

FORERUNNER[®] 410

GPS-URHEILUKELLO, JOSSA LANGATON
SYNKRONOINTI



© 2010 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän oppaan mitään osaa ei saa jäljentää, kopioida, välittää, levittää, ladata tai tallentaa mihinkään tallennusvälineeseen ilman Garminin ennakolta myöntämää kirjallista lupaa, ellei toisin ilmoiteta. Garmin myöntää luvan tämän oppaan ja sen päivitetyn version yhden kopion lataamiseen kiintolevyille tai muuhun sähköiseen tallennusvälineeseen tarkasteltavaksi, sekä tämän oppaan tai sen päivitetyn version yhden kopion tulostamiseen, mikäli tämän oppaan sähköinen tai tulostettu kopio sisältää tämän tekijänoikeuslausekkeen kokonaisuudessaan. Tämän oppaan tai sen päivitetyn version luvaton kaupallinen levittäminen on ehdottomasti kielletty.

Tämän asiakirjan sisältämät tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia niiden sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen ja muiden Garminin tuotteiden käytöstä ja toiminnasta on Garminin verkkosivustolla osoitteessa (www.garmin.com).

Garmin®, Garmin-logo, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 ja USB ANT Stick™ 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. Tätä tuotetta koskevat seuraavat Yhdysvaltain patentit ja niiden vastineet muissa maissa.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) ja U20080279. WO03099114 (A1) (patenttia haettu), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (patenttia haettu), EP1545310 (A1) (patenttia haettu), U20080279 (patenttia haettu)

Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Sisällysluettelo

Johdanto iii

Garminin yhteystiedot iii

Tuotteen rekisteröiminen iii

Maksuttomat ohjelmistot iii

Laitteen huoltaminen iv

Upottaminen veteen iv

AloitUS 1

Kosketuspaneelin käyttäminen 1

Akun lataaminen 4

Määritä laitteen asetukset 5

Satelliittisignaalien etsiminen 5

Sykevyyden asettaminen

paikalleen 6

Lähde matkaan! 7

Lataa maksuton ohjelmisto 7

Tietokoneen ja laitteen

liittäminen 7

Tietojen siirtäminen

tietokoneeseen 8

Aika/päiväystila..... 9

Aika-asetukset 9

Harjoitustila..... 10

Tietoja harjoitussivusta 10

Urheilutila 10

Auto Pause 10

Auto Lap 11

Automaattinen vieritys 12

Aikakatkaissu 12

Nopeusyksikkö 12

Virtual Partner® 12

Harjoitukset 13

Yksinkertaiset harjoitukset 14

Sykeharjoitukset 14

Intervalliharjoitukset 15

Vaativat harjoitukset 16

Harjoitukset 17

GPS-tila..... 19

Tietoja GPS-signaaleista 20

Historia 21

Historiatietojen poistaminen 21

Toimintojen tarkasteleminen 22

Kokonaismäärien

tarkasteleminen 22

Tavoitteiden tarkasteleminen 22

Asetukset	23
Tietokentät	23
Käyttäjäprofiili	26
Hälytykset	26
Aika	27
Järjestelmä	27
ANT+	28

Lisävarusteiden

käyttäminen.....	31
Lisävarusteet ja pariliitos	31
Tilakuvakkeet.....	32
Sykevyö	32
Jalka-anturi	35
GSC 10	36

Liite

Laitteen asetusten nollaaminen	37
Omien tietojen poistaminen	37
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla	37
Paristojen tiedot.....	37
Vaatimustenmukaisuus- vakuutus	38

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	38
Vianmäärittäminen	40
Sykealuekartta	41
Hakemisto	42

Johdanto

VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun, jota ei voi irrottaa. 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.

Garminin yhteystiedot

Jos haluat lisätietoja tuotteen käyttämisestä, ota yhteys Garminin tuotetukeen. Yhdysvallat - katso: www.garmin.com/support tai soita Garmin USA:n numeroon: (913) 397 8200 tai (800) 800 1020.

Soita Isossa-Britanniassa (Garmin Europe Ltd.) numeroon 0808 2380000.

Eurooppa: osoitteessa www.garmin.com/support voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Vastaavasti voit soittaa numeroon +44 (0) 870.8501241 (Garmin Europe Ltd.).

Tuotteen rekisteröiminen

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

Maksuttomat ohjelmistot

Osoitteesta www.garmin.com/intosports voit ladata Garmin Connect™- tai Garmin Training Center® -ohjelmiston. Tällä ohjelmistolla voit tallentaa ja analysoida harjoitustietoja.

Laitteen huoltaminen

Puhdista laite ja sykevyö liinalla, joka on kostutettu laimealla pesuaineliuoksella. Pyyhi kuivaksi. Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita ja liuottimia, jotka voivat vahingoittaa muoviosia.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa (kuten auton takakontissa), koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Käyttäjätiedot, kuten historia, paikat ja jäljet, säilyvät laitteen muistissa pysyvästi ilman ulkoisen virran tarvetta. Varmuuskopioi tärkeät käyttäjätiedot siirtämällä ne Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmaan. Katso [sivu 8](#).

Upottaminen veteen



Laite ei ole tarkoitettu käytettäväksi uinnin aikana. Laitteen käyttäminen uinnin aikana tai upottaminen veteen pitkäksi ajaksi voi aiheuttaa oikosulun, mikä voi aiheuttaa pienen palovamman ihoon tai ärsyttää laitteen alla olevaa ihoa.

Laite on vedenpitävä IEC-standardin 60529 IPX7 mukaan. Se kestää upottamista 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajan. Pidempi upotus saattaa vahingoittaa laitetta. Pyyhi ja kuivaa laite ilmavassa paikassa upottamisen jälkeen.

Aloitus

Kosketuspaneelin käyttäminen

Kellotaulun kehys toimii monitoimipainikkeena.

Napautus: painamalla kehystä lyhyesti voit tehdä valinnan, vaihdella valikkovalintaa tai vaihtaa sivua.

Paina pitkään: voit vaihtaa tilaa painamalla jotakin kehysten neljästä merkitystä kohdasta.

Kaksoispainallus: voit sytyttää taustavalon painamalla kahta kehysten aluetta kahdella sormella samanaikaisesti.

Kosketus ja veto (vierittäminen): painamalla kehystä sormella ja vetämällä sormeä kehysten ympäri voit selata valikkokohtia tai lisätä tai vähentää arvoja.



Kosketuskehyksen alueet ja painikkeet



- ① **time/date:** siirry aika- ja päiväystilaan painamalla pitkään.
- ② **GPS:** siirry GPS-tilaan painamalla pitkään.
- ③ **menu:** avaa valikkosivu painamalla pitkään.
- ④ **training:** siirry harjoitustilaan painamalla pitkään.

