

GARMIN

Forerunner® 910XT

käyttöopas



Toukokuu 2014

190-01371-37_0D

Painettu Taiwanissa

© 2011-2014 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin-logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™, Vector™ ja Virtual Racer™ 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	Pyöräilyn asetukset	18
Aloitus	3	Uintitoiminnot	19
Forerunnerin lataaminen	3	Laskurijastimen käyttäminen	21
Forerunnerin käynnistäminen	4	ANT+-tunnistimet	21
Taustavalon käyttäminen	4	ANT+-tunnistimen pariliitos	22
Painikkeet	5	Sykevyö	22
Kuvakkeet	5	Jalka-anturi	24
Tietoja barometrisesta korkeusmittarista	6	Pyörätunnistimet	26
Harjoittelu Forerunnerin kanssa	7	Voimamittarit	26
Urheilulajin vaihtaminen	7	Vaaka	27
Juoksemisen perusteet	7	Kuntoilulaitteet	28
Monilajiharjoitukset	8	Historia	29
Hälytykset	9	Historiatietojen tarkasteleminen	29
Auto Lap	10	Historiatietojen poistaminen	30
Juoksun keskeyttäminen automaattisesti	12	Garmin Connect -ohjelmiston käyttäminen	30
Automaattisen vierityksen käyttäminen	12	Tavoitteet	31
Virtual Partnerin kanssa juokseminen ...	12	Navigointi	31
Virtual Racer	13	Karttasivun lisääminen	31
Intervalliharjoitukset	14	Sijainnin merkitseminen	32
Mukautetut harjoitukset	15	Navigoiminen tallennettuun sijaintiin	32
Reitit	16	Sijainnin muokkaaminen tai poistaminen	33
Sisäharjoittelu	18	Navigoiminen takaisin alkuun	33
		Navigoinnin pysäyttäminen	33
		GPS-tietojen tarkasteleminen	33

Laitteen mukauttaminen	34
Järjestelmäasetukset.....	34
Käyttäjäprofiilit	35
Tietokentät.....	36
Laitteen tiedot.....	43
Laitteen huoltaminen	43
Tekniset tiedot.....	43
Sykemittarin paristo	44
Laitteen rekisteröiminen	45
Renkaan koko ja ympärysmitta	45
Vianmääritys	46
Hakemisto	50

Johdanto

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.

Aloitus

Kun käytät Forerunneria ensimmäisen kerran, tee seuraavat toimet.

- 1 Lataa Forerunner (sivu 3).
- 2 Käynnistä Forerunner (sivu 4).
- 3 Aseta valinnainen sykevyö paikalleen (sivu 22).
- 4 Lähde lenkille (sivu 7).
- 5 Tallenna lenkki (sivu 8).

Forerunnerin lataaminen

VAROITUS

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

ILMOITUS

Voit estää korroosiota kuivaamalla liitännät ja niiden ympäristön hyvin ennen lataamista.




- 1 Liitä latauspidikekaapelin USB-liitin muuntajaan.
- 2 Liitä muuntaja pistorasiaan.
- 3 Kohdista latauspidikkeen tapit Forerunnerin taustapuolen liitinpintoihin.
- 4 Kiinnitä laturi tukevasti Forerunnerin etupuolelle.

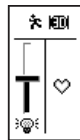


Taustavalon käyttäminen

- 1 Ota taustavallo käyttöön valitsemalla ENTER.

VIHJE: Voit ottaa taustavalon käyttöön kaksoisnapauttamalla laitteen näyttöä. Tämä ominaisuus on käytettävissä vain Juoksu- ja Muu-urheilutiloissa.

- 2 Valitse  ja säädä taustavaloa painamalla  - ja  -painiketta.




Tässä ikkunassa näkyy myös useita tilakuvakkeita.

- 5 Lataa Forerunnerin akku täyteen.

Täyteen ladattu akku kestää noin 20 tuntia käytön mukaan.

Forerunnerin käynnistäminen

Kun käytät Forerunneria ensimmäisen kerran, saat kehoitteen valita järjestelmäasetukset ja määrittää käyttäjäprofiilin tiedot.

- 1 Käynnistä Forerunner painamalla  -painiketta pitkään.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Mene ulos aukealle paikalle.
- 4 Odota, kun Forerunner hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti.

Painikkeet



①	①	<p>Voit käynnistää ja sammuttaa laitteen painamalla painiketta pitkään.</p> <p>Sääda taustavaloa valitsemalla. Valitsemalla tämän voit näyttää tilakuvakkeet (sivu 5).</p> <p>Etsi yhteensopiva vaaka painamalla painiketta.</p>
②	▲ ▼	<p>Selaa valikkoja ja asetuksia painamalla painiketta.</p> <p>Painamalla painiketta pitkään voit selata asetuksia nopeasti.</p> <p>Voit selata harjoitussivuja harjoituksen aikana painamalla painiketta.</p>

③	ENTER	<p>Ota taustavalo käyttöön painamalla painiketta.</p> <p>Painamalla tätä voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia.</p>
④	START/STOP	<p>Voit käynnistää tai pysäyttää ajastimen painamalla painiketta.</p>
⑤	LAP/RESET	<p>Painamalla painiketta voit merkitä uuden kierroksen.</p> <p>Voit tallentaa toiminnon ja nollata ajanoton painamalla painiketta pitkään.</p>
⑥	MODE	<p>Painamalla voit näyttää ajastimen ja valikon. Myös kartta ja kompassi näkyvät, jos ne ovat käytössä.</p> <p>Voit poistua valikosta tai sivulta painamalla painiketta. Asetukset tallennetaan.</p> <p>Voit vaihtaa urheilutilua painamalla painiketta pitkään.</p>

Kuvakkeet

Tasaisesti näkyvä kuvake tarkoittaa, että ominaisuus on käytössä. Viilkuva kuvake tarkoittaa, että laite tekee hakua.

	GPS on käytössä.
	GPS pois.
	Ajanotto on käynnissä.
	Monilajitoiminto on meneillään.
	Akun lataustaso.

	Akku latautuu.
	Sykevyö on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Pyörätunnistin on käytössä.
	Voima-anturi on käytössä.
	Kuntoilulaite on käytössä.
	Juoksu on käytössä.
	Pyöräily on käytössä.
 	Uinti (avovesi tai allas) on käytössä.
	Muu laji on käytössä.

Tietoja barometrisestä korkeusmittarista

HUOMAUTUS: barometrinen korkeusmittari ei toimi uintitilassa.

Forerunner laskee korkeuden käyttämällä barometristä korkeusmittaria. Sääolosuhteet ja paineistetut alueet, kuten lentokoneiden matkustamot ja autojen sisätilat, vaikuttavat barometrisen korkeusmittarin tarkkuuteen. Jos barometrinen korkeusmittari alkaa näyttää vääriä lukemia ympäristön olosuhteiden vuoksi, Forerunner käyttää sen sijasta GPS-laitteen korkeustietoja.

Voit mukauttaa tietokenttiä sisältämään korkeuden ([sivu 36](#)).

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Barometrisen korkeusmittarin voi kalibroida manuaalisesti käyttämällä tallennettua paikkaa.

- 1 Siirry paikkaan, jonka korkeuden tiedät.
- 2 Valitse **MODE > GPS > Tallenna sijainti**.
- 3 Syötä korkeus **Korkeus**-kenttään.
- 4 Valitse **OK**.

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 kalibroi barometrisen korkeusmittarin automaattisesti, jos olet 50 metrin säteellä paikasta, jonka korkeustiedot on tallennettu. Muussa tapauksessa Forerunner kalibroi barometrisen korkeusmittarin käyttämällä GPS-laitteen korkeustietoja.

Harjoittelu Forerunnerin kanssa

Tässä osassa kuvataan laitteen harjoitusominaisuudet ja asetukset. Useissa tehtävissä on ohjeita juoksutilaa varten, mutta useimpia harjoittelutoimintoja voidaan käyttää kaikissa urheilutiloissa.

