksiä sykkeelle ja poljinnopeudelle.

1. Valitse  > **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Hälytykset**.
2. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Syke** voit määrittää minimi- ja maksimisykkeen lyönteinä minuutissa.
HUOMAUTUS: lisätietoja sykealueista on [sivulla 19](#).
 - Valitsemalla **Poljinnopeus** voit määrittää nopean ja hitaan poljinnopeuden askelina minuutissa tai poljinkammen kierrosten määränä minuutissa.
3. Aseta syke- tai poljinnopeushälytysten parametrit.

Aina kun ylität tai alitat määritetyn sykkeen tai poljinnopeuden, laite antaa merkkiäänä ja näyttää ilmoituksen.

Kävelytaukohälytysten asettaminen

Joissakin juoksuohjelmissa käytetään ajoitettuja kävelytaukoja säännöllisiin väliajoin. Esimerkiksi pitkän juoksuharjoituksen aikana ohjelma saattaa opastaa sinua juoksemaan neljä minuuttia, kävelemään yhden minuutin ja sitten toistamaan tämän harjoituksen. Auto Lap toimii oikein, kun käytät juoksu/kävelyhälytyksiä.

1. Valitse  > **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Hälytykset**.
2. Valitse **Juoksu/Kävely** > **Juoksu-/kävelyhälytys** > **Käytössä**.
3. Valitse **Juoksuhälytys** ja anna aika.
4. Valitse **Kävelyhälytys** ja anna aika.

Aina kun saavutat hälytyksen määrän, laite antaa merkkiäänä ja näyttää ilmoituksen.

Juoksu/kävelyhälytyksiä toistetaan, kunnes pysäytät ajastimen.

Auto Lap

Oletusarvoinen Auto Lap -asetus on **Matkan mukaan**, 1 maili tai 1 kilometri.

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

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

Auto Lap -toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tiettyyn etäisyyteen. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa matkan eri osissa.

1. Valitse **≡** > **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Auto Lap**.
2. Valitse **Auto Lap** > **Matkan mukaan**.
3. Valitse **Kierros** ja anna etäisyys.

Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan

Auto Lap -toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tiettyyn sijaintiin. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa matkan eri osissa (esimerkiksi pitkässä nousussa tai pikamatkoilla).

1. Valitse **≡** > **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Auto Lap**.
2. Valitse **Auto Lap** > **Sijainnin mukaan** > **Kierros**.
3. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vain Lap-painike** voit käynnistää kierroslaskurin aina, kun painat **LAP**-painiketta ja aina, kun ohitat kyseisen paikan uudelleen.
 - Valitsemalla **Aloitus ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin GPS-sijainnissa, jossa painat **START**-painiketta, ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa painat **LAP**-painiketta.

- Valitsemalla **Merkki ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin tiettyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa (käytä **Merkitse sijainti** -toimintoa) ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa painat **LAP**-painiketta.

Juoksun keskeyttäminen automaattisesti

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

Auto Pause -toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle. Tämä toiminto on hyödyllinen, jos matka sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.


1. Valitse  > **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.

2. Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Mukautettu nopeus** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1. Valitse  > **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Automaattinen vieritys** > **Automaattinen vieritys**.
2. Valitse **Hidas**, **Normaali** tai **Nopea**.

Virtual Partnerin kanssa juokseminen

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi.

1. Valitse **≡** > **Harjoitus** > **Virtual Partner**.
2. Valitse **Virtual Partner** > **Käytössä**.
3. Valitse **Muoto** ja valitse **Nopeus** tai **Tahti**.
4. Anna Virtual Partnerin nopeus tai tahti.
5. Valitse **Häilytys** > **Käytössä** (valinnainen).
6. Lähte matkaan!
7. Katso, kumpi johtaa, siirtymällä Virtual Partner -sivulle.



Virtual Racer

Virtual Racer on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit kilpailla omaa harjoitusta tai tietokoneesta siirrettyä harjoitusta vastaan (sivu 13). Voit esimerkiksi harjoitella juoksemista varsinaisella kilpareitillä ja tallentaa sen Forerunneriin. Kisapäivänä voit kilpailla harjoitusjuoksua vastaan. Virtual Racer patistaa sinua päihittämään edellisen tahtisi, mukaan lukien mät, joissa saatat hidastaa, sekä loppukirin maaliviivan yli.


Virtual Racerin kanssa juokseminen

Ennen kuin voit luoda kilpailun, sinulla täytyy olla vähintään yksi tallennettu harjoitus.

1. Valitse **≡** > **Harjoitus** > **Virtual Racer**.
2. Valitse **Luo uusi kilpailu** ja valitse harjoitus luettelosta.
3. Kirjoita nimi.

4. Valitse kilpailu.
5. Valitse **Tee kilpailu**.

Virtual Racerin asetukset

Valitse  > **Harjoitus** > **Virtual Racer** ja valitse kilpailu.


- **Näytä tilastot**—näyttää edellisen harjoituksen ajan ja matkan.
- **Kilpailuasetukset**—mahdollistavat kisan nimen muokkaamisen, kilpailun poistamisen ja hälytysäänten asettamisen.

Kilpaileminen virtuaalista toimintoa vastaan

Tämä edellyttää Garmin Connect -tiliä ([sivu 28](#)).

Ennen kuin voit lähettää toiminnon laitteeseesi langattomasti, sinun on muodostettava pariliitos Forerunnerin ja tietokoneesi välille USB ANT Stick™ -muistitikun avulla ([sivu 29](#)).

1. Muodosta pariliitos laitteesi ja tietokoneesi välille.
2. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com ja etsi harjoitus.

3. Valitse **Lähetä laitteeseen**.
4. Valitse laitteesta  > **Harjoitus** > **Virtual Racer**.
5. Valitse kilpailu.
6. Valitse **Tee kilpailu**.

Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Mukautettu intervalliharjoitus säilyy, kunnes luot uuden intervalliharjoituksen. Avointen intervallien avulla voidaan seurata harjoituksia silloin, kun juokset tunnetun matkan, mutta haluat seurata, kuinka monta intervallia olet tehnyt.

Intervalliharjoituksen luominen

1. Valitse **≡** > **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Intervallit**.
2. Valitse **Muokkaa harjoitusta**.
3. Valitse **Tyyppi** ja valitse **Aika, Matka tai Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin määrittämällä tyyppiä **Avoin**.
4. Anna intervallin etäisyys- tai aika-arvo.
5. Valitse **Lepotyyppi** ja valitse **Matka, Aika tai Avoin**.
6. Anna tarvittaessa lepointervallin etäisyys- tai aika-arvo.
7. Valitse toistojen määrä.
8. Tarvittaessa voit lisätä harjoitukseen avoimen lämmittelyn valitsemalla **Lämmittely** > **Kyllä**.
9. Tarvittaessa voit lisätä harjoitukseen avoimen jäähdyttelyn valitsemalla **Jäähdyttely** > **Kyllä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

1. Valitse **≡** > **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.
2. Paina **START**-painiketta.
Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **LAP**-painiketta.
3. Seuraa näytön ohjeita.
Kun olet suorittanut kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen lopettaminen


- Voit lopettaa intervallin kesken milloin tahansa painamalla **LAP**-painiketta.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa painamalla **STOP**-painiketta.
- Jos intervalliharjoitus sisältää jäähdyttelyn, lopeta intervalliharjoitus painamalla **LAP**-painiketta.

Mukautetut harjoitukset

Mukautetut harjoitukset voivat sisältää harjoitusosakohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda mukautettuja harjoituksia Garmin Connect -ohjelmalla (sivu 28) ja siirtää ne Forerunneriin. Voit luoda ja tallentaa mukautettuja harjoituksia myös suoraan Forerunnerissa.

Garmin Connect -ohjelmassa voit myös ajoittaa mukautettuja harjoituksia. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne Forerunneriin.

Mukautetun harjoituksen luominen

1. Valitse  > **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Mukautettu** > **Luo uusi**.
2. Voit muokata harjoituksen nimeä valitsemalla **Juoksu 000**.
3. Valitse **Lisää uusi vaihe**.
4. Valitse **Kesto** ja määritä, miten vaihe mitataan.
Valitsemalla esimerkiksi **Matka** voit lopettaa vaiheen tietyn matkan jälkeen. Jos valitset **Avaa**, voit lopettaa vaiheen harjoituksen aikana painamalla **LAP**-painiketta.
5. Valitse tarvittaessa **Kestoarvo** ja anna arvo.
6. Valitse **Tavoite** ja valitse vaiheen tavoite.
Valitsemalla esimerkiksi **Syke** voit pyrkiä pitämään sykkeen tasaisena tämän vaiheen aikana.
7. Tarvittaessa voit valita tavoitealueen tai määrittää mukautetun alueen.

Voit valita esimerkiksi sykealueen. Aina kun ylität tai alitat määritetyn sykkeen, laite antaa merkkiäänän ja näyttää ilmoituksen.

8. Valitse tarvittaessa **Lepokierros** > **Kyllä**. Lepokierroksen aikana ajanotto jatkuu ja tietoja tallennetaan.
9. Lisää harjoitukseen toinen vaihe tarvittaessa.

Mukautetun harjoituksen vaiheen toistaminen

Luo harjoitus, joka sisältää vähintään yhden harjoitusvaiheen, jotta voit toistaa harjoitusvaiheita.


1. Valitse **Lisää uusi vaihe** > **Kesto**.
2. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Toista** voit toistaa vaiheen kerran tai useita kertoja. Voit toistaa esimerkiksi yhden kilometrin pituisen vaiheen neljä kertaa.

- Valitsemalla **Toista kunnes** voit toistaa vaihetta tietyn ajan.

Voit toistaa esimerkiksi viiden minuutin vaihetta 30 minuuttia tai kunnes saavutat viidennen sykealueen.

3. Valitse **Palaa takaisin** ja valitse toistettava vaihe.

Mukautetun harjoituksen aloittaminen


1. Valitse  > **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Mukautettu**.
2. Valitse harjoitus ja valitse **Tee harjoitus**.
3. Paina **START**-painiketta.
4. Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet suorittanut kaikki vaiheet, näyttöön tulee ilmoitus.

Mukautetun harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa vaiheen kesken milloin tahansa painamalla **LAP**-painiketta.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa painamalla **STOP**-painiketta.

Mukautetun harjoituksen poistaminen

1. Valitse  > **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Mukautettu**.
2. Valitse harjoitus.
3. Valitse **Poista harjoitus** > **Kyllä**.

Harjoitusten lähettäminen laitteeseen

Ennen kuin voit lähettää harjoituksia laitteeseesi langattomasti, sinun on muodostettava pariiliitos Forerunnerin ja tietokoneesi välille USB ANT Stick™ -muistitikun avulla ([sivu 28](#)).

1. Liitä USB ANT Stick -muistitikku tietokoneeseen.
2. Mene osoitteeseen www.garminconnect.com ja etsi toiminto.
3. Seuraa näytön ohjeita.

Pyöräilyharjoitusten asetukset

Useita Forerunnerin harjoittelutoimintoja voidaan käyttää myös pyöräilyssä. Paras tulos saadaan, kun mukautetaan pyöräilyasetukset.

Urheilulajin vaihtaminen pyöräilyksi

Forerunner voi näyttää pyöräilyharjoituksesi tiedot ja historiatiedot.

1. Valitse  > **Harjoitus** > **Urheilu** > **Pyöräilyasetukset** > **Näytä**.
2. Valitse **Nykyinen laji** > **Pyöräily**.