⑤ **start/stop/enter:**

- Käynnistä/lopetta ajanotto harjoitustilassa painamalla.
- Tee valinta painamalla.
- Poistu virransäästötilasta painamalla.
- Käynnistä kello painamalla painiketta pitkään.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Luo uusi kierros harjoitustilassa painamalla.
- Nollaa ajanotto ja tallenna toiminto harjoitustilassa painamalla pitkään.
- Poistua valikosta tai sivulta painamalla painiketta.
- Poistu virransäästötilasta painamalla.

Kehysvihjeitä

- Kosketa kehystä tukevasti.
- Kosketa kehyksen ulkoreunaa, mihin sanat on painettu, äläkä sisäreunasta lähellä kellotaulua.

- Tee kukin kehysvalinta erillisenä toimintona.
- Älä jätä sormeasi kehykselle, kun käytät sitä.
- Älä käytä paksuja käsineitä, kun käytät kehystä.

Kehyksen lukitseminen

Voit estää kehysten tahattomat napautukset (kostean kankaan tai tahattoman törmäyksen vuoksi) painamalla **enter-** ja **quit-**painiketta samanaikaisesti. Voit avata kehysten lukituksen painamalla **enter-** ja **quit-**kohtia samanaikaisesti uudelleen.

Virransäästötila

Laite siirtyy virransäästötilaan, kun se on ollut jonkin aikaa käyttämättömänä. Laite on pimeänä, jos ajanotto ei ole käytössä, et ole matkalla kohteeseen ja tarkastele navigointisivua etkä ole painanut mitään painikkeita tai napauttanut kehystä.



Virransäästötilassa voit tarkastella kellonaikaa, sytyttää taustavalon ja käyttää ANT+™-tietokoneyyhteyttä. Voit poistua virransäästötilasta painamalla **enter-** tai **quit-**painiketta.

Suljetaan

Voit säästää akun virtaa sammuttamalla Forerunnerin, kun et käytä sitä.

1. Paina pitkään **menu-**painiketta > valitse **Asetukset > Järjestelmä > Sammuta**.
2. Valitse **Kyllä**.

Käynnistä Forerunner painamalla **enter-**painiketta pitkään.

Akun lataaminen

Akun säästämiseksi laite toimitetaan virta katkaistuna. Lataa laitetta vähintään kolmen tunnin ajan ennen käyttöä.

HUOMAUTUS: Voit estää korroosiota kuivaamalla latausliitännät ja niiden ympäristön hyvin ennen lataamista.

VIHJE: laite ei lataudu, jos lämpötila on alle 0 °C tai yli 50 °C (alle 32 °F tai yli 122 °F).

1. Liitä latauspidikekaapelin USB-liitin muuntajaan.
2. Liitä muuntaja pistorasiaan.
3. Kohdista latauspidikkeen tapit laitteen taustapuolen liitinpintoihin.



4. Kiinnitä laturi tukevasti laitteen etupuolelle.



Täyteen ladatun akun käyttöaika määräytyy käytön mukaan. Täyteen ladatulla akulla GPS-laitetta voi käyttää jopa 8 tunnin ajan.

Määritä laitteen asetukset

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, näyttöön tulee ohjeita kehyksen käyttämisestä sekä profiilin ja laitteen asetusten määrittämisestä.

Jos käytät ANT+-sykemittaria, valitse määrittämyksen aikana **Kyllä**, jotta sykevyö voi muodostaa pariliitoksen (yhteyden) laitteen kanssa. Lisätietoja on [sivulla 6](#).

Laite laskee tarkat harjoitustiedot profiilisi avulla.

Satelliittisignaalien etsiminen

Oikean kellonajan määrittäminen ja Forerunnerin käyttäminen edellyttävät GPS-satelliittisignaalien etsimistä. Signaalien etsiminen saattaa kestää muutamia minutteja.

HUOMAUTUS: Lisätietoja GPS-vastaanottimen poistamisesta käytöstä ja laitteen käyttämisestä sisätiloissa on [sivulla 19](#).

HUOMAUTUS: Satelliittisignaaleja ei voi etsiä virransäästötilassa. Poistu virransäästötilasta painamalla **enter-** tai **quit-**painiketta.

1. Mene ulos aukealle paikalle.
Vastaanotto toimii parhaiten, kun laitteen antenni on taivasta kohti.



Antennin sijainti

2. Voit siirtyä harjoitustilaan painamalla **training-**painiketta pitkään.

3. Pysy paikallasi ja lähde liikkeelle vasta, kun satelliittien hakusivu poistuu näytöstä.

Kun laite vastaanottaa satelliittisignaaleja, GPS-kuvake  näkyy harjoitustilan sivuilla.

Sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS: Jos sinulla ei ole sykevyötä, ohita tämä vaihe.

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

1. Liitä sykevyömoduuli  hihnaan.



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



3. Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.
Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.
4. Tuo Forerunner 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 sykekuvake  ilmestyy harjoittelutilassa.

VIHJE: Määritä maksimisyke ja leposyke valitsemalla **Asetukset** > **Käyttäjäprofiili**. Voit mukauttaa sykealueita Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmistolla.

Lisätietoja lisävarusteiden käyttämisestä on [sivulla 31](#).

Lähde matkaan!

VIHJE: Määritä käyttäjäprofiili, jotta laite laskee kalorit oikein. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Käyttäjäprofiili**.

1. Paina **training**-painiketta pitkään.
2. Voit käynnistää ajanoton painamalla **start**-painiketta.
3. Paina matkan jälkeen **stop**-painiketta.
4. Voit tallentaa juoksutiedot ja nollata ajastimen painamalla **reset**-painiketta pitkään.

Lataa maksuton ohjelmisto

ANT Agentin™ avulla voit käyttää laitetta Garmin Connect™ -harjoitustyökalun (verkossa) ja Garmin Training Center® -harjoitustyökalun (tietokoneessa) kanssa.

1. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
2. Valitse **Harjoittelu Garmin-laitteen kanssa**.
3. Lataa ja asenna ANT Agent näytön ohjeiden mukaisesti.

Tietokoneen ja laitteen liittäminen

HUOMAUTUS: Ennen USB ANT Stick™ -muistitikun liittämistä tietokoneeseen on ladattava ilmainen ohjelmisto, jotta tarvittavat USB-ohjaimet asennetaan ([sivu 7](#)).

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



2. Tuo laite enintään 3 metrin päähän tietokoneesta.
3. Kun ANT Agent havaitsee laitteen, se näyttää laitteen tunnuksen ja kysyy, haluatko muodostaa pariiliituksen. Valitse **kyllä**.
4. Laitteen pitäisi näyttää sama numero kuin ANT Agent. Jos näin on, valitse laitteessa **kyllä**, jotta pariiliitos muodostuu.

