

GARMIN[®]

FR70

aloitusopas



Joulukuu 2012

190-01373-57_0B

Painettu Taiwanissa

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.

Lisätietoja

Voit ladata käyttöoppaan uusimman version osoitteesta www.garmin.com/intosports.

Painikkeet



1 LIGHT/

- Ota taustavalvo käyttöön tai poista se käytöstä painamalla.
- Painamalla pitkään voit muodostaa pariiliitoksen ANT+™-vaakaan (valinnainen).

2 ▲/▼

- Voit selata harjoitussivuja harjoituksen aikana painamalla painiketta.
- Painamalla pitkään ▲/▼ painiketta voit selata asetuksia nopeasti.
- Selaa valikoita ja asetuksia painamalla painiketta.

- Pitämällä painiketta painettuna Virtual Partner® -sivulla voit säätää virtuaaliharjoituskaverin tahtia. (Virtual Partner -sivun avaaminen edellyttää pariitosta jalka-anturin kanssa.)

3 LAP/RESET

- Voit luoda uuden kierroksen painamalla painiketta.
- Harjoitustilassa voit tallentaa harjoituksen painamalla pitkään.
- Historiatilassa voit poistaa harjoituksen painamalla pitkään.

4 START/STOP/ENTER

- Harjoitustilassa voit aloittaa tai lopettaa ajanoton painamalla.
- Voit vahvistaa ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla.
- Aikatilassa voit avata kellon asetusvalikon painamalla pitkään.

5 MODE

- Voit vaihtaa tiloja painamalla painiketta.
- Voit poistua valikosta tai sivulta painamalla painiketta. Asetukset tallennetaan.
- Voit vaihtaa urheilutilaa pitämällä painiketta painettuna.

Kuvakkeet

▲	Painamalla ▲ painiketta voit näyttää lisää asetuksia tai historiatietoja.
▼	Painamalla ▼ painiketta voit näyttää lisää asetuksia tai historiatietoja.
	Pyörätunnistin on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Sykevyö on käytössä.
	Tietoja ladataan tai laite on liitetty ANT+-kuntoilulaitteeseen.
	Ajanotto on käynnissä.
	Hälytys on käytössä.

Tilan vaihtaminen

Voit vaihtaa tiloja painamalla **MODE**-painiketta. (Katso kuvaa.)



Aktiivisuusluokkataulukko

	Harjoitusten kuvaus	Harjoitusten tiheys	Harjoitusaika viikossa
0	Ei harjoittelua	-	-
1	Kevyttä harjoittelua ajoittain	Kerran kahdessa viikossa	Alle 15 minuuttia
2			15 - 30 minuuttia
3		Kerran viikossa	Noin 30 minuuttia
4	Säännöllistä harjoittelua	2 - 3 kertaa viikossa	Noin 45 minuuttia
5			45 min - 1 tunti
6			1 - 3 tuntia
7		3 - 5 kertaa viikossa	3 - 7 tuntia
8	Päivittäinen harjoittelu	Lähes päivittäin	7 - 11 tuntia
9		Päivittäin	11 - 15 tuntia
10			Yli 15 tuntia

Aktiivisuusluokkataulukon on laatinut Firstbeat Technologies Ltd. Taulukko perustuu osittain artikkeliin Jackson et al.: Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.



Vaihe 1: Käynnistä FR70

Akun säästämiseksi FR70 toimitetaan virta katkaistuna. Käynnistä FR70 painamalla **MODE**-painiketta. Kun käynnistät mittarin ensimmäisen kerran ja määrität asetuksia ohjatusti, aseta aktiivisuusluokka ja määritä, oletko aktiivikuntoilija.

Määritä aktiivisuusluokka [sivun 5](#) kaavion avulla.

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

Vaihe 2: Lisävarusteiden määrittäminen

FR70-laitteen mukana toimitetut langattomat ANT+-lisävarusteet on jo liitetty laitteeseen. - ja 

-kuvakkeet tulevat näyttöön, kun tunnistinten välille on muodostettu pariliitos. Jonkin ajan kuluttua lisävarusteet siirtyvät lepotilaan akun virran säästämiseksi. Jos lisävarustekuvakkeet eivät pala ennen harjoituksen jatkamista, muodosta yhteys FR70-laitteeseen uudelleen, katso *FR70-käyttöopasta*.

Sykevyön käyttäminen

VAROITUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiertymiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä kovan hihnan keskikohtaan, joka koskettaa ihoa.

Älä käytä aurinkovoidetta. Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin.



HUOMAUTUS: laitteen mukana toimitetaan joko kova- tai pehmeähihnainen sykemittari.

Sykevyö on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

1. Liitä hihnan toinen pää sykemittarimoduuliin.
2. Kostuta molemmat sykevyön elektrodit, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



3. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja liitä toinen pää.



HUOMAUTUS: Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.

4. Tuo FR70 lisävarusteen lähelle (enintään 3 metrin päähän). Paina **MODE**-painiketta, kunnes harjoitussivu aukeaa.



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

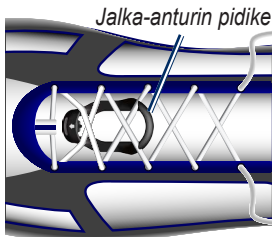
Jalka-anturin (valinnainen) käyttäminen

Jalka-anturi on valmiustilassa ja on valmis lähettämään tietoja heti, kun asennat sen tai liikutat sitä.