Kun olet vaihtanut urheilulajin, voit määrittää pyöräilyharjoituksen hälytykset, Auto Lap -asetukset, Auto Pause -asetukset ja automaattisen vierityksen asetukset ([sivut 8–11](#)).

Pyörätunnistimen avulla harjoitteleminen

Lisätietoja GSC™ 10:stä on [sivulla 23](#).

ANT+-tunnistimet

Forerunner on yhteensopiva näiden ANT+-lisävarusteiden kanssa.

- Sykemittari (sivu 19)
- Jalka-anturi (sivu 21)
- GSC 10 (sivu 23)
- Vaaka (sivu 23)
- Kuntoilulaitteet (sivu 24)

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

ANT+-tunnistimen pariliitos




Aseta sykemittari tai tunnistin paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.



Lisätietoja käyttämisestä on *Forerunner 610 -aloitusoppaassa* tai lisävarusteen ohjeissa.

Jos Forerunner ei näytä lisävarusteen tietoja, sinun on ehkä muodostettava pariliitos lisävarusteen ja Forerunnerin välille. Pariliitos merkitsee esimerkiksi langattomien ANT+™-tunnistinten liittämistä Forerunneriin. Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Forerunner-laite tunnistaa jalka-anturin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

- Varmista, että ANT+-tunnistin on yhteensopiva Garmin-laitteen kanssa.
- Tuo Forerunner enintään 3 metrin päähän ANT+-tunnistimesta.

Pysy 10 metrin päässä muista ANT+-tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- Jos ♥ ei näy, valitse  > **Asetus** > **Sykemittari** > **Sykemittari** > **Käytössä** > **Etsi uusi**.
- Jos  ei näy, valitse  > **Asetus** > **Jalka-anturi** > **Jalka-anturi** > **Käytössä** > **Etsi uusi**.

- Jos  ei näy, valitse  > **Asetus** > **Pyörätunnistin** > **Pyörätunnistin** > **Käytössä** > **Etsi uusi**.
- Jos lisävarusteen pariliitos ei vielä kukaan onnistu, vaihda lisävarusteen paristo (sykemittari, sivu 42).


Kun lisävarusteen pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja lisävarusteen kuvake (sivu 4) ilmestyy näyttöön.

Sykemittari

Sykealueiden määrittäminen

Ennen kuin voit mukauttaa sykealueita, sinun on otettava sykemittari käyttöön.

Forerunner määrittää sykealueet alkumäärittelyn profilitietojen perusteella. Jotta kaloritiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja harjoituksen aikana, määritä maksimi- ja leposykkeesi sekä sykealueet.

1. Valitse  > **Asetus** > **Sykemittari** > **Sykealueet** > **Perusta**.
2. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **BPM** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla % **Maks.** voit tarkastella ja muokata maksimisyykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla % **SYV** voit tarkastella ja muokata leposykkeen prosenttialuetta.
3. Valitse **Maksimi syke** ja anna maksimisyykkeesi.
4. Valitse **Lepo-SY** ja anna leposykkeesi.

Alueen arvot päivittyvät automaattisesti; voit silti muokata kutakin arvoa käsin.

Tietoja sykealueista

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

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

Kuntoilutavoitteet

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.

- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisyykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen taulukosta ([sivu 25](#)).

Jos et tiedä maksimisyykettäsi, käytä jotakin laskuria Internetissä. Maksimisyyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla.

Lisää sykeasetuksia

- Sykehälytykset (sivu 9)
- Sykealuelaskenta (sivu 25)
- Syketietokentät (sivu 35)
- Sykkeen vianmääritys (sivu 26)

Jalka-anturi

Forerunner on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Voit lähettää jalka-anturista tietoja Forerunneriin, kun harjoittelet sisätiloissa, kun GPS-signaali on heikko tai kun satelliittisignaali katoaa. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Muodosta pariliitos jalka-anturin ja Forerunnerin välille (sivu 18).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus Forerunnerissa.

Pariston käyttöaika on jäljellä noin viisi tuntia.

Nopeuslähteen valitseminen

Jos aiot harjoitella ulkotiloissa, voit määrittää Forerunnerin käyttämään tahdin laskemisessa GPS-tietojen sijasta jalka-anturin tietoja.


Valitse  > Asetus > Jalka-anturi > Nopeuslähte > Jalka-anturi.

Tietoja jalka-anturin kalibroimisesta

Jalka-anturin kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta. Kalibrointia voi säätää kolmella tavalla: matka, GPS ja manuaalinen.


Jalka-anturin kalibroiminen matkan mukaan

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

1. Valitse  > **Asetus** > **Jalka-anturi** > **Kalibro**i > **Etäisyys**.
2. Valitse etäisyys.
3. Aloita tallennus painamalla **START**-painiketta.
4. Juokse tai kävele etäisyyden päähän.
5. Paina **STOP**-painiketta.


Jalka-anturin GPS-kalibrointi

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

1. Valitse  > **Asetus** > **Jalka-anturi** > **Kalibro**i > **GPS**.
2. Aloita tallennus painamalla **START**-painiketta.
3. Juokse tai kävele noin 1000 m.
Forerunner ilmoittaa, että olet kulkenut tarpeeksi pitkän matkan.

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Jos jalka-anturi näyttää hiukan liian lyhyen tai pitkän matkan, kun juokset, voit säätää kalibrointitekijää manuaalisesti. Kalibrointikaava on todellinen matka (käytä normaalia ratakierrosta) / tallennettu matka × nykyinen kalibrointitekijä = uusi kalibrointitekijä. Esimerkki:
 $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$.