Tietojen siirtäminen tietokoneeseen

Tuo laite enintään 3 metrin päähän tietokoneesta. ANT Agent siirtää automaattisesti tietoja laitteen ja Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmiston välillä.

HUOMAUTUS: Jos tietoja on paljon, tämä saattaa kestää muutamia minutteja. Laitteen toimintoja ei voi käyttää tiedonsiirron aikana.

Voit tarkastella ja analysoida tietoja Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmistolla.

Aika/päiväystila

Voit siirtyä aika-/päiväystilaan painamalla **time/date**-painiketta.



Voit selata sivuja napauttamalla kehystä:

- Aika
- Akun varaustila
- Hälytys käytössä (jos käytettävissä)
- Tavoite-/edistymisoitin (jos käytettävissä)

Aika-asetukset

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Aika**. Katso [sivu 27](#).

Harjoitustila

Laite sisältää useita harjoitusominaisuuksia ja valinnaisia asetuksia.

Tietoja harjoitussivusta

Voit siirtyä harjoitustilaan painamalla **training**-painiketta pitkään. Voit selata sivuja napauttamalla kehystä.



Lisätietoja harjoitussivujen tietokenttien mukauttamisesta on [sivulla 23](#).

Urheilutila

Juoksu on oletusarvoinen urheilutila. Voit vaihtaa urheilutilaa painamalla pitkään **menu**-painiketta ja valitsemalla **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Urheilutila**.

Harjoitusasetukset, kuten Auto Lap®, Auto Pause®, sykealueet ja nopeusalueet liittyvät juoksemiseen tai pyöräilyyn. Juoksu- tai pyöräilytilassa muuttamasi harjoitusasetukset tallennetaan, ja niitä käytetään kyseisessä urheilutilassa. Lisäksi toiminnot merkitään juoksu- tai pyöräilytoiminnoiksi, kun lataat historiatiedot tietokoneeseen.

Auto Pause

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Auto Pause**.
2. Valitse jokin seuraavista vaihtoehdoista:
 - **Ei käytössä**
 - **Muk. tahti** — keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeus laskee määritettyä arvoa alhaisemmaksi.

- **Pysäytettynä** — keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.

3. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

Auto Pause -toiminto on hyödyllinen, jos reitti sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

Auto Lap

Auto Lap -toiminnolla voit merkitä automaattisesti kierroksen tietyn kohdan tai kun olet kulkenut tietyn matkan. Asetuksesta on hyötyä, kun haluat verrata tehoasi matkan eri osissa (esimerkiksi kolmen kilometrin välein tai raskaan ylämäen kohdassa).

Auto Lap -määritykset

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Auto Lap**.

2. Voit antaa arvon valitsemalla **Matkan mukaan** tai valita vaihtoehdon valitsemalla **Sijainn. mukaan**:

- **Vain kierr.pain.** — merkitsee kierroksen aina, kun painat **lap**-painiketta ja aina, kun ohitat kyseisen paikan.
- **Aloit. ja kierros** — merkitsee kierroksen GPS-sijainnissa, jossa painat **start**-painiketta, ja matkan aikana kaikissa paikoissa, joissa painoit **lap**-painiketta.
- **Merkki ja kierr.** — merkitsee kierroksen siinä GPS-sijainnissa, jonka merkitset valitessasi tämän vaihtoehdon, ja kaikissa matkan kohdissa, joissa olet painanut **lap**-painiketta.

3. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

HUOMAUTUS: Reitillä ollessasi voit merkitä kierroksia kaikissa reitille merkityissä kierroksen kohdissa valitsemalla **Sijainn. mukaan** (sivu 17).

Automaattinen vieritys

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

Automaattisen vierityksen käyttäminen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Autom.vier.**
2. Valitse näyttönopeus: **Hidas**, **Normaali** tai **Nopea**.
3. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

Aikakatkaisu

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Aikakatkaisu**. Valitsemalla **Pois** voit estää laitetta siirtymästä virransäätötilaan, kun käytät harjoitustilaa. Valitsemalla **Ota käyttöön** voit käyttää automaattista virransäätötilaa kaikissa tiloissa.

HUOMAUTUS: Laite siirtyy virransäätötilaan vasta, kun se on ollut jonkin aikaa käyttämättömänä.

Nopeusyksikkö

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Nopeusyksikkö**.

Tahti — aikamäärä, joka kuluu tietyn matkan kulkemiseen.

Nopeus — tunnissa kuljettu matka, esimerkiksi mailia tai kilometriä tunnissa.

HUOMAUTUS: Nopeusyksikön vaihtaminen ei muuta mukautettuja tietokenttiä ([sivu 23](#)).

Virtual Partner®

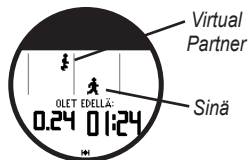
Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Vaihtoehdot** > **Virtual Partner** > **Päällä**.

Virtual Partner on ainutlaatuinen työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Virtual Partner kilpailee kanssasi aina, kun juokset ja ajanotto on käynnissä.

Jos teet muutoksia Virtual Partnerin tahtiin/nopeuteen ennen ajanoton käynnistämistä, muutokset tallennetaan. Jos teet muutoksia Virtual Partnerin asetuksiin juoksun aikana, kun ajanotto on käynnistetty, muutoksia ei tallenneta, kun ajanotto nollataan. Jos teet muutoksia Virtual Partnerin asetuksiin juoksun aikana, uutta tahtia käytetään senhetkisestä sijainnista lähtien.

Virtual Partnerin (VP) tahdin asettaminen

1. Voit siirtyä harjoitustilaan painamalla **training**-painiketta pitkään.
2. Avaa Virtual Partnerin sivu napauttamalla kehystä.



3. Voit lisätä tahtia koskettamalla kehystä ja vetämällä sormea myötäpäivään. Voit vähentää tahtia koskettamalla kehystä ja vetämällä sormea vastapäivään.



4. Voit tallentaa muutokset napauttamalla kehystä tai odottamalla sivun aikakatkaisua.

Harjoitukset

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** ja valitse itsellesi sopivin harjoitustyyppi.

Aiemmat yksinkertaiset harjoitukset sekä intervalli- ja sykeharjoitukset korvautuvat, kun luot uuden samantyyppisen harjoituksen. Vaativat harjoitukset on luotava Garmin Training Center -ohjelmassa.

HUOMAUTUS: Harjoituksen aikana voit näyttää lisää tietosivuja napauttamalla kehystä.

Kun olet suorittanut kaikki harjoituksen vaiheet, näyttöön tulee ilmoitus Harjoitus valmis.