Asentaminen kengännauhoihin

1. Paina jalka-anturin pidikkeessä olevaa kielekettä. Nosta jalka-anturi erilleen pidikkeestä.
2. Avaa hieman kengännauhoja.

3. Kiinnitä pidike tukevasti paikalleen pujottamalla se kahden ristikkäin kulkevan nauhakerroksen alle. Jätä nauhojen yläpäänän tarpeeksi tilaa, jotta voit sitoa kengännauhat hyvin kiinni.



4. Kiinnitä kengännauhat kunnolla, jotta jalka-anturi pysyy paikallaan harjoituksen aikana.
5. Napsauta jalka-anturi pidikkeeseen. Jalka-anturin nuoli on suunnattava kengän kärjen suuntaisesti.

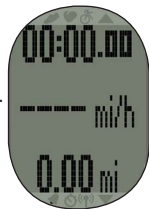


HUOMAUTUS: Jalka-anturi voidaan asentaa myös yhteensopivan kengän taskuun. Lisätietoja on *FR70-käyttöoppaassa*.

6. Tuo FR70 lisävarusteen lähelle (enintään 3 metrin päähän). Paina **MODE**-painiketta, kunnes harjoitussivu aukeaa.

Vaihe 3: Lähde matkaan!

1. Avaa harjoittelusivu painamalla **MODE**-painiketta.
2. Voit käynnistää ajastimen painamalla **START**-painiketta.
3. Paina matkan jälkeen **STOP**-painiketta.
4. Voit tallentaa harjoituksen ja nollata ajanoton painamalla **RESET**-painiketta pitkään.



Vaihe 4: Lataa maksuton ohjelmisto

ANT Agentin™ avulla voit käyttää FR70-laitetta Garmin Connect™-verkkoharjoitustyökalun kanssa.

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

Vaihe 5: Lähetä tiedot tietokoneeseen

1. Liitä USB ANT Stick-tikku tietokoneen vapaaseen USB-porttiin.

USB ANT Stick -muistitikun ohjaimet asentavat Garmin ANT Agentin automaattisesti. Voit ladata USB ANT Agentin, jos ohjaimet eivät asennu automaattisesti. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.

2. Tuo FR70 tietokoneen lähelle (enintään 5 metrin päähän).

3. Seuraa näytön ohjeita.

Lisätietoja harjoitusten ja FR70-laitteen tietokenttien mukauttamisesta on *FR70-käyttöohjeessa*.

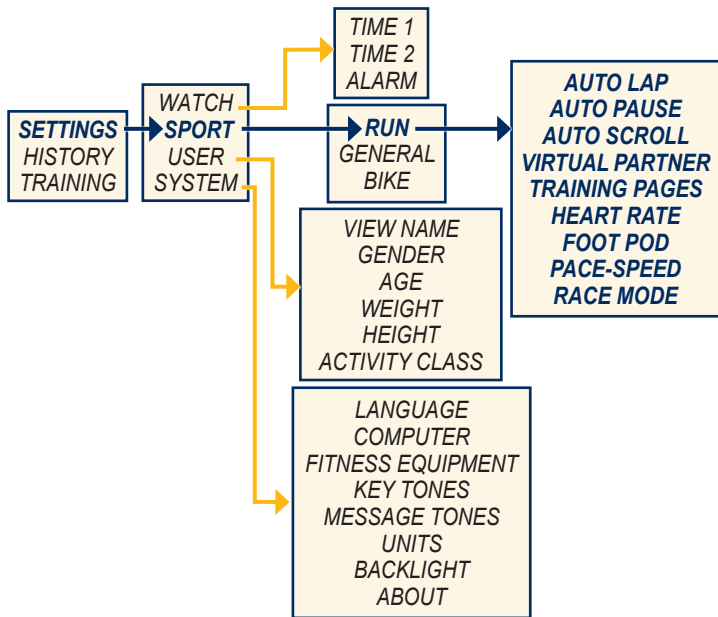
FR70-taustavalo

Voit syyttää taustavalon 5 sekunniksi painamalla **LIGHT**-painiketta.

Voit pidentää taustavalon aikaa 5 sekunnilla painamalla mitä tahansa painiketta.

Asetussivut

Voit muuttaa juoksu-tilan asetuksia painamalla **MODE**-painiketta > valitsemalla **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



FR70-laitteen nollaaminen

Jos FR70 ei vastaa, paina **ENTER**- ja **MODE**-painiketta samanaikaisesti, kunnes näyttö pimenee (noin 7 sekuntia). Tämä ei poista tietoja tai nolla määrittämiäsi asetuksia.

Käyttäjätietojen poistaminen



HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki historiatiedot ja käyttäjän määrittämät tiedot.

Voit poistaa kaikki käyttäjätiedot painamalla **MODE**-, **LIGHT**- ja **▲** painiketta samanaikaisesti, kunnes ilmoitus tulee näyttöön.

Tuotteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään. Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>. Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

Garminin yhteystiedot

Jos haluat lisätietoja FR70-laitteen käyttämisestä, ota yhteys Garminin tuotetukeen. Siirry Yhdysvalloissa osoitteeseen www.garmin.com/support tai soita (Garmin USA) numeroon (913) 397-8200 tai (800) 800-1020.

Iso-Britannia (Garmin Europe Ltd.):
0808 2380000.

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

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

