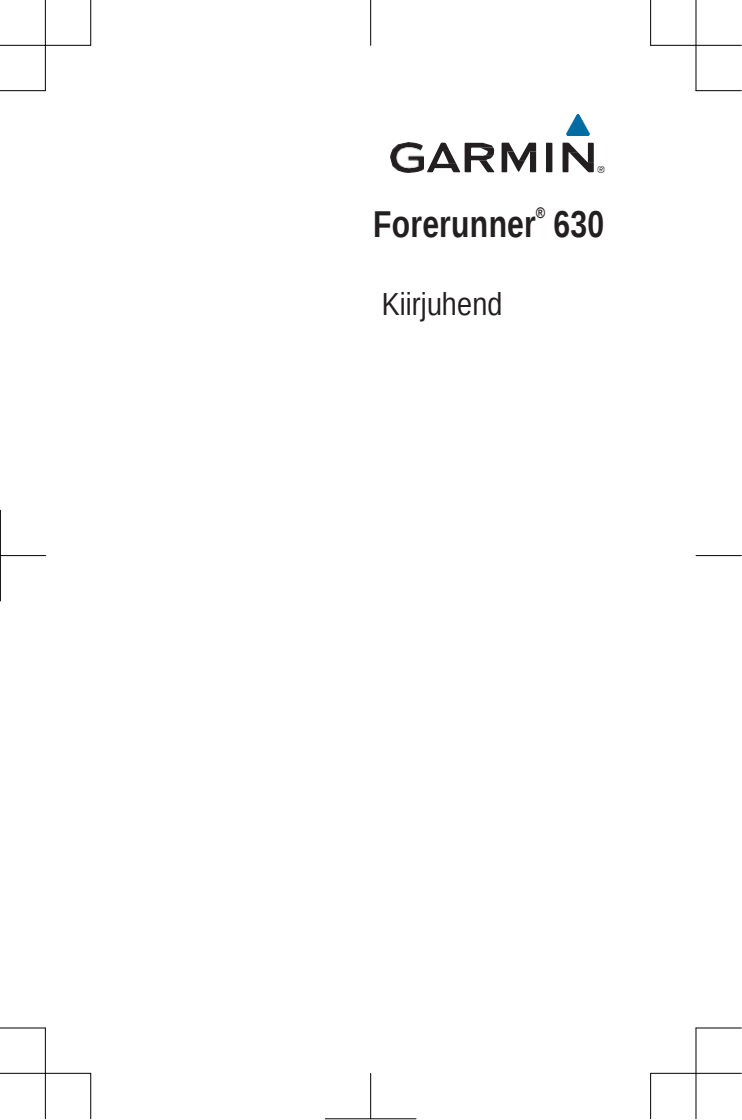




GARMIN[®]

Forerunner[®] 630

Kiirjuhend

Tutvustus

HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Alati konsulteeeri oma arstiga, enne kui alustad või muudad treeningprogrammi.

Klahvid



①		Lülita taustavalgustus sisse/välja. Hoia all, et seade sisse/välja lülitada.
②		Käivita/peata taimer. Vali treeningprofiile ja rakendusi.
③		Vali uue ringi tähistamiseks.
④		Vali menüü avamiseks. NIPP: Menüü valikud sõltuvad aktiivsest ekraanist ja kuidas sa seadet kasutad.
⑤		Vali eelnevale kuvale naasmiseks. Lukusta seadme klahvid ja ekraan.

Oleku ikoonid

Ikoonid ilmuvad ekraani ülaosas. Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon tähendab, et signaal leiti või andur on ühendatud.

	GPSi oleks
	Bluetooth® tehnoloogia olek
	Wi-Fi® olek
	Pulsianduri olek
	Sammulugeja olek
	Kiiruse ja rütmi anduri olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB® kaamera olek

Puuteekraani nupid

MÄRKUS: Ekraan on optimeeritud jooksmiseks.