- Urheilulajin vaihtaminen (sivu 7)
- Juoksemisen perusteet (sivu 7)
- Monilajiharjoitukset (sivu 8)
- Häilytykset (sivu 9)
- Auto Lap® (sivu 10)
- Auto Pause® (sivu 12)
- Automaattinen vieritys (sivu 12)
- Virtual Partner® (sivu 12)
- Virtual Racer™ (sivu 13)
- Intervalliharjoitukset (sivu 14)

- Mukautetut harjoitukset (sivu 15)
- Sisäharjoittelu (sivu 18)
- Pyöräilyn asetukset (sivu 18)
- Laskurijastin (sivu 21)

Urheilulajin vaihtaminen

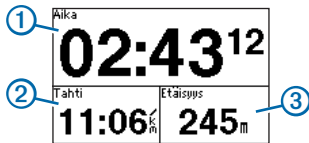
- Paina **MODE**-painiketta pitkään.
- Käytä **Automaattinen monilaji** -toimintoa (sivu 8).

Juoksemisen perusteet

Lähteminen lenkille

Historiatietojen tallentaminen edellyttää satelliittisignaalin etsimistä (sivu 4) tai Forerunnerin pariliitosta valinnaisen jalka-anturin kanssa (sivu 24).

- 1 Käynnistä ajanotto ① valitsemalla **START**-painike.



Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä. Kierrostahti ② ja matka ③ näkyvät ajanottosivulla.

Näkyvissä ovat oletustietokentät. Voit mukauttaa tietokenttiä (sivu 36).

- 2 Valitse lenkin jälkeen **STOP**.

Lenkin tallentaminen

- 1 Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.
- 2 Siirrä tallennetut toiminnot tietokoneeseen (sivu 30).

Monilajiharjoitukset

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

Forerunner tallentaa monilajiharjoitukset historiatietoihin ja sisällyttää harjoituksen kaikkien lajien kokonaisajan ja -matkan, keskimääräisen sykkeen (edellyttää valinnaista sykevyötä) ja kalorimäärän. Lisäksi se sisällyttää tietoihin erityistietoja kustakin lajista.

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

Monilajiharjoituksen luominen manuaalisesti

- 1 Tee harjoitus missä tahansa lajissa.
- 2 Kun olet valmis vaihtamaan urheilutilaa, paina **MODE**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse toinen urheilutila.
Ajastin nollaa tiedot automaattisesti harjoituksen uutta etappia varten.
- 4 Avaa monilajin ajastin painamalla ▲ - tai ▼ -painiketta.

Automaattisen monilajiharjoituksen luominen

Jos osallistut kolmititteluun, voit vaihtaa lajia nopeasti **Automaattinen monilaji** -toiminnolla. Voit myös mukauttaa urheiluvaihteita.

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Automaattinen monilaji**.

- 2 Tarvittaessa voit tallentaa siirtoajan erillään urheiluvaiheista valitsemalla **Sisällytä siirto**.

- 3 Valitse **Aloita monilaji > START**.



Tapahtuman kokonaisaika **1** ja tapahtuman kokonaismatka **2** näkyvät harjoittelusivusilmukan ensimmäisellä sivulla. Voit näyttää kunkin urheiluvaiheen lisäharjoitussivut ▲ - ja ▼ -painikkeella.

- 4 Valitse **LAP**, kun olet suorittanut jonkin vaiheen tai siirron loppuun.

Automaattisen monilajiharjoituksen lopettaminen

- Valitse **MODE > Harjoitus > Lopeta monilaji**.
- Valitse **STOP** ja paina **RESET**-painiketta pitkään.

Hälytykset

HUOMAUTUS: hälytykset eivät toimi intervalliharjoituksissa tai mukautetuissa harjoituksissa.

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

HUOMAUTUS: lisätietoja hälytysäänten ja värinhälytysten ottamisesta käyttöön on [sivulla 34](#).

Aika-, matka- ja kalorihälytysten asettaminen

HUOMAUTUS: kalorihälytyksiä ei voi käyttää uintitilassa.

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Juoksuhälytykset**.
- 2 Valitse **Aikahälytys, Matkahälytys tai Kalorihälytys**.
- 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, GSC™ 10 GSC™ 10 tai voimamittari, voit määrittää lisähälytyksiä sykkeelle, poljinnopeudelle ja voimalle.

HUOMAUTUS: lisähälytyksiä ei voi käyttää uintitilassa.

1 Valitse **MODE > Harjoitus > Juoksuhälytykset**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Syke** voit määrittää minimi- ja maksimisyykkeen lyönteinä minuutissa.

HUOMAUTUS: lisätietoja sykealueista on [sivulla 23](#).

- Valitsemalla **Poljinnopeus** voit määrittää nopean ja hitaan poljinnopeuden askelina minuutissa tai poljinkammen kierrosten määränä minuutissa.
- Valitsemalla **Voimahälytys** voit määrittää minimi- ja maksimivoiman watteina.

HUOMAUTUS: lisätietoja voima-alueista on [sivulla 27](#).

3 Aseta hälytysten parametrit.

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

Kävelytaukohälytysten asettaminen

Joissakin juoksuohjelmissa käytetään ajoitettuja kävelytaukoja säännöllisin 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.

HUOMAUTUS: kävelyhälytyksiä voi käyttää vain juoksu-tilassa.

1 Valitse **MODE > Harjoitus > Juoksuhälytykset**.

2 Valitse **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

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

Oletusasetukset

Urheilutila	Oletusmatka
Juoksu	1 maili tai 1 kilometri
Pyörä	5 mailia tai 5 kilometriä
Avovesiuinti	0,25 mailia tai 0,5 kilometriä
Muu	1 maili tai 1 kilometri

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 **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Auto Lap.**
- 2 Valitse **Auto Lap -valitsin > 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 **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Auto Lap.**
- 2 Valitse **Auto Lap -valitsin> Sijainnin mukaan > Kierros.**
 - Valitsemalla **Vain Lap-painallus** voit käynnistää kierroslaskurin aina, kun painat **LAP**-painiketta ja aina, kun ohitat kyseisen paikan uudelleen.
 - Valitsemalla **Start 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.

HUOMAUTUS: reitillä ollessasi (sivu 16) voit merkitä kierroksia kaikissa reitille merkityissä kierroksen kohdissa valitsemalla **Sijainnin mukaan.**

Juoksun keskeyttäminen automaattisesti

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 pysädyttävä.

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

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

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Auto Pause**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
 - Valitsemalla **Käyttäjän 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 **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Automaattinen vieritys**.
- 2 Valitse **Hidas, Normaali tai Nopea**.

Virtual Partnerin kanssa juokseminen

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi.

HUOMAUTUS: Virtual Partner ei ole käytettävissä uintitilassa.

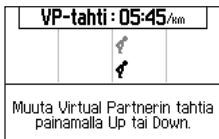
- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Virtual Partner**.
- 2 Valitse **Virtual Partner > Käytössä**.

Virtual Partnerin tahdin asettaminen

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.

- 1 Avaa harjoittelusivu painamalla **MODE**-painiketta.
- 2 Avaa Virtual Partner -sivu painamalla **▲** - tai **▼** -painiketta.



- 3 Lisää tai vähennä Virtual Partnerin tahtia painamalla **▲** - tai **▼** -painiketta pitkään.

Virtual Racer

Virtual Racer on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit kilpailla omaa harjoitusta tai tietokoneesta siirrettyä harjoitusta vastaan (sivu 14). Voit esimerkiksi harjoitella juoksemista varsinaisella kilpareitillä ja tallentaa sen Forerunneriin. Kisapäivänä voit kilpailla harjoitusjuoksua vastaan. Virtual Racer patistaa sinua päihittämään edellisen tahtisi, mukaan lukien mäet, joissa saatat hidastaa, sekä loppukirin maaliviivan yli.

HUOMAUTUS: Virtual Racer ei ole käytettävissä uintitilassa.

Virtual Racerin kanssa juokseminen

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

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Virtual Racer**.
- 2 Valitse **Uusi** ja valitse toiminto.
- 3 Valitse kilpailu.
- 4 Valitse **Tee kilpailu**.