Harjoituksen lopettaminen kesken

1. Paina **stop**-painiketta.
2. Paina pitkään **reset**-painiketta.

Yksinkertaiset harjoitukset

Yksinkertaisten harjoitusten perustana voidaan käyttää seuraavia mukautettuja tavoitteita:

- Aika

- Etäisyys
- Kalorit

Yksinkertaisen harjoituksen määrittäminen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Yksinkert.**
2. Valitse yksinkertaisen harjoituksen **tyyppi**.
3. Määritä **kesto**.
4. Valitse **Tee harjoitus**.
5. Paina **start**-painiketta.

Sykeharjoitukset

HUOMAUTUS: Sykeharjoitusten käyttämiseen tarvitaan sykevyö, joka on otettu käyttöön ([sivu 31](#)).

Laitteen avulla voit tehdä harjoituksia tietyllä tai mukautetulla sykealueella. Tyyppi- ja kestoasetukset toimivat samalla tavalla kuin yksinkertaisessa harjoituksessa.

Sykeharjoituksen luominen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Syke**.

2. Valitse vaihtoehto.

- **Alue** — Minimi- ja maksimisykearvot määritetään automaattisesti sykealueiden mukaan. (**sivu 33** ja **sivu 41**).
- **Mukautettu** — määritä omat minimi- ja maksimisykearvot.

HUOMAUTUS: Pienin arvo on 35 lyöntiä minuutissa. Suurin arvo on 250 lyöntiä minuutissa. Kun määrität mukautettuja sykearvoja, minimi- ja maksimiarvon välin on oltava vähintään 5 lyöntiä minuutissa.

3. Valitse sykeharjoituksen **Tyyppi**.

4. Määritä **kesto**.
5. Valitse **Tee harjoitus**.
6. Paina **start**-painiketta.

Intervalliharjoitukset

Laitteessa voi luoda intervalliharjoituksia. Intervallien perustana voi käyttää juoksuaikaa ja -matkaa sekä harjoituksen lepo-osia.

Intervalliharjoituksen luominen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Intervalli**.
2. Valitse intervalliharjoituksen **Tyyppi**.
3. Määritä **kesto**.
4. Valitse **Lepotyyppi**.
5. Määritä **kesto**.
6. Määritä **Toistot**-arvo.
7. Valitse **Lämmittely kyllä** ja **Jäähdyttely kyllä** (valinnainen).

8. Valitse **Tee harjoitus**.

9. Paina **start**-painiketta.

Jos harjoitus sisältää lämmittely- tai jäähdytelyosuuden, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **lap**-painiketta lämmittelyn lopussa. Laite aloittaa jäähdytelykierroksen automaattisesti viimeisen intervallin jälkeen. Kun olet lopettanut jäähdyttelyn, lopeta harjoitus painamalla **lap**-painiketta.

Kun lähestyt kunkin intervallin loppua, hälytin laskee aikaa seuraavan intervallin alkuun. Voit lopettaa intervallin kesken painamalla **lap/reset**-painiketta.

Vaativat harjoitukset

Vaativat harjoitukset voivat sisältää harjoitusosakohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Luo harjoitukset ja muokkaa niitä Garmin Training Center -ohjelmassa ja

siirrä ne laitteeseen. Garmin Training Center -ohjelmassa voit myös ajoittaa harjoituksia. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne laitteeseen.

HUOMAUTUS: Lisätietoja tietojen siirtämisestä laitteeseen on [sivulla 8](#).

VIHJE: Aika/päiväystilassa voit tarkastella kyseisen päivän ajoitettuja harjoituksia napauttamalla kehystä. Tee harjoitus painamalla **enter**-painiketta.

Vaativan harjoituksen aloittaminen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Monipuolinen**.
2. Valitse harjoitus.
3. Valitse **Tee harjoitus**.
4. Paina **start**-painiketta.

Kun olet aloittanut vaativan harjoituksen, laite näyttää harjoituksen kunkin vaiheen,

sen nimen, tavoitteen (jos niitä on) sekä nykyisen harjoituksen tiedot.

Kun lähestyt kunkin vaiheen loppua, hälytin laskee aikaa seuraavan vaiheen alkuun.

Vaativan harjoituksen vaiheen lopettaminen kesken

Paina **lap/reset**-painiketta.

Vaativan harjoituksen poistaminen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Monipuolinen**.
2. Valitse harjoitus.
3. Valitse **Poista harj. > Kyllä**.
4. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

Harjoitukset

Voit mukauttaa harjoituksia laitteessa myös seuraamalla reittejä aiemmin

tallennettujen toimintojen mukaan. Voit esimerkiksi kilpailla aikaa vastaan ja yrittää rikkoo aiemmin saavutetun tavoitteen. Käyttäessäsi reittejä voit kilpailla myös Virtual Partneria vastaan.

Reittien luominen

Luo reitit ja reittipisteet ja muokkaa niitä Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmassa ja siirrä ne laitteeseen.

HUOMAUTUS: Lisätietoja tietojen siirtämisestä laitteeseen on [sivulla 8](#).

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Reitit**.
2. Valitse kenttä luettelosta.
3. Valitse **Tee harjoitus**.
4. Paina **start**-painiketta. Historiatietoja tallennetaan, vaikka et olisi reitillä.

Kun seuraat reittiä harjoitustilassa, voit

avata navigointisivun napauttamalla kehystä.

Voit keskeyttää reitin manuaalisesti painamalla **stop**-painiketta ja painamalla pitkään **reset**-painiketta.

Reitin aloittaminen

Voit lisätä lämmittelyn ennen reitin alkua. Aloita reitti painamalla **start**-painiketta ja lämmittele normaalisti. Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana. Kun olet valmis aloittamaan reitin, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, laite näyttää Reitillä-ilmoituksen.

Kun aloitat reitin, myös Virtual Partner aloittaa sen. Jos lämmittelet pois reitiltä ja siirryt sitten reitille, Virtual Partner aloittaa reitin uudelleen nykyisestä sijainnista.

Jos poistut reitiltä, laite näyttää Suuntaopikkeama-ilmoituksen. Voit palata reitille navigointisivun avulla.

Harjoituksen poistaminen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Reitit**.
2. Valitse kenttä luettelosta.
3. Valitse **Poista harjoitus**.
4. Poista reitti valitsemalla **Kyllä**.
5. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

GPS-tila

Voit avata GPS-valikon painamalla pitkään **GPS**-painiketta.

Satelliitit — voit tarkastella laitteen vastaanottamia GPS-signaaleja. Mustat palkit osoittavat kunkin satelliittisignaalin voimakkuuden. Satelliitin numero näkyy kunkin palkin alapuolella. GPS-tarkkuus näkyy sivun alareunassa.