Parimaks tulemuseks kasuta seadme puuteekraani.

- Libista numbrilaul vasakule või paremale, et sirvida läbi saadaval olevate vidinate.
- Taimeri ekraanil libista vasakule või paremale, et vaadata andmeekraane tsükliliselt.
- Andmeekraanil hoia all andmevälja, et seda muuta.
- Toksa puuteekraani, et kinnitada sõnumeid või märguandeid.
- Libista üles või alla, et kerida läbi menüüde, valikute ja sätete.

- Vali ☑ sõnumi sulgemiseks või valiku kinnitamiseks.
- Vali ☒ sätte või valiku katkestamiseks ilma salvestamata.
- Libista paremale menüüst väljumiseks.
- Soorita igat puuteekraani valikut kui eraldi toimingut.

Jooksmaminek

Esimene treening, mille oma seadmes salvestad, võib olla jooksmine, jalgrattasõit või mõni muu välisõue treening. Peaksid oma seadme ära laadima (lk 53) enne treeningu alustamist.

- 1 Vali 🏃 ja seejärel vali treeningprofiil.
- 2 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 3 Vali 🏊 taimeri käivitamiseks.
- 4 Mine jooksmas.



- 5 Pärast jooksu lõpetamist vali 🏊 taimeri peatamiseks.
- 6 Valikud:
 - Vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimeri nullimiseks. Vali jooks ülevaate vaatamiseks.



- Vali > jooksu kustutamiseks.
- Vali jooksu jätkamiseks.

Treening

Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab su sammude arvu päevas, sammude eesmärgi, läbitud vahemaad ja kulutatud kaloreid hulka iga salvestatud päeva kohta. Sinu kulutatud kaloreid hulka kuuluvad peamine ainevahetus ja aktiivsed kalorid.

Treeningu jälgimise saab lubada esmase seadme paigaldamise ajal või mis tahes muul ajal.

- 1 Vali > **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **On**.

Sinu sammude arv ei ilmu enne, kui seade on leidnud satelliidid ja määrab aja automaatselt. Seade võib vajada selget taevast satelliitsignaali tuvastamiseks.

- 2 Libista kellaajaekraanil, et vaadata treeningu jälgimise vidinat.

Sammude arvu uuendatakse automaatselt.

Move Alert

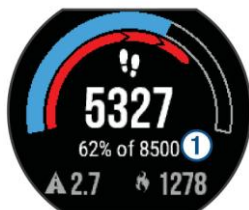
Enne liikumismärguande (Move Alert) kasutamist pead sisse lülitama treeningu jälgimise.

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitteliikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 52).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõni minut), et liikumise teavitus peatada.

Auto Goal

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas ①.



Kui sa ei soovi funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connecti kontol.

Do Not Disturb režiim

Enne selle režiimi kasutamist pead oma seadme paardama nutitelefoni (lk 14).

Kasuta režiimi, kui soovid välja lülitada taustavalgustuse ja värinmärguanded. Näiteks saad kasutada režiimi magamise või filmi vaatamise ajal.

MÄRKUS: Määra oma tavapäraseid unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetes. Seade lülitub automaatselt mittesegamise režiimi tavapäraste magamistundide ajal.

Kellaajaekraanil libista paremale, et vaadata seadete vidinaid ja vali .

Režiimi saad välja lülitada seadete vidinast.

Unejälgija

Une ajal jälgib seade su puhkust. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, liikumisperioode ja rahuliku une perioode. Määra oma tavapäraseid unetunnid Garmin Connecti konto kasutajasätetes. Vaata unestatistikat Garmin Connect kontolt.

Siseruumis treenimine

Seade hõlmab ka siseruumis treenimise profile, mil GPS on keelatud. Saad GPSi välja lülitada, kui treenid siseruumis või kui soovid aku kestvust säästa.