Kilpailun muokkaaminen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Virtual Racer**.
- 2 Valitse kilpailu.
- 3 Valitse **Muokkaa kilpailua**, kun haluat vaihtaa nimen ja katsella edellisen toiminnon tilastoja.

Kilpailun poistaminen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Virtual Racer**.
- 2 Valitse kilpailu.
- 3 Valitse **Poista kilpailu > Kyllä**.

Kilpaileminen virtuaalista toimintoa vastaan

Tämä edellyttää Garmin Connect™ -tiliä, ja sinun on muodostettava pariiliitos Forerunnerin ja tietokoneen väliin USB ANT Stick™ -muistitikun avulla (sivu 30).

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com ja etsi toiminto.
- 2 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja odota, kunnes ANT Agent™ lähettää toiminnon.
- 3 Valitse **MODE > Harjoitus > Virtual Racer**.
- 4 Valitse kilpailu.
- 5 Valitse **Tee kilpailu > START**.

Intervalliharjoitukset

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

HUOMAUTUS: intervalliharjoituksia ei voi käyttää uintitilassa.

Intervalliharjoituksen luominen ja tekeminen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Harjoitukset > Intervalli**.
- 2 Valitse **Tyyppi** ja valitse **Aika** tai **Matka**.
- 3 Anna intervallin etäisyys- tai aika-arvo.
- 4 Valitse **Lepotyyppi** ja valitse **Aika** tai **Matka**.
- 5 Anna tarvittaessa lepointervallin etäisyys- tai aika-arvo.
- 6 Valitse **Lisää**, jos haluat nähdä lisää valintoja.
- 7 Valitse **Toistot** ja anna toistojen määrä.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä harjoitukseen avoimen lämmittelyn valitsemalla **Lämmittely**.
- 9 Tarvittaessa voit lisätä harjoitukseen avoimen jäähdyttelyn valitsemalla **Jäähdyttely**.
- 10 Valitse **Tee harjoitus > START**.
Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **LAP**-painiketta.
- 11 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet suorittanut kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa intervalli- tai harjoitusvaiheen 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 30](#)) 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.

HUOMAUTUS: mukautettuja harjoituksia ei voi käyttää uintitilassa.

Mukautetun harjoituksen luominen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Harjoitukset > Mukautettu > Uusi**.
- 2 Kirjoita harjoituksen nimi yläkenttään.
- 3 Valitse **1. Avaa Ei tavoitetta > Muokkaa vaihetta**.
- 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 Anna **Kesto**-kohdan alapuolelle 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 merkkiäänensä ja näyttää ilmoituksen.

8 Kun olet määrittänyt vaiheen kaikki tiedot, paina **MODE**-painiketta.

9 Valmistele toimenpide:

- Voit lisätä uuden vaiheen valitsemalla **<Lisää uusi vaihe>** ja toistamalla vaiheet 4–8.
- Jos haluat merkitä vaiheen lepovaiheeksi, valitse vaihe ja valitse **Merkitse lepovaiheeksi**.

Lepovaiheet merkitään harjoitushistoriaan.

Toistovaiheet

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.

4 Jatka painamalla **MODE**-painiketta.

Mukautetun harjoituksen aloittaminen

1 Valitse **MODE > Harjoitus > Harjoitukset > Mukautettu**.

2 Valitse harjoitus.

3 Valitse **Tee harjoitus > START**.

Mukautetun harjoituksen poistaminen

1 Valitse **MODE > Harjoitus > Harjoitukset > Mukautettu**.

2 Valitse harjoitus.

3 Valitse **Poista harjoitus > Kyllä**.

Reitit

Voit mukauttaa harjoituksia Forerunnerissa myös seuraamalla reittejä aiemmin tallennettujen toimintojen mukaan. Voit noudattaa tallennettua harjoitusta, koska reitti on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin. Voit myös noudattaa tallennettua harjoitusta, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen harjoituksen esimerkiksi 30 minuutissa, kilpaillet Virtual Partnerin kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Voit luoda reitin omasta toiminnosta tai lähettää reitin Garmin Connectista laitteeseen.

HUOMAUTUS: reittejä ei voi käyttää uintitilassa.

Reittien luominen Forerunnerilla

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Reitit > Uusi**.
- 2 Valitse Historia-sivulla merkintä, johon uusi reitti perustuu.
- 3 Poistu painamalla **MODE**-painiketta.

Reitin muokkaaminen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **Muokkaa harjoitusta**, kun haluat vaihtaa nimen ja katsella edellisen toiminnon tilastoja.

Reitin aloittaminen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **Tee harjoitus > START**.

Historiatietoja tallennetaan, vaikka et olisi reitillä.

Reitin hakeminen verkosta

Tämä edellyttää Garmin Connect™ -tiliä, ja sinun on muodostettava pariliitos Forerunnerin ja tietokoneen väliin USB ANT Stick™ -muistitikun avulla ([sivu 30](#)).

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com ja etsi toiminto.
- 2 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja odota, kunnes ANT Agent lähettää toiminnon.
- 3 Valitse **MODE > Harjoitus > Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Valitse **Tee harjoitus > START**.

Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla

- Jos lisäät lämmittelyn, aloita reitti painamalla **START**-painiketta ja lämmittele normaalisti.
- Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana. Kun olet valmis aloittamaan, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, näyttöön tulee ilmoitus.

HUOMAUTUS: kun painat **START**-painiketta, Virtual Partner aloittaa harjoituksen heti. Se ei odota, että lopetat lämmittelyn.

- Näytä reitin kartta painamalla **MODE**-painiketta tai hakeudu takaisin reitille kompassin avulla.

Harjoituksen nopeuden muuttaminen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **Tee harjoitus**.
- 4 Avaa Virtual Partner-sivu painamalla ▲ - tai ▼ -painiketta.
- 5 Painamalla ▲ - tai ▼ -painiketta voit muuttaa harjoituksen loppuun suorittamiseen kuluvan ajan prosenttiosuutta.

Voit esimerkiksi parantaa harjoitusaikaa 20 prosentilla määrittämällä harjoituksen nopeudeksi 120 %. Kilpaillet Virtual Partneria vastaan tavoitteena tehdä 30 minuutin harjoitus 24 minuutissa.

Harjoituksen pysäyttäminen

Valitse **MODE > Harjoitus > Reitit > Lopeta reitti**.

Harjoituksen poistaminen

- 1 Valitse **MODE > Harjoitus > Reitit**.

- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **Poista harjoitus > Kyllä**.

Sisäharjoittelu

Jos Forerunner ei löydä satelliitteja, näyttöön tulee kysymys, oletko sisätiloissa. Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä, kun harjoittelet sisätiloissa.

Kun Forerunner yrittää etsiä satelliitteja, valitse **ENTER > Kyllä**.

VIHJE: lisätietoja GPS-asetuksista on [sivulla 33](#).

Pyöräilyn asetukset

- Lisätietoja GSC 10 -laitteesta on [sivulla 26](#).
- Lisätietoja voimamittareista on [sivulla 26](#).

Pyöräprofiilien tallentaminen

Voit mukauttaa enintään viisi pyöräprofiilia.

- 1 Valitse pyöräilytila, valitse **MODE > Asetukset > Pyöräasetukset > Pyörät**.

- 2 Valitse enintään viisi pyörää ja valitse **Valmis**.
- 3 Valitse **Pyörä 1 > Pyörän tiedot**.
- 4 Kirjoita pyöräprofiilin nimi, pyörän paino ja matkamittarin lukema.
- 5 Jos käytät nopeus- tai poljinnopeustunnistinta tai voimatunnistinta, valitse **Renkaan koko**.
 - Valitsemalla **Automaattinen** voit laskea pyöräkoon GPS-matkan perusteella.
 - Valitsemalla **Mukautettu** voit määrittää renkaan koon itse. Rengaskoko- ja ympärysmittaulukko on [sivulla 45](#).
- 6 Voit vaihtaa pyörää painamalla **MODE**-painiketta pitkään.
- 7 Jos pyöriä on useita, toista vaiheet 1–5.

