

GARMIN

Forerunner® 910XT

aloitusopas



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.

Tietoja akusta

VAROITUS

Tämä tuote sisältää litiumioniakun. 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 2).
- 2 Käynnistä Forerunner (sivu 3).
- 3 Aseta valinnainen sykevyö paikalleen (sivu 5).
- 4 Lähde lenkille (sivu 5).

- 5 Tallenna lenkki (sivu 6).
- 6 Lue käyttöopas (sivu 10).

Forerunnerin lataaminen

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.



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 ①-painiketta pitkään.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Mene ulos aukealle paikalle.
- 4 Odota, kun Forerunner hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalin etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti.

Painikkeet



①	⏻	Voit käynnistää ja sammuttaa laitteen painamalla painiketta pitkään. Säädä taustavaloa valitsemalla. Valitsemalla tämän voit näyttää tilakuvakkeet (sivu 4). Etsi yhteensopiva vaaka painamalla painiketta.
②	▲ ▼	Selaa valikoita ja asetuksia painamalla painiketta. Painamalla painiketta pitkään voit selata asetuksia nopeasti. Voit selata harjoitussivuja harjoituksen aikana painamalla painiketta.

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

Taustavalon käyttäminen

- Ota taustavallo käyttöön painamalla **ENTER**-painiketta.

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

- Voit säätää taustavalon kirkkautta ▲ - ja ▼ -painikkeella.



Tässä ikkunassa näkyy myös useita tilakuvakkeita.

Kuvakkeet

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

	GPS on käytössä.
	GPS ei ole käytössä.
	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.

Sykevyön asettaminen paikalleen

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

HUOMAUTUS: Forerunner ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

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

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



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

HUOMAUTUS: Joissakin sykemittareissa on kosketuspinta ③. Kostuta kosketuspinta.



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

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.

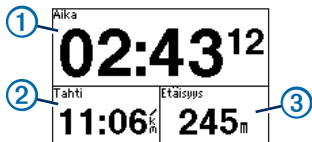
Kun olet asettanut sykevyön paikalleen, se on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja.

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

Lähteminen lenkille

Historiatietojen tallentaminen edellyttää satelliittisignaalin etsimistä (sivu 3) tai Forerunnerin pariliitosta valinnaisen jalka-anturin kanssa.

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



Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä. Tahtisi ② ja matkasi ③ näkyvät ajanottosivulla.

Näkyvissä ovat oletustietokentät. Voit mukauttaa tietokenttiä (sivu 10).

- Valitse lenkin jälkeen **STOP**.

Lenkin tallentaminen

- Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.
- Siirrä tallennetut toiminnot tietokoneeseen (sivu 9).

Laitteen ominaisuudet ja tiedot

- Historia (sivu 6)
- Sisäkäyttö (sivu 7)
- Pyöräilytila (sivu 7)
- Uinti ominaisuudet (sivu 8)
- Kolmiotteluharjoittelu (sivu 9)

- Garmin Connect™ (sivu 9)
- Mukauttaminen (sivu 10)
- Vianmääritys (sivu 10)
- Huolto ja puhdistus (sivu 11)

Historia

Forerunner tallentaa tietoja toimintotyyppiin, 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 näkyy 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.
- 6 Voit selata kierroksia ▲ - ja ▼ -painikkeella.

Historiatietojen poistaminen

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

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 sisäharjoittelusta ja GPS-asetuksista on käyttöoppaassa.

Pyöräily käyttäen Forerunneria

- 1 Paina **MODE**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Pyörä > START**.
- 3 Valitse pyörälengin jälkeen **STOP**.
- 4 Voit tallentaa pyörälengin ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.

Uiminen käyttäen Forerunneria

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

HUOMAUTUS: Forerunner ei voi tallentaa sykkeitietoja 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 käyttöoppaassa.

- 5 Paina **START**-painiketta.
- 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.

Uintitermejä

HUOMAUTUS: lisätietoja avovesiuinnista ja uintitietokentistä on käyttöoppaassa.

- *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 on Forerunner, 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.
- Uinnin *tehoindeksi* on aika ja vetojen määrä, jonka käytät 25 metrin uimiseen. Indeksini avulla voit verrata uintitehoasi altaiden välillä tai harjoitukseen avovedessä. Alempi uintitehoindeksi on parempi.

Vetotyypit

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Sekauinti	Useampi kuin yksi veto intervallissa

Kolmiotteluharjoittelu

Jos osallistut kolmiotteluun, voit vaihtaa lajia nopeasti **Automaattinen monilaji** -toiminnolla.

- 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.

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**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen

Voit mukauttaa asetuksia kutakin lajia varten. Asetukset esitellään käyttöoppaassa (sivu 10).

- 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.

Tietoja tietokentistä

Voit mukauttaa tietokenttiä enintään neljällä lajikohtaisena harjoitussivulla. Täydellinen luettelo käytettävissä olevista tietokentistä on käyttöoppaassa (sivu 10). Mukauttamasi tietokentät tallennetaan aktiivista lajia varten.

Vianmääritys



Käyttöoppaan käyttäminen

Voit ladata uusimman käyttöoppaan internetistä.

- 1 Siivvy osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Manuals**.

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos painikkeet tai näyttö lakkaavat vastaamasta, laite on ehkä nollattava.

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on muodostettava pariitos USB ANT Stick -muistitikun ja tietokoneesi välille (sivu 9).

- 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 päivytyksen ajan.

Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään:

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

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.

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.

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.



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

Garmin®, Garmin-logo ja Forerunner® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