MÄRKUS: Mis tahes muutus GPSi sätetes salvestatakse aktiivsusprofiili.

Vali  > **Activity Settings** > **GPS** > **Off**.

Kui jooksed ja su GPS on välja lülitatud, arvutab kiirust ja rütmi seadme kiirendusmõõtur.

Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnda GPS-iga tehtud välijooksu.

Treeningud

Saad luua standardseid kavasid, mis sisaldavad eesmärki igale harjutuskava astmele ja varieeruvatele distantsidele, aegadele ja kaloritele. Sa võid luua ise kavad, kasutades Garmin Connecti, või valida treeningplaani, mis on koostatud Garmin Connectis, ja kanda see üle oma seadmesse.

Koosta treeningute ajakava Garmin Connectiga. Saad planeerida kavad varem ja säilitada neid oma seadmes.

Veebis oleva treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist Garmin Connectist peab sul olema Garmin Connect konto (lk 25).

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Mine www.garminconnect.com.
- 3 Loo ja salvesta uus treening.
- 4 Vali **Send to Device** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 5 Ühenda seade lahti.

Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist pead oma Garmin Connect kontolt alla laadima treeningu.

- 1 Vali  **Training > My Workouts**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Do Workout**.

Pärast treeningu alustamist kuvab seade treeningu iga sammu, sihtmärgi (kui see on) ja hetke treeninguandmed.

Treeningkalender

Sinu kellas olev kalender on laiendus Garmin Connectis loodud kalendrile. Pärast mõne treeningu lisamist Garmin Connecti kalendrisse võid saata nad ka kella sisse. Kõik plaanilised treeningud kuvatakse treeningkalendris kuupäeva järgi. Kui valid kalendris mingi päeva, saad vaadata treeningut või selle sooritada. Planeeritud treening jääb sinu kellas alles, olenemata kas see on sooritatud või vahele jäetud.

Kui planeeritud treening saadetakse Garmin Connectist, kirjutatakse olemasolev treeningkalender üle.

Garmin Connecti treeningplaani kasutamine

Enne treeningplaani allalaadimist peab sul olema Garmin Connecti konto (lk 25).

Saad sirvida Garmin Connectis treeningplaane, kavandada treeningut ja selle kella sisse saata.

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Garmin Connect kontrol vali ja planeeri treeningplaani.
- 3 Tutvu treeningplaaniga oma kalendris.
- 4 Vali  ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Intervalltreeningud

Saad luua intervalltreeninguid, lähtudes ajast või vahemaast. Kell salvestab ja hoiab treeningut alles kuni uue loomiseni. Võid kasutada avatud intervalliga treeningut, kui tead selle pikkust. Kui valid , salvestab kell uue intervalli ja läheb puhkeintervallile.

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali  > Training > Intervals > Edit > Interval > Type.
- 2 Vali **Distance**, **Time** või **Open**.
NIPP: Avatud intervalli loomiseks vali Open.
- 3 Vali **Duration** ja sisesta treeningu vahemaa või ajavahemik ning vali .
- 4 Vali **Rest** > Type.

- 5 Vali **Distance**, **Time** või **Open**.
- 6 Vajadusel sisesta puhkuse distantsi või kestvuse väärtused ja vali ☑.
- 7 Vali üks või rohkem valikut:
 - Korduste arvu määramiseks vali **Repeat**.
 - Treeningule lahtise soojendusintervalli lisamiseks vali **Warm Up > On**.
 - Treeningule lahtise jahtumisintervalli lisamiseks vali **Cool Down > On**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali **==> Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Vali 🏃.
- 3 Kui sinu treening on soojendus-intervalliga, vali 🔁 esimese intervalliga alustamiseks.
- 4 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Kui oled kõik intervallid täitnud, ilmub ekraanile teadaanne.

Treeningu peatamine

- Mis tahes ajal vali 🔁 intervalli lõpetamiseks.
- Mis tahes ajal vali 🏃 taimeri peatamiseks.
- Mis tahes ajal vali **==> Cancel Workout** treeningu lõpetamiseks.