Uintitoiminnot

ILMOITUS

Forerunner on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen Forerunnerin kanssa voi vahingoittaa laitetta ja mitätöi takuun.

Uiminen avovedessä

Forerunneria voi käyttää uimiseen avovedessä. Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetojen määrän.

HUOMAUTUS: Forerunner ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

- 1 Paina **MODE**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Uinti > Avovesiuinti**.
- 3 Tarvittaessa voit mukauttaa uintiharjoittelusivuja valitsemalla **MODE > Asetukset > Avoveden asetukset > Tietokentät**.

Täydellinen luettelo käytettävissä olevista tietokentistä on [sivulla 36](#).
- 4 Valitse **START**.
- 5 Kun lopetat uinnin, valitse **STOP**.
- 6 Voit tallentaa tiedot ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.

Uiminen altaassa

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin, vetojen määrän ja vetojen tyyppin (vain allas).

HUOMAUTUS: Forerunner ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

- 1 Paina **MODE**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Uinti > Allasuinti**.

- 3 Valitse allasväli tai määritä mukautettu allasväli.
- 4 Tarvittaessa voit mukauttaa uintiharjoittelusivuja valitsemalla **MODE > Asetukset > Altaan uintiasetukset > Tietokentät**.
Täydellinen luettelo käytettävissä olevista tietokentistä on [sivulla 36](#).
- 5 Valitse **START**.
- 6 Jos pysähdyt lepäämään, paina **LAP**-painiketta. Paina uudelleen **LAP**-painiketta, kun jatkat uintia.
Tämä luo erillisen lepointervallin ja uinti-intervallin.
- 7 Kun lopetat uinnin, valitse **STOP**.
- 8 Voit tallentaa tiedot ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.

Vetotyypit

Vetotyypin tunnistaminen on käytettävissä ainoastaan allasuintitilassa. Laite tunnistaa vetotyypin allasvälin lopussa.

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen

Sekauinti	Useita vetotyyppisiä intervallissa
-----------	------------------------------------

Uintitermejä

- Allasväli* on matka altaan päästä päähän.
- Intervalli* uinnissa on kuin kierros juoksussa. Voit jakaa uinnin uinti- ja lepointervalleihin.
- Veto* lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa Forerunner on, tekee täyden kierroksen.
- Swolf*-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Swolf mittaa uintitehoa, ja golfin tavoin pieni pistemäärä on paras.
- Uintitehoindeksi* on aika ja vetojen määrä, jonka käytät 25 metrin uimiseen. Indeksien avulla voit verrata uintitehoasi altaiden välillä tai harjoitukseen avovedessä. Uintitehoindeksi on sitä parempi, mitä pienempi se on.

Vihjeitä uimiseen

Forerunner ei voi tallentaa vetojen määrää tai allasvälejä harjoitusvetojen tai potkusarjojen aikana. Garmin suosittelee, että tallennat harjoitukset erillisenä uinti-intervallina käyttämällä **LAP**-painiketta.

Tallenna lepointervallit vastaavasti erikseen käyttämällä **LAP**-painiketta. Tämä parantaa uintitietojesi tarkkuutta. Jos et käytä **LAP**-painiketta lepointervallien yhteydessä tai et pysäytä ajastinta, Forerunnerilta saattaa kestää 7–8 sekuntia näyttää viime altaanvälin tiedot.

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 venekilpailun aloittamista. Historiatietoja ei tallenneta laskurijajan aikana.

HUOMAUTUS: laskurijastinta voi käyttää vain Muu-urheilutilassa.

1 Valitse **MODE > Muu**.

- 2 Valitse **MODE > Asetukset > Muut asetukset > Laskurijastin**.
- 3 Valitse **Laskurijastin > Käytössä**.
- 4 Määritä laskurijakaa.
- 5 Käynnistä laskurijastin painamalla **START**-painiketta.

Kuulet 5 merkkiääntä, ennen kuin ajastin käynnistyy automaattisesti.

ANT+-tunnistimet

Forerunner on yhteensopiva näiden ANT+-lisävarusteiden kanssa.


- Sykevyö ([sivu 22](#))
- Jalka-anturi ([sivu 24](#))
- Pyörätunnistimet ([sivu 26](#))
- Voimamittarit ([sivu 26](#))
- Vaa'at ([sivu 27](#))
- Kuntoilulaitteet ([sivu 28](#))



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

ANT+-tunnistimen pariiliitos

Aseta sykevyö tai tunnistin paikalleen, ennen kuin muodostat pariiliitoksen. Lisätietoja käyttämisestä on aloitusoppaassa tai lisävarusteen ohjeissa.

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

- Varmista, että ANT+-tunnistin on yhteensopiva Forerunnerin kanssa.
- Tuo Forerunner enintään 3 metrin päähän ANT+-tunnistimesta.
- Pysy 10 metrin päässä muista ANT+-tunnistimista pariiliitoksen muodostamisen aikana.
- Jos  ei näy, valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Syke > ANT+-SY > Kyllä > Haku uudelleen**.
- Jos  ei näy, valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi > Kyllä > Haku uudelleen**.

- Jos  ei näy, valitse **MODE > Asetukset > Pyöräasetukset > pyörän nimi > ANT+-nopeus-/poljinnopeus > Kyllä > Haku uudelleen**.
- Jos  ei näy, valitse **MODE > Asetukset > Pyöräasetukset > pyörän nimi > ANT+-voima > Kyllä > Haku uudelleen**.
- Jos lisävarusteen pariiliitos ei vielä onnistu, vaihda lisävarusteen paristo (katso [sivu 44](#) tai lisävarusteen ohjeet).

Kun lisävarusteen pariiliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja lisävarusteen kuvake ([sivu 5](#)) tulee näyttöön.

Sykevyö

HUOMAUTUS: Forerunner ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

Sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, ohita tämä kohta.

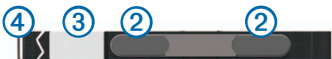
Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1 Liitä sykevyömoduuli  hihnaan.



- 2 Kostuta hinnan 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.

Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.

- 4 Tuo laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

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

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

Kun sykevyön pariliitos on muodostettu, näyttöön tulee siitä ilmoitus ja ♥ ilmestyy näyttöön.

Sykealueiden määrittäminen

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

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

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Syke > Sykealueet**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Toista vaiheet kunkin urheilutilan kohdalla.

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 maksimisykkeestä.

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen taulukosta (sivu 49).

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin laskuria Internetissä. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla.

Lisää sykeasetuksia

- Sykehälytykset (sivu 9)
- Sykealuelaskenta (sivu 49)

- Syketietokentät (sivu 36)
- Sykkeen vianmääritys (sivu 48)

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 on valmis lähettämään tietoja heti, kun asennat sen tai alat liikkua. Muodosta pariiliitos jalka-anturin ja Forerunnerin välille (sivu 22).

Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus Forerunnerissa. Pariston käyttöaika on jäljellä noin viisi tuntia.

Nopeuslähteen valitseminen

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

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi > Kyllä**
- 2 Valitse **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 rata kierroksen sisäradalla. Normaali rata kierros (2 kierrosta = 800 m) on tarkempi kuin sama matka juoksumatolla.

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi > Kalibroi > Matka.**
- 2 Valitse matka.
- 3 Aloita tallennus valitsemalla **Jatka > START.**
- 4 Juokse tai kävele matkan päähän.
- 5 Valitse **STOP.**

Jalka-anturin GPS-kalibrointi

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

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi > Kalibroi > GPS.**
- 2 Aloita tallennus valitsemalla **Jatka > START.**
- 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.

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Juoksuasetukset > Jalka-anturi > Kalibrointitekijä.**
- 2 Säädä kalibrointitekijää.
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

Pyörätunnistimet

Forerunner on yhteensopiva polkupyöriin tarkoitettu GSC 10 -nopeus- ja -poljinnopeustunnistimen kanssa. Luettelo Forerunner-yhteensopivista muiden valmistajien ANT+-tunnistimista on osoitteessa www.garmin.com/intosports.