1. Valitse  > **Asetus** > **Jalka-anturi** > **Kalibrointitekijä**.
2. Säädä kalibrointitekijää.

GSC 10


GSC 10 tallentaa poljinnopeustiedot aina. Jos pariliitosta ei ole muodostettu GSC 10 -tunnistimen kanssa, GPS-tietojen perusteella lasketaan nopeus ja etäisyys. Poljinnopeus tarkoittaa polkemistahtia sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörähtää minuutissa. GSC 10 -tunnistin sisältää kaksi tunnistinta: poljinnopeus- ja nopeustunnistimen.

Pyörätunnistimen kalibrointi

Ennen kuin mukautat pyörätunnistimen asetukset, sinun on vaihdettava urheilulajiksi pyöräily (sivu 17).

Ennen kuin voit kalibroida pyöräilytunnistimen, se on asennettava oikein ja sen on tallennettava tietoja aktiivisesti.

Pyörätunnistimen kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta. Tarkista pyörätunnistimen kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.

1. Valitse  > **Asetus** > **Pyörätunnistin** > **Kalibrointi**.
2. Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää pyöräkoon GPS-ominaisuuden avulla valitsemalla **Automaattinen**.
 - Anna pyöräkoko valitsemalla **Manuaalinen**.

Lisää pyöräilyasetuksia

- Poljinnopeushälytykset (sivu 9)
- Pyöräilyharjoittelu (sivu 17)
- Poljinnopeuden tietokentät (sivu 35)

Vaa'an käyttäminen

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

1. Paina **LIGHT**-painiketta.
Näyttöön tulee ilmoitus, kun vaaka löytyy.
2. Astu vaa'alle.

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

3. Astu pois vaa'alta.

VIHJE: jos tapahtuu virhe, astu pois vaa'alta ja yritä uudelleen.

Tietoja aktiivikuntoilijoista

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

Kuntoilulaitteet

ANT+-tekniikka liittää Forerunnerin ja sykemittarin automaattisesti kuntoilulaitteisiin siten, että voit tarkastella tietoja laitteen näytössä. Etsi yhteensopivasta kuntoilulaitteesta ANT+ Link Here -logo.



Osoitteessa www.garmin.com/antplus on lisätietoja yhdistämisestä.

Sykealueelaskenta

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

ANT+-tunnistimen vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
Käytän toisen valmistajan ANT+-tunnistinta.	Varmista, että se on Forerunner-yhteensopiva (www.garmin.com/intosports).
Vaihdoin lisävarusteen pariston.	Sinun on muodostettava tunnistimen ja Forerunnerin pariiliitos uudelleen (sivu 18).
Syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä.	<ul style="list-style-type: none"> • Varmista, että sykemittari on kehoa vasten. • Lämmittele 5–10 minuuttia. • Kosteuta elektrodit uudelleen. Käytä vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä. • Puhdista elektrodit. Elektrodeissa oleva liika ja hiki voivat häiritä sykesignaaleja. • Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan. Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykemittaria 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 sykemittarin toimintaa. Häiriön aiheuttajia voivat olla suurjännitelinjat, sähkömoottorit, mikroaaltouunit, langattomat 2,4 GHz:n puhelimet ja langattomat LAN-tukiasemat.

Historia

Forerunner tallentaa tiedot harjoitustyypin, käytettyjen lisävarusteiden ja harjoitusasetusten mukaan. Forerunner voi tallentaa noin 180 tuntia historiaa normaalikäytössä. Kun Forerunnerin muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.


Historiatietojen tarkasteleminen

Historiatiedoissa näkyvät päiväys, aika, matka, harjoituksen aika, kalorit sekä keski- ja enimmäistahti tai -nopeus. Historiatiedoissa voivat näkyä myös keski- ja enimmäissyke- ja poljinnopeustiedot, jos käytät sykemittaria, jalka-anturia tai poljinanturia (valinnaisia lisävarusteita).


1. Valitse  > **Historia** > **Toiminnot**.
2. Tarkastele tallennettuja toimintoja vetämällä sormea ylös tai alas.

3. Valitse toiminto.
4. Vieritä luetteloa ja valitse sivun alareunasta **Näytä kierrokset**.
5. Selaa kierroksia vetämällä sormea ylös tai alas.

Tahdin tai nopeuden historiatietojen tarkasteleminen

1. Valitse  > **Historia** > **Vaihtoehdot**.
2. Valitse käyttämäsi urheilulajin mukaan **Juoksu** tai **Pyöräily**.
3. Valitse **Näytä tahti** tai **Näytä nopeus**.

Kokonaismäärien tarkasteleminen

1. Valitse  > **Historia** > **Kokonais**.
Kokonaisaika ja -matka tulevat näyttöön.
2. Valitse **Viikoittain** tai **Kuukausittain**.

Kokonaismäärien nollaaminen

Voit nollata laitteessa näkyvät matkan ja ajan kokonaismäärät.

HUOMAUTUS: tämä ei poista historiatietoja.


Valitse  > **Historia** > **Vaihtoehdot** > **Nollaa yhteismäärät** > **Kyllä**.

Historiatietojen poistaminen

Lenkin poistaminen

1. Valitse  > **Historia** > **Toiminnot**.
2. Valitse lenkki.
3. Vieritä luetteloa ja valitse sivun alareunasta **Poista** > **Kyllä**.

Kaikkien toimintojen poistaminen

Valitse  > **Historia** > **Vaihtoehdot** > **Poista kaikki toiminnot** > **Kyllä**.

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 lähettäminen tietokoneeseen

1. Liitä USB ANT Stick -muistitikku tietokoneen 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 laite enintään 3 metrin päähän tietokoneesta.
3. Valitse **Kyllä**.
4. Seuraa näytön ohjeita.

Tiedonsiirron estäminen

Voit estää laitetta siirtämistä tietoja tietokoneisiin tai tietokoneista, vaikka pariliitos olisi muodostettu.