Virtual Partner®

Virtual Partner funktsioon on treeningvahend, mis aitab sul jõuda oma eesmärkideni. Saad määrata Virtual Partneri tempo või kiiruse, et jõuda oma treeningu eesmärgini.

- 1 Vali **==> Settings > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On**.
- 2 Vali **Set Pace** või **Set Speed**.
Kasuta tempot või kiirust oma jooksuformaadina.

- 3 Mine jooksmas.
- 4 Mine Virtual Partner lehele, et vaadata, kes juhib.



- 5 Vajadusel hoia all Virtual Partner bännerit ①, et kohandada Virtual Partneri tempot või kiirust jooksmise ajal.

Treeningu eesmärgi määramine

Töötab koos Virtual Partner funktsiooniga, et saaksid liikuda oma määratud vahemiku, vahemiku ja aja, vahemiku ja tempo või vahemiku ja kiiruse eesmärgi suunas. Seda funktsiooni saab kasutada koos jooksmise, rattasõidu ja teiste üksikspordialade treeningprofiilidega (v.a ujumine). Treeningu ajal annab seade reaajas tagasisidet, kui ligidal sa oled oma treeningu eesmärgi saavutamisele.

- 1 Vali **≡ > Training > Set a Target.**
- 2 Valikud:
 - Vali **Distance Only** eelmääratud vahemiku valimiseks või kohandatud vahemiku sisestamiseks.
 - Vali **Distance and Time** vahemiku ja aja eesmärgi valimiseks.

Saad sisestada aja eemärgi, kasutada ennustust (mis põhineb su VO₂ max hinnangul) või kasutada oma isiklikku rekordi aega.

- Vali **Distance and Pace** või **Distance and Speed** vahemiku ja tempo või kiiruse eesmärgi valimiseks.

Treeningu eesmärgi ekraan kuvab sinu hinnangulise lõpuaja. Hinnanguline lõpu-aeg põhineb su hetke sooritusvõimel ja alles oleval ajal.

- 3 Vali  taimeri käivitamiseks.
- 4 Vajadusel libista sõrmega ekraanil, et vaadata Virtual Partneri ekraani.
- 5 Pärast treeningu lõpetamist vali  > **Save**.
Ilmub kokkuvõtte ekraan, mis teatab, kas lõpetasid oma eesmärgist ees või taga.

Treeningu eesmärgi katkestamine

- 1 Treeningu ajal libista sõrmega ekraanil, et vaadata eesmärgi ekraani.
- 2 Hoia .
- 3 Vali **Cancel Target** > .

Varasema treeningu läbimine

Sul on võimalik läbida varasemalt salvestatud või alla laaditud treening. Seda funktsiooni saab kasutada koos jooksmise, rattasõidu ja teiste üksikspordialade treeningprofiilidega (v.a ujumine). See funktsioon toimib Virtual Partneri funktsiooniga, et sa näeksid, kui kaugel või lähedal oled oma eesmärgile treeningu ajal.

- 1 Vali  > **Training** > **Race an Activity**.
- 2 Valikud:
 - Vali **From History**, et valida varem salvestatud treening oma seadmest.
 - Vali **Downloaded**, et valida treening, mille oled alla laadinud Garmin Connect kontolt.

- 3 Vali treening.
Virtual Partneri ekraan kuvab hinnangulise lõpuaja.
- 4 Vali  taimerit käivitamiseks.
- 5 Pärast treeningu lõpetamist vali  > **Save**.
Ilmub kokkuvõtte ekraan, tähistades kas lõpetasid võistluse eespool või taga varasemalt salvestatud või alla laaditud treeningust.

Isiklikud rekordid

Kui oled lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüp-distsantsidel ja pikim jooks.