Harjoittelu pyörätunnistimen avulla

Ennen harjoittelun aloittamista laitteen on oltava pyöräilytilassa ja sinun on muodostettava pariiliitos GSC 10 -laitteen ja Forerunnerin välille.

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Pyöräasetukset > pyörän nimi > ANT+nopeus/-poljinnopeus**.
- 2 Valitse **Pyörätunnistin?**-kentässä **Kyllä**.
- 3 Valitse tarvittaessa **Lisää**, jotta voit valita oikean tunnintyyppin.

Tietoja GSC 10 -laitteesta

GSC 10 -laitteen poljinnopeustiedot tallennetaan aina. Jos pariiliitosta ei ole muodostettu GSC 10:n kanssa, GPS-tietojen perusteella lasketaan nopeus ja etäisyys.

Poljinnopeus tarkoittaa polkemistahtia sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörähtää minuutissa.

GSC 10 sisältää kaksi tunnintinta: nopeus- ja poljinnopeustunnistimen.

Lisätietoja poljinnopeushälytyksistä on [sivulla 9](#).

Nolla-arvot ohittava poljinnopeustietojen keskiarvolaskenta

Nolla-arvot ohittava keskiarvolaskenta on käytettävissä, jos käytät harjoitteluun valinnaista poljinnopeustunnintinta. Oletusasetuksena on ohittaa nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje.

Ota käyttöön tai poista käytöstä nolla-arvot ohittava keskiarvolaskenta valitsemalla **MODE > Asetukset > Pyöräasetukset > Tietojen keskiarvot > Poljinnopeus**.

Voimamittarit

Luettelo Forerunner-yhteensopivista muiden valmistajien ANT+-tunnistimista on osoitteessa www.garmin.com/intosports.

Voimamittarin kalibroiminen

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

Tarkista voimamittarin kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.

- 1 Valitse **MODE** > Asetukset > **Pyöräasetukset** > *pyörän nimi* > **ANT+-voima**.
- 2 Valitse **Pyörätunnistin?**-kentässä **Kyllä**.
- 3 Valitse **Kalibro**.
- 4 Pidä voimamittari aktiivisena polkemalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.

Voima-alueiden määrittäminen

Voima-alueiden määrittäminen edellyttää ensin pyöräilytilan valintaa.

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

- 1 Valitse **MODE** > Asetukset > **Pyöräasetukset** > *pyörän nimi* > **Voima-alueet**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata functional threshold power -arvon prosenttialueita.

- Valitsemalla **Wattit** voit tarkastella ja muokata wattialueita.

Nolla-arvot ohittava voimatietojen keskiarvolaskenta

Nolla-arvot ohittava keskiarvolaskenta on käytettävissä, jos käytät harjoitteluun valinnaista voimamittaria. Oletusasetuksena on ohittaa nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje.

Ota käyttöön tai poista käytöstä nolla-arvot ohittava keskiarvolaskenta valitsemalla **MODE** > **Asetukset** > **Pyöräasetukset** > **Tietojen keskiarvot** > **Voima**.

Tiedontallennus

Kun kolmannen osapuolen voimamittari ([sivu 26](#)) liitetään Forerunneriin pariliitoksella, Forerunner tallentaa pisteitä sekunnin välein. Sekunnin välein tallennetut pisteet täyttävät Forerunnerin muistia tavallista nopeammin, mutta matkatalenteesta tulee erittäin tarkka.

Vaaka

Vaa'an käyttäminen

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

- 1 Valitse **MODE** > Asetukset > **Järjestelmä** > **Ant+-vaaka**.

- 2 Valitse **Käyttöön**-kentässä **Kyllä**.
- 3 Valitse **ⓘ**.
Näyttöön tulee ilmoitus, kun vaaka löytyy.
- 4 Astu vaa'alle.

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

- 5 Astu pois vaa'alta.

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

Paino-, rasvaprosentti- ja nesteytyslukemat tulevat näyttöön. Muut vaa'an lukemat tallennetaan laitteeseen, ja kaikki lukemat lähetetään automaattisesti tietokoneeseen, kun siirret historiatietoja ([sivu 30](#)).

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 sykevyön automaattisesti kuntoilulaitteisiin siten, että voit tarkastella tietoja laitteen näytössä. Etsi yhteensopivasta kuntoilulaitteesta ANT+ Link Here -logo.



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

Pariliitoksen muodostaminen kuntoilulaitteen kanssa

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Järjestelmä > Kuntoilulaitteet**.
- 2 Valitse **Käyttöön**-kentässä **Kyllä**.
- 3 Avaa ajastinsivu painamalla **MODE**-painiketta.
Symboli **(P)** vilkkuu, mikä osoittaa, että pariiliitos on valmis.
- 4 Vie Forerunner lähelle ANT+ Link Here -logoa.
Näyttöön tulee ilmoitus. Symboli **(P)** palaa tasaisesti, kun pariiliitos on valmis.

- 5 Aloita harjoitus käynnistämällä ajastin kuntoilulaitteessa.

Forerunnerin ajastin käynnistyy automaattisesti.

Jos pariliitoksen muodostaminen ei tahdo onnistua, nollaa Forerunner ja kuntoilulaite ja yritä uudelleen.

Historia

Forerunner tallentaa tietoja toimintotyypin, käytettyjen lisävarusteiden ja harjoitusasetusten mukaan. Kun Forerunnerin muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja. Forerunnerin näyttöön tulee varoitus, ennen kuin tietoja poistetaan.

HUOMAUTUS: historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

Arvioitu muisti	Toiminnon kuvaus
220 tuntia	Älykäs tallennus, ei ANT+™ -lisävarusteita
160 tuntia	Älykäs tallennus, ANT+-lisävarusteita
48 tuntia	Tallennus sekunnin välein, ei ANT+-lisävarusteita

42 tuntia	Tallennus sekunnin välein, ANT+-lisävarusteita
-----------	--

Historiatietojen tarkasteleminen

Historiatiedoissa näkyvät päiväys, aika, matka, harjoituksen aika, kalorit sekä keski- ja enimmäistahti tai -nopeus. Uintitoiminnoissa näkyvät myös veto- ja tehokkuustiedot. Historiatiedoissa voi näkyä myös syke-, poljinnopeus- ja voimatietoja, jos käytät sykevyötä, jalka-anturia, poljinnopeustunnistinta tai voimamittaria (valinnaisia lisävarusteita).

- 1 Valitse **MODE > Historia > Toiminnot**.
- 2 Voit tarkastella tallennettuja toimintoja ▲ - ja ▼ -painikkeella.
- 3 Valitse toiminto.
- 4 Tarkastele keskiarvo-/maksimitietoja valitsemalla **Näytä lisää**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näytä kartta** voit näyttää toiminnon kartassa.
 - Valitsemalla **Näytä etapit** voit näyttää monilajitoiminnon osat.
 - Valitsemalla **Näytä kierrokset** voit näyttää kierroksen tiedot.

- Valitsemalla **Näytä intervallit** voit näyttää intervallin tiedot.

- 6 Voit selata kierroksia ▲ - ja ▼ -painikkeella.

Kokonaishistoriatietojen tarkasteleminen lajin mukaan

- 1 Valitse **MODE > Historia > Yhteensä**.
- 2 Valitse urheilulaji.

Käytössä olevan muistin määrän tarkasteleminen

Valitse **MODE > Historia > Muistitiedot**.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Valitse **MODE > Historia > Poista > Yksittäiset toiminnot**.
- 2 Valitse toiminto ▲ - ja ▼ -painikkeella.
- 3 Valitse **Poista toiminto**.

Vanhojen toimintojen poistaminen

- 1 Valitse **MODE > Historia > Poista > Vanhat toiminnot**.
- 2 Poista yli kuukautta vanhemmat toiminnot valitsemalla **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 Aseta 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**.

Forerunnerin kaikkien tietojen lähettäminen

Forerunner lähettää oletusarvoisesti ainoastaan uudet tiedot tietokoneeseen. Voit lähettää kaikkien tallennettujen toimintojen tiedot tietokoneeseen.