GPS — GPS-ominaisuuden ottaminen käyttöön tai poistaminen käytöstä (sisäkäyttö).

HUOMAUTUS: Kun GPS-ominaisuus ei ole käytössä, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytä jalkaanurtaa.

Tallenna sijainti — nykyisen sijainnin tallentaminen. Voit muokata sijaintia painamalla **enter**-painiketta. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

Tunnetun paikan merkitseminen koordinaattien avulla

1. Paina pitkään **GPS**-painiketta > valitse **Tallenna sijainti**.
2. Paina **enter**-painiketta > valitse **Sijainti**.
3. Anna tunnetut koordinaatit.
4. Muokkaa sijainnin nimeä ja korkeutta (valinnainen).

Siirry paikkaan — valitse paikka luettelosta ja valitse sitten **Aja**. Laite opastaa sinut tallennettuun paikkaan navigointisivun avulla.



Voit lopettaa navigoinnin paikkaan painamalla **quit**-kohtaa > valitse **Lopeta Mene**.

Paikan muokkaaminen

1. Paina pitkään **GPS**-painiketta > valitse **Siirry paikkaan**.
2. Valitse muokattava paikka.
3. Valitse **Muokkaa**.
4. Valitse muokattava vaihtoehto.

Voit poistaa paikan painamalla pitkään **GPS**-painiketta ja valitsemalla **Siirry paikkaan**. Valitse poistettava paikka. Valitse **Poista** > **Kyllä**.

Palaa alkuun — opastaa sinut takaisin lähtöpisteeseen.

HUOMAUTUS: Palaa alkuun -toiminnon käyttäminen edellyttää ajanoton käynnistämistä.

Tietoja GPS-signaaleista

GPS (Global Positioning System) on satelliittinavigointijärjestelmä, joka muodostuu 24 satelliitin verkosta. GPS toimii kaikissa sääolosuhteissa kaikkialla maailmassa vuorokauden ympäri. GPS-järjestelmää voi käyttää ilman tilaus- tai asennusmaksuja.

Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

Historia

Laite tallentaa historiatiedot automaattisesti, kun ajanotto käynnistetään. Laite tallentaa enintään 1000 kierrosta ja noin 20 tuntia yksityiskohtaisia lokitietoja (kun reittipisteitä tallennetaan noin 4 sekunnin välein). Lokitietoja ovat GPS-sijainti (jos käytettävissä) ja lisätiedot, kuten syketiedot.

Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia lokitietoja. Voit säilyttää kaikki tiedot lataamalla historiatietoja säännöllisesti Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmaan ([sivu 8](#)).

HUOMAUTUS: Laite ei poista tai korvaa kierrosten yhteenvetotietoja automaattisesti. Lisätietoja kierrostietojen poistamisesta on [sivulla 21](#).

Historiatietojen poistaminen

Kun olet siirtänyt historiatiedot Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmaan, voit poistaa ne laitteesta.

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Poista**.
2. Valitse vaihtoehto:
 - **Kaikki toiminn.** — kaikkien toimintojen poistaminen historiasta.
 - **Vanhat toiminn.** — yli kuukausi sitten tallennettujen toimintojen poistaminen.
 - **Yhteensä** — kaikkien yhteismäärien nollaaminen.

Yksittäisten juoksujen ja kierrosten poistaminen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Toiminnot**.
2. Voit selata toimintoja kehysten avulla. Voit tarkastella kierrostietoja napauttamalla kehystä.

3. Paina pitkään **reset**-painiketta, kun tarkastelet juoksua tai kierrosta.
4. Valitse **Kyllä**.

Toimintojen tarkasteleminen

Laitteessa voi tarkastella seuraavia tietoja: aika, matka, keskitähti/-nopeus, kalorit, keskisyke ja keskipoljinnopeus.

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Toiminnot**.
2. Voit selata toimintoja kehyksen avulla. Voit tarkastella kierrostietoja napauttamalla kehystä.
3. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

Kokonaismäärien tarkasteleminen

Laitte tallentaa kaikkien harjoitusten kokonaismatkan ja -ajan.

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Kokonais**.
2. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

Tavoitteiden tarkasteleminen

Garmin Connect -ohjelmassa voit määrittää erityyppisiä tavoitteita ja lähettää ne laitteeseen. Laitte seuraa edistymistäsi tavoitteita kohti.

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Tavoitteet**.
2. Lopeta painamalla **quit**-painiketta.

Asetukset

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset**.

VIHJE: Kun olet valinnut vaihtoehdot tai määrittänyt arvoja laitteessa, tallenna asetus painamalla **enter**-painiketta.

Tietokentät

Voit näyttää/piilottaa seuraavat sivut ja mukauttaa kullakin sivulla enintään kolme tietokenttää:

- Harjoitus 1 (näkyvä aina)
- Harjoitus 2
- Harjoitus 3
- Syke (näkyvä ainoastaan, kun laite vastaanottaa syketietoja)

Tietokenttien määrittäminen

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Tietokentät**.
2. Valitse jokin harjoitussivu.
3. Valitse tietokenttien määrä.
4. Valitse ja muuta tietokenttiä kehyksen avulla.

Tietokenttien asetukset

* Merkitsee tietokentän, jossa näkyy maili- tai metriyksiköitä.

** Edellyttää valinnaista lisävarustetta.

Tietokenttä	Kuvaus
% maks SY ** TAI % SY-res. **	Prosentit maksimisykkeestä. TAI Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aika	Nykyinen vuorokaudenaika aika-asetusten perusteella (katso sivu 27).
Aika	Sekuntikellon aika.
Aika – keskim kierros	Tähänastisten kierrosten kiertämiseen keskimäärin kulunut aika.

Asetukset

Tietokenttä	Kuvaus
Aika – kierros	Nykyiseen kierrokseen kulunut aika.
Aika – viim kier.	Viimeiseen täyteen kierrokseen kulunut aika.
Auringon-lasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringon-nousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Etäis.-Viim kier. *	Viimeisen kokonaan kuljetun kierroksen matka.
GPS-tarkkuus *	Tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijainnin tarkkuus on +/- 19 jalkaa (5,79 m).

Tietokenttä	Kuvaus
Kalorit	Kulutettujen kalorien määrä.
Kaltevuus	Nousun määrä verrattuna kuljettuun matkaan. Jos nousu on esimerkiksi 10 jalkaa 200 jalan matkalla (3,04 m / 60,96 m), kaltevuus on 5%.
Kesk. kiersyke **	Kierroksen keskimääräinen syke.
Keskim. tahti *	Juoksun keskitähti.
Keskisyke **	Keskimääräinen syke juoksun aikana.