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Vali  > **My Stats > Records**.
- 2 Vali spordiala.
- 3 Vali rekord.
- 4 Vali **View Record**.

Isikliku rekordi taastamine

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.

- 1 Vali  > **My Stats > Records**.
 - 2 Vali spordiala.
 - 3 Vali taastatav rekord.
 - 4 Vali **Previous** > .
- MÄRKUS:** See ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite eemaldamine

- 1 Vali  > **My Stats > Records**.

2 Vali spordiala.

3 Vali kustutatav rekord.

4 Vali **Clear Record** > ✓.

MÄRKUS: See ei kustuta juba salvestatud tegevusi.

Isiklike rekordite kustutamine

1 Vali **≡** > **My Stats > Records**.

MÄRKUS: See ei kustuta juba salvestatud tegevusi.

2 Vali spordiala.

3 Vali **Clear All Records** > ✓.

Kustutatakse vaid selle spordiala rekordid.

Nutikad funktsioonid

Nutitelefoni paaristamine

Ühenda oma Forerunner nutitelefoniga, et seadistamine lõpetada ja kasutada seadme kõiki funktsioone.

1 Mine www.garmin.com/intosports/apps ja lae alla Garmin Connect mobiilirakendus oma nutitelefoni.

2 Forerunner seadmes vali **≡** > **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.

3 Ava Garmin Connect mobiilirakendus.

4 Tee valik, et lisada seade oma Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille oled paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi erkaanile ilmuvaid juhiseid.
- Kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect rakendusega, vali **Garmin Devices** > **+** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Telefoni teavitused

Telefoni teavitused eeldavad, et oled oma nutitelefoni paaristanud. Kui su telefon võtab sõnumeid vastu, saadab see su seadmesse teavitusi.

Bluetoothi teavituste lubamine

- 1** Vali  > **Settings > Bluetooth > Smart Notifications.**
- 2** Vali **During Activity.**
- 3** Vali **Off, Show Calls Only** või **Show All.**
- 4** Vali **Not During Activity.**
- 5** Vali **Off, Show Calls Only** või **Show All.**

MÄRKUS: Saad muuta teavituste helisid.

Teavituste vaatamine

- Kui Forerunner seadmele ilmub teavitus, toksa puutekraani teavituse vaatamiseks.
- Vali ekraanil olevat nuppu, et teavitused ära kustutada või vaadata lisavalikuid.
- Libista sõrmega kellaajaekraanil, et vaadata kõiki oma teavitusi teavituste vidinast.

Teavituste haldamine

Kasuta ühilduvat nutitelefoni, et hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi.

Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta oma nutitelefoni teavituskeskuse sätteid, et määrata seadmes kuvatavad elemendid.
- Kui sa kasutad Android™ seadet, kasuta Garmin Connect mobiilirakenduse sätteid, et määrata seadmes kuvatavad elemendid.

Heliteavitused jooksmise ajal

Enne heliteavituste määramist peab su Garmin Connect mobiilirakendusega nutitelefon olema paaristatud Forerunner seadmega.

Sul on võimalik seadistada oma Garmin Connect mobiilirakendus niimoodi, et see mängiks jooksu ajal motiveerivaid hüüdlauseid sinu nutitefonis.

Heliteavituste hulka kuuluvad ringi number, rütm, kiirus ja pulsiandmed. Heliteavituse ajal vaigistab Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni esmase audio, et avaldust mängida. Helitugevust saab kohandada Garmin Connect mobiilirakenduses.

- 1** Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Garmin Devices**.
- 2** Vali seade.
- 3** Vajadusel vali **Device Settings**.
- 4** Vali **Audio Alerts**.

Vidinad

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni. Mõned vidinad eeldavad Bluetoothi ühendusega ja ühilduvat nutitelefoni.

Notifications: Teavitab sind sissetulevatest kõnedest ja tekstidest sõltuvalt nutitelefoni sätetest.