Valitse **MODE > Historia > Siirrä kaikki**.

Tiedonsiirron estäminen

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

Valitse **MODE > Asetukset > Järjestelmä > Tiedonsiirto > Käyttöön > Ei.**

Tavoitteet

Garmin Connect -ohjelmassa voi luoda harjoitustavoitteita ja lähettää ne Forerunneriin.

Tavoitteiden lähettäminen Forerunneriin

Tämä edellyttää Garmin Connect -tiliä, ja sinun on muodostettava pariliitos Forerunnerin ja tietokoneen välille USB ANT Stick -muistitikun avulla ([sivu 30](#)).

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com ja luo tavoite.

- 2 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja odota, kunnes ANT Agent lähettää tavoitteen.
- 3 Valitse **MODE > Historia > Tavoitteet.**

Navigointi

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

Karttasivun lisääminen

Ennen navigointitoimintojen käyttämistä haluat ehkä määrittää Forerunnerin näyttämään kartan.

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Järjestelmä > Kartta.**
- 2 Valitse **Näytä kartta** -kentässä **Kyllä.**

Jäljen tarkasteleminen juoksun aikana

- 1 Paina toistuvasti **MODE**-painiketta, kunnes kartta tulee näyttöön.
- 2 Valitse **START.**
Kun käynnistät ajastimen ja lähdet liikkeelle, kartassa näkyy katkoviiva, joka osoittaa kulkemasi matkan ja reitin. Katkoviivan toinen nimitys on jälki.

- 3 Lähennä ja loitonna karttasivua painamalla ▲ - ja ▼ -painiketta.

Kartan ominaisuus



①	Osoittaa pohjoiseen
②	Nykyinen sijainti
③	Zoomaustaso

Sijainnin 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 Valitse **MODE > GPS > Tallenna sijainti**.
- 3 Kirjoita nimi yläkenttään.

- 4 Valitse **OK**.

Tunnetun paikan merkitseminen koordinaattien avulla

- 1 Valitse **MODE > GPS > Tallenna sijainti**.
- 2 Syötä koordinaatit **Sijainti**-kenttään.
- 3 Valitse **OK**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

- 1 Valitse **MODE > GPS > Siirry sijaintiin**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Mene**.

Kun navigoit määränpään, kartta- ja kompassisivu lisätään automaattisesti sivusilmukkaan.

- 4 Valitse **START**.
- 5 Avaa kartta painamalla **MODE**-painiketta.
- 6 Seuraa kartassa olevaa viivaa sijaintiin.

Kompassin toiminnot

Kompassissa nuoli ① osoittaa sijaintia. Kompassi näyttää myös etäisyyden ② ja ajan ③ kohdesijaintiin.



Sijainnin muokkaaminen tai poistaminen

- 1 Valitse **MODE > GPS > Siirry sijaintiin**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Muokkaa tietoja tai valitse **Poista**.

Navigoiminen takaisin alkuun

Ennen kuin voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen, sinun on harjoiteltava GPS-laitteen avulla ja käynnistettävä ajanotto.

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa juoksun vaiheessa.

Valitse juoksun aikana **MODE > GPS > Palaa alkuun**.

HUOMAUTUS: jos käytössä on tallennus sekunnin välein (sivu 34), aloitussijaintisi määrittäminen voi kestää useita sekunteja.

Karttasivu avautuu. Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista lähtöpisteeseen.

Navigoinnin pysäyttäminen

Valitse **MODE > GPS > Lopeta navigointi**.

GPS-tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **MODE > GPS > Satelliitit**.
Satelliittisignaalin voimakkuustiedot tulevat näyttöön. Mustat palkit osoittavat kunkin vastaanotetun satelliittisignaalin voimakkuuden (kunkin satelliitin numero näkyy vastaavan palkin alapuolella).
- 2 Avaa satelliittisivu painamalla ▲ - tai ▼ -painiketta.
Satelliittisivulla on tietoja GPS-signaaleista, joita Forerunner vastaanottaa.

Lisätietoja GPS-ominaisuudesta on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

Laitteen mukauttaminen

Voit mukauttaa asetuksia kutakin lajia varten.

- 1 Tarvittaessa voit vaihtaa lajia painamalla **MODE**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **MODE > Asetukset**.
- 3 Valitse asetus aktiivisen lajin perusteella. Jos Forerunner on esimerkiksi pyöräilytilassa, valitse **Pyöräasetukset**.
- 4 Mukauta asetuksia.
Asetukset tallennetaan aktiiviseen lajiin.

Järjestelmäasetukset

Järjestelmäasetukset vaikuttavat kaikkiin urheilutiloihin.

Valitse **MODE > Asetukset > Järjestelmä**.

- **Kieli**—voit määrittää laitteen kielen. Tekstin kielen vaihtaminen ei vaihda käyttäjän antamien tietojen (kuten reittien nimet) kieltä.
- **Äänet ja värinä**—voit määrittää äänet, joita käytetään painettaessa painikkeita ja äänet tai värinän, joita käytetään ilmoitusten yhteydessä.

- **Näyttö**—[sivu 35](#)
- **Kartta**—[sivu 35](#)
- **Aika**—valitse kellonajan esitysmuoto ja aikavyöhyke. **HUOMAUTUS:** kun etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan aina automaattisesti.
- **Yksiköt**—voit määrittää matkan, korkeuden, painon/pituuden, tahdin/ nopeuden ja sijainnin mittayksiköt. **HUOMAUTUS:** Altaassa uitaessa matka ja nopeus muuttuvat automaattisesti siten, että ne vastaavat altaan pituuden yksiköitä. Muiden urheilutilojen yksiköt säilyvät ennallaan.
- **ANT+-vaaka**—[sivu 27](#)
- **Kuntoilulaitteet**—[sivu 28](#)
- **Tiedontallennus**—voit määrittää, miten laite tallentaa harjoituksen tiedot.
 - **Älykäs tallennus**—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.

Tiedonsiirto—sivu 30

Alkumääritys—voit suorittaa ohjatun kokoonpanotietojen määrityksen, kun käynnistät laitteen seuraavan kerran.

Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä taustavalon palamis aika valitsemalla **Taustavalon aikakatkaisu**.
Voit säästää akun virtaa käyttämällä pienintä taustavalon aika-arvoa.
 - Määritä näytön kontrasti valitsemalla **Kontrasti**.

Kartta-asetukset

Valitse **MODE > Asetukset > Järjestelmä > Kartta**.

- **Suunta**
 - **Pohjoinen ylös**—kartan näyttäminen siten, että pohjoinen on näytön yläreunassa.
 - **Jälki ylös**—kartan näyttäminen siten, että ajosuunta on näytön yläreunassa.

- **Käyttäjän sijainnit**—näyttää sijainnit kartalla.
- **Näytä kartta**—näyttää kartan osana **MODE**-sivusilmukkaa.

Käyttäjäprofiilit

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- 1 Valitse **MODE > Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 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 harjoittelun 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 -luketat (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 viikoittaista harjoitteluhjelmaa.
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. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeattechnologies.com.

Tietokentät

Voit mukauttaa tietokenttiä enintään neljällä lajikohtaisella harjoitussivulla. Mukauttamasi tietokentät tallennetaan aktiivista lajia varten. Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä, koska ne ovat lajikohtaisia.

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

Tietokenttä	Kuvaus
Aika	Sekuntikellon aika.
Aika – intervalli	Nykyisen uinti-intervallin kulunut aika.
Aika – keskimääräinen kierros	Tähänastisten kierrosten kiertämiseen keskimäärin kulunut aika.
Aika – kierros	Nykyisen kierroksen kulunut aika.