Valitse  > **Asetus** > **Järjestelmä** >
Tiedonsiirto > **Tiedonsiirto** > **Ei**
käytössä.


Navigointi

Sijainnit

Nykyisen sijainnin tarkasteleminen ja tallentaminen

Sijainnin tarkasteleminen ja tallentaminen edellyttää satelliittisignaalin etsimistä (sivu 5).

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi, kuten kodin tai parkkipaikan.

1. Valitse  > **Minne?** > **Nykysijainti**.
Nykyiset koordinaatit tulevat näyttöön.
2. Valitse **Tallenna**.
3. Voit muokata ominaisuuksia tarvittaessa valitsemalla **Muokkaa**.

Sijaintien muokkaaminen

1. Valitse  > **Minne?** > **Sijainnit**.
2. Valitse sijainti.


3. Valitse **Näytä sijainti** > **Muokkaa**.

4. Valitse sijainti.

Kirjoita esimerkiksi sijainnin tunnettu korkeus valitsemalla **Muokkaa korkeutta**.

5. Kirjoita uudet tiedot.

Sijaintien poistaminen

1. Valitse  > **Minne?** > **Sijainnit**.
2. Valitse sijainti.
3. Valitse **Poista sijainti** > **Kyllä**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Tallennettuun sijaintiin navigoiminen edellyttää satelliittisignaalin etsimistä.

1. Valitse  > **Minne?** > **Sijainnit**.
2. Valitse sijainti.

3. Valitse **Siirry paikkaan**.

Kompassisivu tulee näyttöön.

Harjoituksen tallentaminen edellyttää ajanoton käynnistämistä.

Navigoiminen takaisin alkuun

Voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen vain siinä tapauksessa, että käytät GPS-toimintoa.


Voit missä tahansa matkan vaiheessa palata lähtöpisteeseen. Toiminnon käyttäminen edellyttää ajanoton käynnistämistä.

1. Valitse matkan aikana **STOP**, mutta älä nollaa ajastinta.

2. Valitse  > **Minne?** > **Palaa alkuun**.

Kompassisivu tulee näyttöön. Forerunner navigoi takaisin lenkin lähtöpisteeseen.

Navigoinnin pysäyttäminen

Valitse  > **Minne?** > **Lopeta navigointi**.

GPS-asetukset

GPS-toiminnon poistaminen käytöstä

Valitse  > **Asetus** > **Järjestelmä** > **GPS** > **GPS** > **Ei käytössä**.

Kun GPS ei ole käytössä, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole valinnainen tunnistin, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (kuten jalka-anturi tai GSC 10). Kun käynnistät laitteen seuraavan kerran, se hakee taas satelliittisignaaleja.

Satelliittisivu

Satelliittisivulla näkyvät kulloisetkin GPS-satelliittitiedot. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

Valitse  > **Asetus** > **Järjestelmä** > **GPS** > **Satelliitit**.

Asetukset

Järjestelmäasetukset

Valitse  > Asetus > Järjestelmä.


- **Kieli**—voit määrittää laitteen kielen.
- **Näppäinäänet**—voit määrittää äänet, joita käytetään painikkeita painettaessa.
- **Hälytysäänet**—voit määrittää äänet, joita käytetään ilmoitusten yhteydessä.
- **Värihäilytys**—voit määrittää laitteen värisemään ilmoitusten yhteydessä.
- **Tiedontallennus**—voit määrittää, miten laite tallentaa harjoituksen tiedot.
 - **Älykäs.**—tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu.

- **Joka sekunti**—tallentaa pisteen joka sekunti. Tämä toiminto tallentaa harjoituksen todella tarkasti, mutta kasvattaa harjoituksen kokoa huomattavasti.

- **GPS**—[sivu 31](#).
- **Taustavalo**—[sivu 41](#).

Mittayksikköasetusten mukauttaminen


Voit mukauttaa etäisyyden, tahdin ja nopeuden, korkeuden, sijaintimuodon ja painon mittayksiköitä.

1. Valitse  > Asetus > Järjestelmä > **Yksikkö**.
2. Valitse asetus.
3. Valitse yksikkö asetusta varten.

Aika-asetukset

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Forerunner löytää satelliitteja.

1. Valitse  > **Asetus** > **Järjestelmä** > **Aika** > **Aseta aika** > **Manuaalinen**.
2. Anna aika.
3. Valitse tarvittaessa **Aikamuoto** ja valitse 12 tai 24 tunnin kello.

Hälytyksen asettaminen


1. Valitse  > **Asetus** > **Hälytys**.
2. Valitse **Hälytys** > **Käytössä**.
3. Valitse **Aika** ja anna aika.

Aikavyöhykkeet

Aina kun etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Forerunner laskee juokсутiedot itsestäsi antamiesi tietojen perusteella. Voit muuttaa seuraavia käyttäjäprofiilin tietoja: sukupuoli, ikä, paino ja pituus.

1. Valitse  > **Asetus** > **Käyttäjaprofiili**.
2. Muuta asetuksia.

Tietoja kaloreista

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

Tietoja Training Effect -asteikosta

Training Effect mittaa harjoituksen vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Training Effect -vaikutus kasvaa toiminnon aikana. Kun toiminto etenee onnistuneesti, Training Effect -arvo kasvaa ja ilmoittaa, miten toiminto on parantanut kuntoasi. Training Effect määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja sykkeesi sekä toiminnon keston ja tehon mukaan.

On tärkeää tietää, että Training Effect -lukemat (1,0–5,0) saattavat vaikuttaa epänormaalin korkeilta ensimmäisten lenkkien aikana. Laite tunnistaa aerobisen kuntosi vasta useiden harjoitusten jälkeen.