Calendar: Teavitab sind tulevastest nutitelefoni kalendri kohtumistest.

Music controls: Nutitelefoni heliseaded.

Weather: Kuvab hetke temperatuuri ja ilmaennustuse.

Activity Tracking: Loendab su igapäevaseid samme, sammude eesmärgi, läbitud vahemaad, kulutatud kaloreid ja jälgib ühtlasi und.

Controls: Võimaldab sul aktiveerida/välja lülitada Bluetoothi ühenduse ja funktsioonid, sh *do not disturb* (ära sega), *find my phone* (leia mu telefon) ja käsitsi sünkroniseerimine.

VIRB controls: Tagab kaamera sätted, kui su VIRB seade on paaristatud Forerunneriga.

Bluetoothi seadmete vidinad

	Lubab/keelab <i>do not disturb</i> režiimi.
	Lubab/keelab Bluetoothi tehnoloogia.
Sync	Sünkroniseeri oma andmed Garmin Connect mobiilirakendusega.
	Aktiveerib <i>find my phone</i> funktsiooni. Saadab märguande sinu nutitelefoni, mis on paaristatud ja Forerunner seadme ulatuses.

Ilmaennustuse vidina vaatamine

- 1 Kellaajaekraanil libista paremale ilmaennustuse vidina vaatamiseks.
- 2 Toksa puuteekraani, et vaadata igatunnist ja – päevast ilmaennustust.
- 3 Keri allapoole, et vaadata igapäevaseid ilmaandmeid.

VIRB kaugjuhtimispuult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress www.garmin.com/VIRB, et osta VIRB kaamera.

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugkontrolli kasutamist pead lubama kaugkontrolli sätte VIRB kaameras. Lisainfot leiad: VIRB kasutusjuhend

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Paarista VIRB kaamera Forerunner seadmega (lk 28).
- 3 Forerunner seadmel vali VIRB aksessuaar. Kui VIRB aksessuaar on paaristatud, lisatakse VIRB ekraan aktiivse profiili andmekaaridele.
- 4 Valikud:
 - Vali **Timer Start/Stop**, et juhtida taimerit kasutatavat kaamerat .
 - Video salvestumine käivitub automaatselt ja lõpeb Forerunneri seadme taimeriga.
 - Vali **Manual**, et kontrollida kaamerat VIRB vidinaga.

Bluetoothi funktsioonid

Forerunneril on mitu Bluetoothi ühenduse funktsiooni nutitelefoniga või muu mobiilse seadmega, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Rohkem infot: www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Võimaldab sõpradel ja perel jälgida sinu treeninguid või võistlusi reaalselt. Saad kutsuda fanne e-maili või sotsiaalmeedia kaudu, avalikustades oma andmeid Garmin Connecti jälgimislehel.

Tegevuse üleslaadimine: Pärast tegevuste salvestamist saadetakse kõik andmed Garmin Connecti automaatselt.

Tarkvara uuendused: Sinu seade laeb alla juhtmevabalt värskemad tarkvara uuendused. Järgmine kord, kui seade sisse lülitad, saad järgida ekraanile ilmuvaid juhiseid, et tarkvara uuendada.

Alla laetud treeningud: Võimaldab sul lehitseda Garmin Connect mobiilirakenduse treeninguid ja saata neid juhtmevabalt oma seadmesse.

Sotsiaalmeedia: Võimaldab sul lehitseda Garmin Connect mobiilirakenduse treeninguid ja saata neid juhtmevabalt oma seadmesse.

Teavitused: Kuvab Forerunner seadmes telefoni teavitused ja sõnumid.

Nutitelefoni ühenduse märguande aktiveerimine

Saad määrata, et Forerunner seade teavitaks sind, kui paaristatud nutitelefoni loob Bluetoothi juhtmevaba ühenduse või katkestab selle.

Vali  > **Settings** > **Bluetooth** > **Connection Alert** > **On**.