Tietokenttä	Kuvaus
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.
Aika – viime intervalli	Viimeksi suoritettua uinti-intervallin kulunut aika.
Aika – viime kierros	Viimeiseen kierrokseen kulunut aika.
Altaanvälit	Uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit – intervalli	Uitujen altaanvälien määrä nykyisen intervallin aikana.
Altaanvälit – viime intervalli	Uitujen altaanvälien määrä viimeksi uidun intervallin aikana.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
GPS-tarkkuus *	Tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijainnin tarkkuus on +/- 12 jalkaa (3,65 m).
Kalorit	Kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Tietokenttä	Kuvaus
Kalorit – rasva	Kulutettujen rasvakalorien määrä. Edellyttää New Leaf® -arviointia.
Kellonaika	Nykyinen vuorokaudenaika aika -asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kierrokset	Suoritettujen kierrosten määrä.
Korkeus *	Korkeus merenpinnasta.
Kuljettu – meri *	Kuljettu matka merimaileina tai kilometreinä.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.

Tietokenttä	Kuvaus
Lasku yhteensä	Nykyisen harjoituksen lasku yhteensä.
Matka – intervalli *	Nykyisen uinti-intervallin aikana kuljettu matka.
Matka – kierros *	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Matka – viime intervalli *	Viimeksi suoritettujen uinti-intervallin aikana kuljettu matka.
Matka – viime kierros *	Viimeksi suoritettujen kierroksen aikana kuljettu matka.
Nopeus – keskimäärin *	Harjoituksen keskinopeus.
Nopeus – kierros *	Nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.
Nopeus – maksimi *	Suurin saavutettu nopeus nykyisen toiminnon aikana.

Tietokenttä	Kuvaus
Nopeus – meri	Nykyinen nopeus solmuina.
Nopeus – PN 30 s *	Pystynopeuden 30 sekunnin keskimääräinen liikenopeus.
Nopeus – pysty *	Nousu- tai laskunopeus jalkoina/metreinä tunnissa.
Nopeus - viime kierros *	Suoritettujen kierroksen keskimääräinen nopeus.
Nopeus *	Nykyinen nopeus.
Nousu yhteensä	Nykyisen harjoituksen nousu yhteensä.
Pituus *	Nykyisen harjoituksen aikana kuljettu matka.
Poljinnopeus – keskimäärin **	Keskimääräinen poljinnopeus koko nykyisen harjoituksen ajalta.
Poljinnopeus – kierros**	Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Tietokenttä	Kuvaus
Poljinnopeus – viime kierros**	Ajetun kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Poljinnopeus **	Juoksemisen yhteydessä poljinnopeus mitataan askelina minuutissa. Pyöräilemisen yhteydessä poljinnopeus mitataan sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörähtää minuutissa.
Swolf – intervalli	Nykyisen intervallin Swolf-pistemäärä.
Swolf – keskimäärin	Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (sivu 20). Keskimääräinen pistemäärä näytetään koko harjoituksen ajalta.
Swolf – viime altaanväli	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.
Swolf – viime intervalli	Viimeksi suoritettujen intervallin Swolf-pistemäärä.
Syke – keskimäärin %maksimista **	Harjoituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Tietokenttä	Kuvaus
Syke - keskimäärin (% SYV)**	Harjoituksen sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Syke – keskimäärin **	Keskimääräinen syke koko nykyisen harjoituksen ajalta.
Syke – kierros (HRR-%) **	Harjoituksen sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Tietokenttä	Kuvaus
Syke - kierroksen % maksimista	Kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke – kierros **	Keskimääräinen syke nykyisellä kierroksella.
Syke - % maksimista	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Syke - % SYV **	Sykevarannon prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Syke – viime kierros **	Valmiin kierroksen keskimääräinen syke.
Syke **	Syke lyönteinä minuutissa.
Sykealue **	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin, maksimisykkeeseen ja leposykkeeseen.
Sykekaavio **	Viivadiagrammi, joka osoittaa nykyisen sykealueesi (1-5).
Tahti	Nykyinen tahti.
Tahti – intervalli	Nykyisen uinti-intervallin keskimääräinen tahti.
Tahti – keskimäärin	Keskimääräinen tahti koko nykyisen harjoituksen ajalta.

Tietokenttä	Kuvaus
Tehokkuus – viime altaanväli	Keskimääräinen uintitehoiseksi viime altaanvälin aikana.
Tehokkuus – viime intervalli	Uintitehoiseksi viimeksi uidun intervallin aikana.
Training Effect **	Nykyinen vaikutus (1,0-5,0) aerobiciseen kuntoosi (sivu 35).
Urheilu	Nykyisen urheilutilan symboli.
Vaiheet – kierros *	Suoritettujen kierrosten vaiheiden määrä.
Vaiheet – viime kierros *	Suoritettujen kierrosten vetojen määrä.
Vaiheet *	Vaiheiden määrä koko nykyisen harjoituksen ajalta.
Vedot	Vetojen määrä koko nykyisen harjoituksen ajalta.
Vedot – intervalli	Nykyisen intervallin vetojen määrä.
Vedot – keskimäärin	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä koko nykyisen harjoituksen ajalta.
Vedot – viime altaanväli	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen määrä.

Tietokenttä	Kuvaus
Vedot – viime intervalli	Viimeksi suoritetun intervallin vetojen määrä.
Vedot/Altaanvälit – viime intervalli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä viimeksi suoritetun intervallin ajalta.
Vetomatka – intervalli *	Nykyisen intervallin keskimääräinen vetomatka.
Vetomatka – keskimäärin *	Yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vetomatka – viime intervalli	Viimeksi suoritetun intervallin keskimääräinen vetomatka.
Vetotahti	Uintitoiminnon keskimääräiset vedot minuutissa. Tämä vastaa juoksun askelmäärää minuutissa tai pyöräilyn poljinnopeutta.
Vetotahti – intervalli	Nykyisen intervallin vetotahti.
Vetotahti – viime altaanväli	Viimeksi uidun altaanvälin vetotahti.
Vetotahti – viime intervalli	Viimeksi suoritetun intervallin keskimääräinen vetotahti.
Vetotyyppi	Nykyisen intervallin määritetty vetotyyppi (sivu 20).

Tietokenttä	Kuvaus
Vetotyyppi – viime altaanväli	Viimeksi uidun altaanvälin vetotyyppi.
Vetotyyppi – viime intervalli	Viimeksi suoritetun intervallin määritetty vetotyyppi.
Voima – %FTP **	Nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.
Voima – 10 s keskimäärin **	Voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Voima – 3 s keskimäärin **	Voimantuoton kolmen sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Voima – 30 s keskimäärin **	Voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Voima – alue **	Nykyinen virrantuottoalue (1-7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

Tietokenttä	Kuvaus
Voima – IF **	Nykyisen toiminnon Intensity Factor™.
Voima - keskimäärin	Keskimääräinen voimantuotto koko nykyisen matkan ajalta.
Voima – kierros **	Keskimääräinen voima nykyisellä kierroksella.
Voima – kilojoulea **	Kokonaisvirrantuotto kilojouleina.
Voima – maksimi **	Suurin saavutettu voima nykyisen toiminnon aikana.
Voima - maksimi/ kierros **	Suurin saavutettu voima nykyisen kierroksen aikana.
Voima – NP **	Nykyisen toiminnon Normalized Power™.
Voima – NP - kierros **	Nykyisen kierroksen Normalized Power -keskiarvo.
Voima - NP - viime kierros **	Viimeisen kokonaisen kierroksen Normalized Power -keskiarvo.

Tietokenttä	Kuvaus
Voima – tasapaino	Nykyinen oikean/ vasemman voiman tasapaino.
Voima – tasapaino – 10 s keskimäärin **	Oikean/vasemman voiman tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
Voima – tasapaino – 3 s keskimäärin **	Oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
Voima – tasapaino – 30 s keskimäärin **	Oikean/vasemman voiman tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
Voima – tasapaino – keskimäärin **	Nykyisen toiminnon oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.
Voima – TSS **	Nykyisen toiminnon Training Stress Score™.
Voima – W/kg **	Voiman määrä mitattuna watteina/kilogramma.
Voima – viime kierros **	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskiteho.
Voima **	Nykyinen tehontuotto watteina.

Laitteen tiedot

Laitteen huoltaminen

ILMOITUS

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

Älä puhdista laitetta terävällä esineellä.