Training Effect	Kuvaus
1,0–1,9	Edistää palautumista (lyhytkestoiset toiminnot). Parantaa kestävyyttä pitkäkestoisten toimintojen (yli 40 minuuttia) yhteydessä.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Parantaa aerobista kuntoa toistettaessa osana viikottaista harjoitteluohjelmaa.
4,0–4,9	Aerobinen kunto paranee merkittävästi 1–2 kertaa viikossa toistettaessa, kunhan palautumisaika on riittävä.

5,0	Aiheuttaa tilapäisen ylikuormituksen ja parantaa kuntoa merkittävästi. Ole erittäin varovainen, kun harjoittelet tällä tasolla. Edellyttää ylimääräisiä palautumispäiviä.
-----	---

Training Effect -tekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema tekniikka. Lisätietoja tästä tekniikasta on osoitteessa www.firstbeattechnologies.com.

Harjoittelusivujen mukauttaminen

Voit mukauttaa harjoittelusivujesi tietokenttiä.

1. Valitse  > **Asetus** > **Harjoittelusivut**.
2. Valitse harjoittelusivu.
3. Valitse .
4. Valitse, kuinka monta tietokenttää haluat nähdä tällä sivulla.
5. Valitse **Käytössä**.

6. Valitse ◀.
7. Muuta tietokenttää valitsemalla se.
8. Valitse luokka ja tietokenttä.

Valitse esimerkiksi **Syke > SY - Kierros**.

Tietokentät

Tietokentissä, joissa on *-symboli, näkyy maili- tai kilometrimittoja. Tietokentät, joissa on **-symboli, edellyttävät ANT+-tunnistinta.

Tietokenttä	Kuvaus
Aika	Nykyinen vuorokaudenaika aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Aika	Sekuntikellon aika.
Aika – keskimäärin Kierros	Tähänastisten kierrosten kiertämiseen keskimäärin kulunut aika.
Aika – Kierros	Nykyiseen kierrokseen kulunut aika.
Aika – Kulunut	Tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudestaan ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Tietokenttä	Kuvaus
Aika – viimeisin kierros	Viimeiseen kierrokseen kulunut aika.
Aikaa jäljellä	Intervallin tai vaiheen jäljellä oleva aika harjoituksen aikana.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
GPS-tarkkuus *	Tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijainnin tarkkuus on +/- 3,65 m (12 jalkaa).
Kalorit	Poltettujen kalorien kokonaismäärä.

Asetukset

Tietokenttä	Kuvaus
Kalorit – rasva	Poltettujen rasvakalorien määrä. Edellyttää New Leaf® -arviointia.
Kaltevuus	Nousun määrä verrattuna kuljettuun matkaan. Jos nousu on esimerkiksi 3,04 m 60,96 m:n matkalla (10 jalkaa 200 jalan), kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nopeusalue *	Nykyisen kierroksen nopeusalue (käytävissä on kymmenen aluetta).
Kierroksen tahtialue	Nykyisen kierroksen tahtialue (käytävissä on kymmenen aluetta).
Kierrokset	Suoritettujen kierrosten määrä.
Korkeus *	Korkeus merenpinnasta.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasasi.


Tietokenttä	Kuvaus
Kulutettavat kalorit	Jäljellä olevien kalorien määrä harjoituksen aikana silloin, kun vaiheen kesto on kalorimäärä.
Matka *	Nykyisen harjoituksen aikana kuljettu matka.
Matka – Kierros *	Nykyisellä kierroksella kuljettu matka.
Matka – viimeisin kierros *	Viimeisen kokonaan kuljetun kierroksen matka.
Matkaa jäljellä *	Jäljellä olevan matkan määrä harjoituksen aikana silloin, kun vaiheen kesto on matkan määrä.
Nopeus *	Nykyinen nopeus.

Tietokenttä	Kuvaus
Nopeus – Keskimääräinen *	Harjoituksen keskinopeus.
Nopeus – Kierros *	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Nopeus – Viimeisin Kierros *	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Nopeusalue *	Nykyinen nopeusalue. Voit määrittää alueet Garmin Connectissa.
Poljinnopeus **	Juoksemisen yhteydessä poljinnopeus mitataan askelina minuutissa. Pyöräilemisen yhteydessä poljinnopeus mitataan sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörähtää minuutissa.
Poljinnopeus – Keskinopeus **	Keskimääräinen poljinnopeus koko nykyisen harjoituksen ajalta.
Poljinnopeus – Kierros **	Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
SY – %maksimista **	Prosentit maksimisykkeestä.
SY – %SY-varannosta **	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Tietokenttä	Kuvaus
SY – Keskimääräinen **	Keskimääräinen syke koko nykyisen harjoituksen ajalta.
SY – Keskimääräinen %maksimista **	Harjoituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
SY – Keskimääräinen %SY-varannosta **	Harjoituksen sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
SY – Kierros **	Keskimääräinen syke nykyisellä kierroksella.
SY – Kierros %SYV **	Kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
SY – kierros (maksimi) **	Kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke **	Syke lyöntinä minuutissa.
Sykealue **	Sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin, maksimisykkeeseen ja leposykkeeseen.

Tietokenttä	Kuvaus
Tahti	Nykyinen tahti.
Tahti – Keskimääräinen	Keskimääräinen tahti koko nykyisen harjoituksen ajalta.
Tahti – Kierros	Nykyisen kierroksen keskitähti.
Tahti – Viime kierros	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskitähti.
Tahtialue	Nykyinen tahtialue. Voit määrittää alueet Garmin Connectissa.
Tavoitesyke **	Näyttää harjoituksen aikana sykkeen määrän, jonka olet edellä tai jäljessä tavoitesykkeestä.
Toistoja jäljellä	Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.
Training Effect (TE) **	Nykyinen vaikutus (1,0 - 5,0) aerobiseen kuntoosi. (sivu 33).