Tietokenttä	Kuvaus
Keskisyke % maks SY ** TAI Keskisyke % SY-var. **	Juoksun maksimisykkeen keskiprosentti. TAI Juoksun sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroks	Kuljettujen kierrosten määrä.
Korkeus *	Korkeus merenpinnasta.
Kulkusuunta	Nykyinen kulkusuunta.
Matka *	Nykyisen juoksun aikana kuljettu matka.
Matka – kierros *	Nykyisellä kierroksella kuljettu matka.
Nop. Viim kier. *	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Nopeus *	Nykyinen nopeus.
Nopeus – keskim. *	Juoksun keskinopeus.
Nopeus – kierros *	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Poljinnop. **	Askelten tai poljinkammen kierrosten määrä minuutissa.

Tietokenttä	Kuvaus
Poljinnop. – keskim. **	Keskimääräinen poljinnopeus koko nykyisen matkan ajalta.
Poljinnop. – kierros **	Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
SY-kaav. **	Viivadiagrammi, joka osoittaa nykyisen sykealueesi (1–5).
Syke **	Syke lyönteinä minuutissa.
Syke – Kierros % maks SY ** TAI Syke – Kierros % SY-var. **	Kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti. TAI Kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Sykealue **	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin, maksimisykkeeseen ja leposykkeeseen.

Asetukset

Tietokenttä	Kuvaus
Tahti *	Nykyinen tahti.
Tahti – kierros *	Nykyisen kierroksen keskitahti.
Tahti-Viim kierr *	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskitahti.

Käyttäjaprofiili

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Käyttäjaprofiili**. Laite laskee kalorinkulutuksen antamiesi tietojen avulla. Määritä käyttäjaprofiili, ennen kuin käytät laitetta.

Kalorinkulutukseen käytetyn sykeanalyysitekniikan tarjoaa Firstbeat Technologies Ltd.

Lisätietoja on osoitteessa http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Hälytykset

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Hälytykset**.

Aseta hälytys — hälytyksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä. Kun hälytys on käytössä, voit tarkastella hälytysaikaa napauttamalla kehystä aika-/päiväytilassa.

Aseta aika — määritä hälytysaika hehkyksen avulla.

Tyyppi — valitse hälytyksen käyttöasetukseksi **Päivittäin** tai **Kerran**.

Kun hälytys kuuluu

- Voit hiljentää hälytyksen napauttamalla kehystä.
- Voit käyttää 9 minuutin torkkuasetusta painamalla **enter**-painiketta.
- Voit poistaa hälytyksen käytöstä painamalla **quit**-painiketta.
- Älä tee mitään. 1 minuutin kuluttua laite siirtyy käyttämään torkkuasetusta. 1 tunnin kuluttua hälytys poistuu automaattisesti käytöstä.

Aika

Laite määrittää kellonajan automaattisesti GPS-satelliittisignaalin avulla. Jos akun virta loppuu, lataa akku ja määritä kellonaika uudelleen hakemalla satelliitit.

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Aika**.

Aikamuoto — valitse **12 tuntia** tai **24 tuntia**.

Aikavyöhyke — valitse aikavyöhyke tai läheinen kaupunki.

DST (kesäaika) — valitse **Kyllä, Ei** tai **Automaattinen**. Automaattinen asetus säätää kesäajan automaattisesti aikavyöhykkeen mukaan.

Aika — Aika >-asetuksen ottaminen käyttöön tai poistaminen käytöstä. Kun Aika > on käytössä, voit määrittää **Aika** > **muoto**-, **Aika** > **vyöh**- ja **Aika** > **DST** -asetukset. Kun Aika > on käytössä, määrittää asetuksia painamalla **enter**-painiketta aikatilassa. Ajan viereen ilmestyy **T2**- tai **T1**-kuvake.

Järjestelmä

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Järjestelmä**.

Asetukset

Kieli — näytön tekstin kielen vaihtaminen. Tekstin kielen vaihtaminen ei vaihda käyttäjän antamien tietojen (kuten reittien nimet) kieltä.

Häl.äänet — viestien hälytysäänen ottaminen käyttöön tai poistaminen käytöstä.

Näpp.äänet — painikkeiden ja kehyksen näppäinäänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.

Kontrasti — valitse näytön kontrasti.

Tiedot — ohjelmistoversion, GPS-version ja laitetunnuksen näyttäminen.

Yksiköt — valitse mittayksiköiksi **Maili** tai **Metrimitta**.

Taustavalo

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Taustavalo**.

Tila — valitse, miten taustavalo syttyy. Valitsemalla **Manuaalinen** voit sytyttää taustavalon aikakatkaisujaksoksi painamalla kehystä kahdella sormella. Valitsemalla **Näpp. ja häl.** voit sytyttää taustavalon kerran painamalla kehystä kahdella sormella ja sen jälkeen aina, kun näppäintä painetaan tai näyttöön tulee hälytysviesti. Valitsemalla **Pois** voit poistaa taustavalon käytöstä kokonaan.

Aikakatkaisu — valitse, miten kauan taustavalo palaa. Voit säästää akun virtaa käyttämällä pientä taustavalon aika-arvoa.

Kirkkaus — kirkkauden säätäminen.

ANT+

Lisävarusteet

Tietoja lisävarusteista on [sivulla 31](#).

Tietokoneen pariliitoksen käyttöönotto

Siirry 10 metrin päähän muista ANT+-lisävarusteista, kun laite yrittää muodostaa pariliitoksen tietokoneen kanssa ensimmäisen kerran.

1. Varmista, että tietokone on valmis tietojen lataamiseen ja pariliitosominaisuus on käytössä ANT Agentissa. Katso [sivu 8](#).
2. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **ANT+** > **Tietokone**.
3. Valitse **Pariliitos** > **Käytössä**.
4. Tuo laite enintään 3 metrin päähän tietokoneesta.
5. Kun ANT Agent havaitsee laitteen, se näyttää laitteen tunnuksen ja kysyy, haluatko muodostaa pariliitoksen. Valitse **kyllä**.

6. Laitteen pitäisi näyttää sama numero kuin ANT Agent. Jos näin on, valitse laitteessa **kyllä**, jotta pariliitos muodostuu.

HUOMAUTUS: Voit estää laitetta siirtämästä tietoja tietokoneisiin tai tietokoneista, vaikka pariliitos olisi muodostettu. Paina pitkään **menu-painiketta** > valitse **Asetukset** > **ANT+** > **Tietokone** > **Päälle** > **Ei**.

Kaikkien tietojen lähettäminen

Laite lähettää oletusarvoisesti ainoastaan uudet tiedot tietokoneeseen. Voit pakottaa laitteen lähettämään kaikki tiedot tietokoneeseen. Paina pitkään **menu-painiketta** > valitse **Asetukset** > **ANT+** > **Tietokone** > **Pakota Lähettä** > **Kyllä**.
Kaikki tiedot lähetetään uudelleen.