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

Laitteen puhdistaminen

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

Sykevyyden 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 sykevyyden käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.



Tekniset tiedot

Forerunnerin tekniset tiedot

Akun tyyppi	620 mAh prismaattinen litiumioniakku
Akun kesto	Akun todellinen kesto määräytyy GPS-ominaisuuden, taustavalon ja ANT+-laitteiden käytön mukaan. Täyteen ladatulla akulla Forerunneria voi käyttää enintään 20 tuntia, kun GPS on käytössä.

Vedenkestävyys	Vesitiivis 50 m (164 jalkaa) saakka
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+- yhteyskäytäntö

Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+- yhteyskäytäntö
Lähetysalue	Noin 5 m (16,4 jalkaa)

Sykevyön tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia (sivu 44)
Akun käyttöikä	Noin 4,5 vuotta (1 tunti päivässä)
Vedenkestävyys	30 m (98,4 jalkaa) Tämä laite ei siirrä syketietoja GPS-laitteeseen uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-5–50 °C (23–122 °F) HUOMAUTUS: käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+- yhteyskäytäntö

USB ANT Stick -muistitikun tekniset tiedot

Virtalähde	USB
Käyttölämpötila	10–50 °C (14–122 °F)

Sykemittarin paristo



VAROITUS

Älä irrota käyttäjän vaihdettavissa olevia akkuja -terävällä esineellä.

Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Perklooraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sykevyön pariston vaihtaminen

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



- 3 Odota 30 sekuntia.

- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.

Kun olet vaihtanut sykevyyden pariston, tee pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen (sivu 22).

Liite

Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

Renkaan koko on merkitty renkaan molemmille puolille. Lisätietoja pyöräprofiilin muuttamisesta on [sivulla 18](#).

Renkaan koko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185

Renkaan koko	L (mm)
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010

Renkaan koko	L (mm)
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130

Renkaan koko	L (mm)
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Vianmääritys

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla

Tämä edellyttää Garmin Connect -tiliä, ja sinun on muodostettava pariiliitos Forerunnerin ja tietokoneen välille USB ANT Stick -muistitikun avulla ([sivu 30](#)).

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
Jos uusi ohjelmistoversio on saatavilla, Garmin Connect kehottaa päivittämään ohjelmiston.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Varmista, että laite on tarpeeksi lähellä tietokonetta (enintään 3 metrin päässä) koko päivityksen ajan.





Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on Garminin sivustossa.

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.

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

Forerunnerin vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
Missä ohjelmistoversiotiedot ovat?	Voit näyttää tärkeitä ohjelmistotietoja ja laitteen tunnuksen valitsemalla MODE > Asetukset> Tietoja: Forerunner .
Painikkeet eivät vastaa. Miten nollaan laitteen?	<ol style="list-style-type: none"> 1 Paina -painiketta, kunnes näyttö tyhjenee. 2 Paina -painiketta, kunnes näyttö syttyy. <p>HUOMAUTUS: tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi 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 MODE-painiketta. 3 Valitse Kyllä.
Miten palautan laitteeseen tehdasasetukset?	<ol style="list-style-type: none"> 1 Paina pitkään MODE- ja ENTER-painiketta ja -painiketta. 2 Vapauta  ja vapauta sitten MODE- ja ENTER-painike.
Laite 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.
Miten voin vaihtaa urheilulajia nopeasti?	Paina MODE -painiketta pitkään.
Miten saan New Leaf -arvioinnin?	Siirry osoitteeseen www.newleaffitness.com . Jotkin kuntosalit voivat tehdä arvion.

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 22).
Vector™ tiedot ovat epäyhtenäiset.	Voit parantaa voimatietojen luotettavuutta kokeilemalla käyttää laitetta toisessa ranteessa tai ranteen toisella puolella tai käyttämällä valinnaista pikakiinnityssarjaa.
Syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä.	<ul style="list-style-type: none">• Varmista, että sykevyö on kehoa vasten.• Lämmittele 5–10 minuuttia.• Kostuta elektrodit ja kosketuspinta uudelleen. Käytä vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä.• Pese hihna seitsemän käyttökerran välein (sivu 42).• 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:n puhelimet ja langattomat LAN-tukiasemat.

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

Hakemisto

A

- aika
 - alueet 34
 - hälytykset 9
 - tietokentät 41
- ajanotto 7
 - laskuri 21
- akku 3, 43
 - sykevyö 44
- aktiivikuntoilija 28
- ANT+
 - jalka-anturi 24
 - kuntoilulaitteet 28
 - pariliitos
 - pyörätunnistimet 26
 - USB ANT Stick™ 30
 - vaaka 27
 - voimamittarit 26
- asetukset 34
- Auto Lap 11–12
- automaattinen vieritys 12
- Auto Pause 12

B

- barometrinen korkeusmittari 6

E

- etäisyys
 - hälytykset 9

- tietokentät 37

G

- Garmin Connect 30, 46
- GPS 4, 18, 33
 - navigointi 31
 - tarkkuus 37
- GSC 10 26

H

- harjoitukset
 - intervalli 14
 - monilaji 8
 - mukautettu 15
- harjoitusvedot 21
- historia 29
 - puuttuu 47
 - tarkasteleminen 47
- hälytykset 9–10

I

- intervalliharjoitukset 14
- intervallit, uinti 20

J

- jalka-anturi 24, 25–26
- jäljet 31

K

- kalibrointi
 - barometrinen
 - korkeusmittari 6

- jalka-anturi 25–26

kalori

- hälytykset 9
- kulutus 35
- tietokentät 37

kaltevuus 37

- kartta 31, 35
- kieli 34
- kolmiotteluharjoittelu 8
- kompassi 33
- koordinaatit 32
- korkeus
 - barometrinen
 - korkeusmittari 6
- tietokentät 37

korroosio 3

- kuntoilulaitteet 28
- kuvakkeet 5
- kävelytautot 10
- käyttäjäprofiili 35
- käyttäjätietojen poistaminen 47

L

- laitteen asetusten nollaaminen 47
- laitteen rekisteröiminen 44
- laskurijastin 21
- lataaminen 3

M

- mittayksiköt 34

monilaji 8
muisti, kesto tunteina 29
mukauttaminen
asetukset 34
tietokentät 36

N

navigoiminen
palaa alkuun 33
New Leaf 37, 47
nolla-arvot ohittava
keskiarvo 26, 27
nopeus 24, 39

O

ohjelmistopäivitykset 46

P

painikkeet 5
lukitseminen 6
äänet 34
palaa alkuun 33
poljinnopeus
harjoittelu 26
häilytykset 9
tietokentät 36
tunnistimet 26
potkusarjat 21
profiili 35
puhdistaminen 42
pyöräkoot 45
pyörätunnistimet 26

R

reittiä 16–18
rengaskoko 45

S

satelliittisignaalien
etsiminen 47
satelliittisignaalit 47
sijainnit 32, 35
sisäharjoittelu 18
swolf-pistemäärä 20
syke
alueet 23–24
häilytykset 9
tietokentät 38–39
sykevyö 43
akku 44
pariliitos 22
puhdistaminen 42
vianmääritys 48

T

tahti 38
taustavalo 4, 5, 35
tavoitteet 31
tekniset tiedot 43
tiedontallennus 27, 33, 34
tietojen siirtäminen 31
tietokentät 36
tietokone ja pariliitos 30
toimintojen tallentaminen 8
Training Effect 35, 42

turvallisuus 3

U

uinti 19
urheilutilat
muuttaminen 7
USB ANT Stick™ 30, 43

V

vaaka 5, 27
vedenkestävyys 19, 43
vetotyypit 20
vianmääritys 46, 47
ANT+-lisävarusteet 48
virta
alueet 27
metriä 26
tietojen keskiarvot 27
tietokentät 39
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13

Ä

älykäs tallennus 34
äänet
painikkeet 34

www.garmin.com/support



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



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc

1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, Yhdysvallat

Garmin (Europe) Ltd.

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

Garmin Corporation

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