Suosikit-luokan mukauttaminen

1. Valitse  > Asetus > Harjoittelusivut.
2. Valitse harjoittelusivu.
3. Muuta tietokenttää valitsemalla se.
4. Valitse **Suosikit** > **Muokkaa suosikkeja**.
5. Valitse vähintään yksi tietokenttä.

Liite

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	
Akku/paristo	200 mAh:n ladattava, litiumioni, nappiparisto
Akun käyttöikä	Sivu 40
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Radiotaajuus/ yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+- yhteyksikäytäntö

Forerunnerin tekniset tiedot	
Yhteensopivat lisävarusteet	Langaton ANT+-tekniikka toimii yhteensopivien sykemittareiden, jalka-antureiden, GSC 10 -tunnistimien, vaakojen ja kuntoilulaitteiden kanssa.

Sykemittarin tekniset tiedot	
Vedenkestävyys	30 m (98,4 jalkaa) Tämä laite ei siirrä syketietoja GPS-laitteeseen uinnin aikana.
Paristo	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia (sivu 42)
Akun käyttöikä	Noin 4,5 vuotta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	-5–50 °C (23–122 °F) HUOMAUTUS: käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykemittari pysyy ruumiinlämpöisenä.
Radiotaajuus/ yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+- yhteyksikäytäntö

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 4 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 akunkesto.


Virransäästö

Forerunner siirtyy virransäästötilaan, kun se on ollut jonkin aikaa käyttämättömänä, ja näyttöön tulee . Forerunner näyttää ajan ja päiväyksen, mutta ei muodosta yhteyttä ANT+-lisävarusteisiin eikä käytä GPS-toimintoa. Poistu virransäästötilasta vetämällä sormea vasemmalle.


Akunkeston maksimoiminen

Näytön taustavalon liiallinen käyttö voi lyhentää akunkesto merkittävästi.

Taustavalon asettaminen

1. Valitse  > **Asetus** > **Järjestelmä** > **Taustavalo** > **Tila**.
2. Valitse vaihtoehto:
 - Voit aktivoida taustavalon pelkäästään **LIGHT**-painikkeen painallusta varten valitsemalla **Manuaalinen**.
 - Voit aktivoida taustavalon kaikkia näppäimen painalluksia ja ilmoituksia varten valitsemalla **Näppäimet/hälytykset**.

Taustavalon aikakatkaisun säätäminen

1. Valitse  > **Asetus** > **Järjestelmä** > **Taustavalo** > **Aikakatkaus**.
2. Valitse pieni arvo taustavalon aikakatkaisuun.

Forerunnerin lataaminen

VAROITUS


Latauspidike sisältää magneetin. Tietyissä olosuhteissa magneetit voivat häiritä joidenkin lääketieteellisten laitteiden (kuten sydämentahdistajien ja insuliinipumppujen) toimintaa. Pidä latauspidike poissa kyseisten lääketieteellisten laitteiden lähetyviltä.

Forerunner 610 -käyttöopas

ILMOITUS

Latauspidike sisältää magneetin. Tietyissä olosuhteissa magneetit voivat vioittaa joitakin elektronisia laitteita, kuten kannettavien tietokoneiden kiintolevyasemia. Ole varovainen, kun latauspidike on elektronisten laitteiden lähetyvillä.

Estä korrosio kuivaamalla liitinpinna ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen.

1. Liitä kaapelin USB-liitin muuntajaan.
2. Liitä muuntaja pistorasiaan.
3. Kohdista Forerunnerin taustapuolella olevat liitinpinna latauspidikkeen vastaaviin tappeihin .

Latauspidike on magneettinen ja pitää Forerunnerin paikallaan.



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



4. Lataa Forerunnerin akku täyteen.

Sykemittarin paristo



Älä irrota -paristoja terävällä esineellä. Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta. Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sykemittarin pariston vaihtaminen

1. Irrota ristipääruuvitalalla moduulin taustapuoletta olevat neljä ruuvia.
2. Irrota kansi ja paristo.



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

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

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

Rannekkeen vaihtaminen

Voit ostaa Forerunneriin kankaisen rannekelisävarusteen (<http://buy.garmin.com>).

1. Poista tapit ① tappityökalan ② avulla.



HUOMAUTUS: älä hävitä tappeja.

2. Kohdista Forerunnerin yläosa ③ liittimeen ④.



3. Aseta tapin kapea pää ⑤ paikalleen, jotta liitin kiinnittyy Forerunneriin.
VIHJE: Tappi on painettava tiukasti kiinni liittimeen. Käytä tarvittaessa tukevaa, tylppää esinettä.
4. Kohdista liitin kankaisten rannehihnan silmukkaan ⑥.
5. Aseta tapin kapea pää ⑦ paikoilleen, jotta liitin kiinnittyy silmukkaan.
6. Toista vaiheet 2–5 liittimen alaosassa.

Laitteen hoitaminen

ILMOITUS

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

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Älä puhdista näyttön ja kehyksen välistä aluetta terävällä esineellä.

Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita ja liuottimia, jotka voivat vahingoittaa muoviosia.

Laitteen puhdistaminen

1. Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.
2. Pyyhi laite kuivaksi.

Näytön puhdistaminen

1. Käytä pehmeää, nukkaamatonta liinaa.
2. Käytä tarvittaessa vettä, isopropyylialkoholia tai silmälasien puhdistusainetta.
3. Kostuta liina nesteellä ja pyyhi näyttö varovasti.



Sykevyön huoltaminen

ILMOITUS

Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykemittarin kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

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

Konepesu	
Käsinpesu	

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



Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla



Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on muodostettava pariitus laitteen ja tietokoneesi välille USB ANT Stick -muistitikun avulla ([sivu 28](#)).

1. Liitä USB ANT Stick -muistitikku tietokoneeseen.
2. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.

Jos uusi ohjelmistoversio on saatavilla, Garmin Connect kehottaa päivittämään ohjelmiston.