Laitteesta toiseen

Vaativia harjoituksia, reittejä ja sijainteja voi siirtää Forerunner 410 -laitteesta toiseen.

1. Paina lähettävässä laitteessa pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset > ANT+ > Laitteesta toiseen > Siirrä**. Valitse lähetettävät tiedot.
2. Paina vastaanottavassa laitteessa pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset > ANT+ > Laitteesta toiseen > Vastaanota**.

Lähetettävä laite muodostaa yhteyden vastaanottavaan laitteeseen ja lähettää tiedot.

Lisävarusteiden käyttäminen

Seuraavat ANT+-lisävarusteet ovat yhteensopivia laitteen kanssa:

- Sykevyö
- Jalka-anturi
- GSC™ 10 -nopeus-/ poljinnopeustunnistin
- USB ANT Stick -muistitikku (katso [sivu 8](#) ja [sivu 28](#))

http://buy.garmin.com, tai Garmin-myyjältä.

Lisävarusteet ja pariliitos

Jos olet ostanut lisävarusteen, joka sisältää langatonta ANT+-tekniikkaa, sen ja laitteen välille on muodostettava pariliitos.

Pariliitos merkitsee ANT+-lisävarusteiden, kuten sykevyön, liittämistä laitteeseen. Pariliitoksen muodostaminen kestää vain muutaman

sekunnin, kun lisävaruste on aktivoitu ja ne toimivat oikein. Kun laitteiden välille on muodostettu pariliitos, laite vastaanottaa tietoja vain liitetystä lisävarusteesta, vaikka lähellä olisi muitakin lisävarusteita.

Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, laite tunnistaa lisävarusteen automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

1. Siirry 10 metrin päähän muista lisävarusteista. Tuo liitettävä lisävaruste 3 metrin päähän laitteesta.
2. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **ANT+** > **Lisävarusteet**.
3. Valitse lisävaruste.
4. Valitse **Käytössä** > **Kyllä**.
5. Tarkista **Tila**.

Jos laite ei voi muodostaa pariliitosta lisävarusteen kanssa, valitse **Tark. uud.**

VIHJE: Pariliitos viimeistellään lähettämällä tietoja lisävarusteesta. Käytä sykevyötä, ota askel käyttäen jalka-anturia tai polje pyörällä käyttäessäsi GSC 10 -laitetta.

Tilakuvakkeet

Harjoitustilassa uuden lisävarusteen kuvake vilkkuu, kun laite etsii lisävarustetta. Kuvake näkyy tasaisesti, kun pariliitos lisävarusteeseen on valmis.

	Sykevyö käytössä
	Nopeus- ja poljinnopeustunnistin käytössä
	Jalka-anturi käytössä

Sykevyö

Lisätietoja sykevyön asettamisesta paikalleen on [sivulla 6](#).

Sykevyön vihjeet

Jos syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä, kokeile seuraavia vinkkejä.

- Varmista, että sykevyö on kehoa vasten.
- Levitä uudelleen vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä elektrodeihin.
- Puhdista elektrodit. Lika ja hiki voivat häiritä sykesignaaleja.
- 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 -puhelimet ja langattomat
LAN-tukiasemat.

Sykealueet

ILMOITUS

Määritä lääkärin kanssa kuntoasi ja terveydentilaasi vastaavat sykealueet/-tavoitteet.

Monet urheilijat mittaavat ja vahvistavat sydämensä ja verisuontensa kuntoa sekä parantavat kuntoa 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. Laite määrittää sykealueet (taulukko [sivulla 41](#)) käyttäjäprofiiliin määritetyn maksimi- ja leposykkeen perusteella (katso [sivu 26](#)).

Voit myös mukauttaa sykealueita Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelman käyttäjäprofiilissa. Kun olet mukauttanut sykealueita, siirrä tiedot laitteeseen.

Miten sykealueet vaikuttavat kuntotavoitteisiin?

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

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

Sykevyön pariston vaihtaminen

Sykevyö sisältää vaihdettavan CR2032-pariston.

HUOMAUTUS: Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

1. Irrota ristipääruuvitalalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
2. Irrota kansi ja akku. Odota 30 sekuntia. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: Älä vahingoita tai kadota o-renkaan tiivistettä.

3. Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.



HUOMAUTUS: Kun olet vaihtanut pariston, sykevyön ja laitteen pariliitos on ehkä muodostettava uudelleen.

VIHJE: voit maksimoida akunkeston irrottamalla sykevyömoduulin hihnasta, kun et käytä sitä.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS: Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen. Pese hihna käsin kylmällä vedellä ja miedolla pesuaineella viiden käyttökerran välein.

Jalka-anturi

Laite on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Voit lähettää jalka-anturista tietoja laitteeseen harjoitellessasi sisätiloissa tai kun GPS-signaali on heikko tai signaali katoaa. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykemittari). Muodosta pariliitos jalka-anturin ja laitteen välille. Katso [sivu 31](#).

Jalka-anturin kalibrointi

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

Matkakalibrointi

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

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **ANT+** > **Lisävarusteet** > **Jalka-anturi** > **Kalibroi** > **Matka**.
2. Valitse matka.
3. Aloita tallennus painamalla **start**-painiketta.
4. Juokse tai kävele matkan päähän.
5. Paina **stop**-painiketta.

GPS-kalibrointi

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

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **ANT+** > **Lisävarusteet** > **Jalka-anturi** > **Kalibroi** > **GPS**.
2. Aloita tallennus painamalla **start**-painiketta.
3. Juokse tai kävele noin 1000 m. Laite ilmoittaa, että olet kulkenut tarpeeksi pitkän matkan.

Manuaalinen kalibrointi

Jos jalka-anturi näyttää hiukan liian lyhyen tai pitkän matkan, kun juokset, voit säätää kalibrointitekijää manuaalisesti.

Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **ANT+** >

Lisävarusteet > **Jalka-anturi** > **Kalibrotekijä**. Säädä kalibrointitekijää. Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt, tai vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

GSC 10

Laite on yhteensopiva polkupyöriin tarkoitetun GSC 10 -nopeus- ja -poljinnopeustunnistimen kanssa. Muodosta pariiliitos GSC 10 -tunnistimen ja laitteen välille. Katso [sivu 31](#).

Pyörätunnistimen kalibrointi

Pyörätunnistimen kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta.

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **ANT+** > **Lisävarusteet** > **Pyörätunnistin** > **Kalibrointi**.
2. Valitse **Manuaalinen** ja anna rengaskoko. Valitsemalla **Automaattinen** voit antaa GPS-ominaisuuden määrittää rengaskoon.