3. Seuraa näytön ohjeita.
4. Varmista, että laite on tarpeeksi lähellä tietokonetta (enintään 3 metrin päässä) koko päivityksen ajan.

Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
Painikkeet eivät vastaa. Miten nollaan laitteen?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paina POWER-painiketta, kunnes näyttö tyhjenee. 2. Paina POWER-painiketta, kunnes näyttö syttyy. <p>HUOMAUTUS: tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiä asetuksia.</p>
Haluan poistaa kaikki käyttäjätiedot laitteestani.	<p>HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän- antamat tiedot, muttei historiatietoja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sammuta laite. 2. Kytke laitteeseen virta samalla, kun painat LAP-painiketta. 3. Valitse Kyllä.
Miten palautan laitteeseen tehdasetukset?	Valitse  > Asetus > Järjestelmä > Palauta oletusarvot > Kyllä .
Laitte ei löydä satelliittisignaaleja.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vie laite ulos pysäköintihallista ja pois korkeiden rakennusten tai puiden läheltä. 2. Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.
Osa tiedoista puuttuu historiasta.	Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja. Voit välttää tietojen menettämisen siirtämällä tietoja tietokoneeseen säännöllisesti.
Missä ohjelmistoversiotiedot ovat?	Voit näyttää tärkeitä ohjelmistotietoja ja laitteen tunnuksen valitsemalla  > Asetus > Järjestelmä > Tietoja .
Miten voin vaihtaa urheilulajia nopeasti?	Paina RESET -painiketta asettamatta ajastimen aikaa.
Miten saan New Leaf -arvioinnin?	Siirry osoitteeseen www.newleaffitness.com . Jotkin kuntosalit voivat tehdä arvion.

Hakemisto

A

äänet

hälytykset 32

painikkeet 32

aika

alueet 33

hälytykset 8

kellon asettaminen 33

muoto 33

tietokentät 35

akku

Forerunner 40

ladataan 3, 41

sykemittari 42

aktiivikuntoilija 24

älykäs tallennus 32

ANT+

jalka-anturi 21

kuntoilulaitteet 24

pariliitos 18

sykemittari 19

vaaka 23

vianmääritys 26

ANT+-tunnistinten pariliitos 18

asteikko 23

Auto Lap 10–11

automaattinen vieritys 11

Auto Pause 11

E

etäisyys

hälytykset 8

tietokentät 36

G

Garmin Connect 28

GPS

asetukset 33

satelliittisignaalit 5, 31

tarkkuus 35

GSC 10 23

H

hälytykset 8–9

äänet ja värinät 32

hälytys 33

harjoituksen keskeyttäminen 11

harjoitukset

intervalli 13

mukautettu 15

historia

poistaminen 28

puuttuu 46

siirtäminen 28

tarkasteleminen 27, 46

I

intervalliharjoitukset 13

J

jalka-anturi 21, 21–22

K

kalibrointi

jalka-anturi 21–22

pyörätunnistimet 23

kalori

hälytykset 8

kulutus 33

tietokentät 35

kaltevuus 36

kävelytauat 9

käyttäjäprofiili 33

käyttäjätietojen poistaminen 46

kieli 32

koordinaatit 30

korkeus

tietokentät 36

kosketusnäyttö

puhdistaminen 44

vihjeet 4

kuntoilulaitteet 24

kuvakkeet 4

L

ladataan 41

laitteen rekisteröiminen 3

laitteen säilyttäminen 44

laitteiden huoltaminen 44

lisävarusteet 3, 18–22, 43

litiumioniakku 3, 39, 40

N

navigoiminen

palaa alkuun 31

sijainteihin 30

New Leaf 36, 46

nollaaminen

kokonaishistoria 28

laite 46

nopeus 8, 27, 36

nopeuslähde 21

O

ohjelmisto 3, 46

ohjelmiston päivittäminen 3

P

painikkeet 4

äänet 32

palaa alkuun 31

poistaminen

historia 28

mukautettu harjoitus 17

sijainnit 30

poljinnopeus

GSC 10 23

hälytykset 9

tietokentät 37

profili 33

pyörätunnistimet 23

R

ranneke 43

S

satelliittisignaalien

etsiminen 46

satelliittisignaalit 5, 31, 46

siirtäminen

historia 28

sijainnin merkitseminen 30

sijainnit 30

syke

alueet 19–20

hälytykset 9

tietokentät 37–38

sykemittari

akku 42

pariliitos 18

puhdistaminen 44

tekniset tiedot 39

T

tahti 8, 27, 38

tallentaminen

harjoituksesi 8

sijainnit 30

taustavalo 41

tekniset tiedot 39–40

tiedontallennus 32

tietokentät 5, 35–38

Training Effect 38

tunnistimet 18–26

U

uinti 39

V

vaaka 23

värinä

hälytykset 32

vedenkestävyys 39–40

vianmääritys

ANT+-lisävarusteet 26

Forerunner 46

virransäästö 40

Virtual Partner 12

Virtual Racer 12, 13

Y

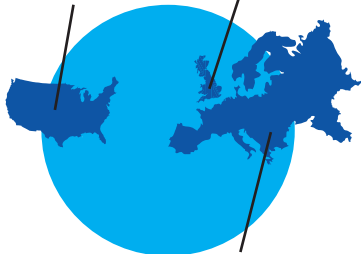
yksikkö 32

www.garmin.com/support



(800) 800.1020
(913) 397.8200

0808 2380000



+44 (0) 870.8501241

Garmin-tuotteidesi koko käyttöajan ajan voit ladata uusimmat ilmaiset ohjelmistopäivitykset (karttatietoja lukuun ottamatta) Garminin sivustosta osoitteesta www.garmin.com.

**GARMIN**®

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
190-01296-37 Rev. B Painettu Taiwanissa