Liite

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lukittuu, nollaa se. Paina **enter**- ja **quit**-painiketta samanaikaisesti, kunnes näyttö pimenee (noin 7 sekuntia). Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

Omien tietojen poistaminen

Voit tyhjentää/poistaa kaikki käyttäjätiedot painamalla **enter**- ja **quit**-painikkeita pitkään samanaikaisesti, kunnes näyttö pimenee (noin 7 sekuntia). Voit nollata laitteen painamalla edelleen **quit**-painiketta, mutta vapauttamalla **enter**-painikkeen. Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla

Osoitteessa www.garmin.com/intosports on lisätietoja laitteen ohjelmistopäivityksistä ja Garmin Connect -web-ohjelmistosta.

Jos uusi ohjelmistoversio on saatavilla, Garmin Connect kehottaa päivittämään laitteen ohjelmiston. Päivitä ohjelmisto ohjeiden mukaan. Varmista, että laite on tarpeeksi lähellä tietokonetta koko päivityksen ajan.

Paristojen tiedot



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

Akunkesto*	Forerunnerin käyttö
1 viikko	Kuntoilet 30 minuuttia päivässä ja käytät GPS-toimintoa. Muulloin Forerunner on virransäästötilassa.
Enintään 2 viikkoa	Forerunner on koko ajan virransäästötilassa.
Enintään 8 tuntia	Kuntoilet ja käytät GPS-toimintoa koko ajan.

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

Vaatimustenmukaisuusvakuutus

Garmin vakuuttaa täten, että tämä tuote on direktiivin 1999/5/EY olennaisten vaatimusten ja muiden määräysten

mukainen. Katso koko vaatimustenmukaisuusvakuutus osoitteesta www.garmin.com/compliance.

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ FORERUNNER 410 -LAITETTA HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT. LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin Ltd. ja/tai sen tytäryhtiöt myöntävät käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garminilla ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garminin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien

ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garminin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garminin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu/vastaus
Kehys ei vastaa kosketukseen oikein.	Voit avata kehyksen lukituksen painamalla enter - ja quit -painikkeita samanaikaisesti uudelleen. Saat parhaat tulokset painamalla kehystä tukevasti. Kosketa kehyksen ulkoreunaa äläkä sisäreunaa lähellä kellotaulua.
Laite ei vastaanota satelliittisignaaleja.	Paina pitkään GPS -painiketta. Varmista, että GPS -asetus on Päällä . Vie laite ulos ja pois korkeiden rakennusten läheltä. Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.
Akun varaustila ei näy oikein.	Anna laitteen varauksen tyhjentyä täysin ja lataa akku sitten kokonaan keskeytyksittä.
Pariliitoksen muodostaminen sykemittarin, jalka-anturin tai GSC 10 -laitteen ja laitteen välille ei onnistu.	Pysy 10 metrin päässä muista ANT+-lisävarusteista pariliitoksen muodostamisen aikana. Tuo laite enintään 3 metrin päähän tunnistimesta pariliitoksen muodostamisen ajaksi. Aloita lisävarusteen etsiminen uudelleen (katso sivu 31). Varmista, että lisävaruste lähettää tietoja (esimerkiksi sykevyön on oltava käytössä). Jos ongelma ei häviä, vaihda paristo. Odota 30 sekuntia ja aseta uusi paristo paikalleen.
Syketiedot ovat virheellisiä.	Katso sivu 32 .
Osa tiedoista puuttuu laitteesta.	Laite korvaa vanhimmat yksityiskohtaiset tiedot, jos et siirrä niitä tietokoneeseen. Voit välttää tietojen menettämisen siirtämällä tietoja säännöllisesti tietokoneeseen.

Sykealueetaulukko

	% maksimi- tai leposykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50–60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasen 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

äännet 28
aika 5
aika-asetukset 27
Aika> 27
ajan tietokentät 23
akku
 ladataan 4
 tiedot 37
alueet, syke 33
Auto Lap 11
Auto Pause 10

F

Forerunnerin nollaaminen 37
Forerunnerin
 puhdistaminen iv

G

Garmin Connect iii, 37
Garmin Training Center iii
GPS 19, 20, 24
GSC 10 36

H

hälytykset 26
harjoittelu 10
harjoitukset 13, 17
 intervalli 15
 lisäasetukset 16
 poistaminen 18
 yksinkertainen 14
historia 21
 poistaminen 21
 siirtäminen 8
 tarkasteleminen 22

I

intervalliharjoitukset 15

J

jalka-anturi 35
 kalibrointi 35, 36

K

kaikkien tietojen
 lähettäminen 29
kaikkien tietojen
 poistaminen 37
kaikki tiedot, poistaminen 37

kalibrointi

 jalka-anturi 35
 pyörätunnistin
 (GSC 10) 36

kalorit 24

kaltevuus 24
kehys 2
kieli 28
korkeuden tietokentät 25
kosketuskehys 1
kuvakkeet 32

L

laitteen tunnus 28
light 28
lisävarusteet 5, 28, 31–36

M

matkan tietokentät 25

N

näytön kontrasti 28
nopeuden tietokentät 25
nopeusyksiköt 12

O

ohjaimet, USB 7
ohjelmistolataukset iii, 7
ohjelmiston lataaminen 7
ohjelmiston päivittäminen 37
ohjelmistopäivitys 37
ohjelmistoversio 28

P

pakkolähetys 29
palautustahti 12
pariliitos
 sykevyö 6
 tietokone 7
poistaminen
 harjoitukset 18
 historia 21
 juoksut 21
 kierrokset 21
 vaativat harjoitukset 17
poljinnopeuden tietokentät 25

R

reittipisteet, *Katso* sijainnit

S

satelliittisignaali 5
satelliittisivu 19
sijainnit 19
sisäkäyttö 19
suljetaan 3
syke
 alueet 33
 tietokentät 25
sykevyö 5, 32
 akku 34
 vihjeet 32

T

taustavalo 28
tavoitteet 22
tiedot, lähettäminen 29
tietojen lataaminen 8
tietojen siirtäminen 8
tietokentät 23
tietokone ja pariliitos 7, 29
tietokoneliitäntä 8
tilakuvakkeet 32
toiminnot 22
tunnistimet, pariliitos 5
tunnistinten pariliitos 5
tuotteen rekisteröiminen iii

U

upottaminen veteen iv
urheilutila 10
USB-ohjaimet 7
USB ANT Stick™ 8

V

vaativat harjoitukset 16
vianmäärittäminen 40
virransäästötila 3
Virtual Partner 12, 17

Y

yhteensä 22
yksikkö 28
yksinkertaiset harjoitukset 14

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



© 2010 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com

Syyskuu 2010

Osanumero 190-01274-37 Rev. A

Painettu Taiwanissa