Kadunud nutitelefoni otsimine

Kasuta leia kadunud nutitelefoni (*find my phone*) funktsiooni, et üles leida kadunud nutitelefoni, mis on paaristatud Bluetoothi juhtmevaba ühenduse abil ja hetkel ulatuses.

- 1** Libista kellaajaekraanil, et vaadata seadete vidinaid ja vali .

Forerunner alustab paaristatud nutitelefoni otsimist. Ekraanile ilmuvad Bluetoothi ühenduse tugevust näitavad tulbad ja nutitelefonis kõlab helisignaal.

- 2** Vali  otsingu lõpetamiseks.

Bluetoothi väljalülitamine

Kellaajaekraanil libista paremale, et vaadata seadete vidinat ja vali

on hall, kui Bluetoothi tehnoloogia on välja lülitatud.

Connect IQ™ funktsioonid

Lisa Connect IQ funktsioonid Garmini või muu levitaja kaudu, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Kohanda kella numbrilauda, andmevälju, vidinaid ja rakendusi.

Watch Faces: Võimaldab sul kohandada kella välimust.

Data Fields: Võimaldab sul alla laadida uusi andmevälju, mis edastavad anduri, treeningu ja ajaloo andmeid uuel viisil. Lisa Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonide ja lehtede juurde.

Widgets: Tagab andmete ülevaate hetkega, sh anduriandmed ja teavitused.

Apps: Lisa interaktiivseid funktsioone oma kellale, nt uusi välisruumi ja treeningu aktiivsustüüpe.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide alla laadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama oma Forerunner seadme nutitelefoni.

- 1** Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.
- 2** Vajadusel vali oma seade.
- 3** Vali Connect IQ funktsioon.
- 4** Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1** Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2** Mine www.garminconnect.com.
- 3** Seadme vidinatest vali **Connect IQ Store**.
- 4** Vali Connect IQ funktsioon.
- 5** Vali **Send to Device** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Wi-Fi ühendatud funktsioonid

Forerunneri seadmel on Wi-Fi ühendatud funktsioonid. Wi-Fi ühenduse kasutamiseks ei ole vajalik Garmin Connecti mobiilirakendus.

MÄRKUS: Su seade peab olema ühendatud juhtmevaba võrguga, et neid funktsioone kasutada.

Treeningute üleslaadimine Garmin Connecti: Saadab automaatselt sinu treeningud Garmin Connecti, kui oled salvestamise lõpetanud.

Treeningud ja treeningplaanid: Varem Garmin Connecti kaudu valitud treeningud ja treeningplaanid saadetakse juhtmevabalt seadmesse.

Tarkvara uuendused: Sinu seade laeb juhtmevabalt alla uusimaid tarkvara uuendusi. Järgmine kord, kui seadme sisse lülitad, saad tarkvara uuendamiseks järgida ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Wi-Fi ühenduse loomine Forerunneri seadmes

Enne treeningu juhtmevaba üleslaadimist, peab su treening olema seadmes salvestatud ja taimer peatatud.

- 1 Mine www.garminconnect.com/start ja lae alla Garmin Express™ rakendus.
- 2 Garmin Express rakenduses järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid oma seadme lisamiseks.
- 3 Garmin Express rakenduses vali **Tools**.
- 4 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid Wi-Fi võrgu paigaldamiseks.
NIPP: Saad oma seadme kohe registreerida.
Seade üritab salvestatud treeningut üles laadida
Garmin Connect kontole pärast igit treeningut.

Wi-Fi juhtmevaba tehnoloogia väljalülitamine

- Forerunner seadmes vali **≡ > Settings > Wi-Fi > Auto Upload > Off**.
- Vaata oma mobiiltelefoni kasutusjuhendit, et Wi-Fi juhtmevaba ühendust välja lülitada.

Ajalugu

Ajaloos on aeg, vahemaa, kalorit, keskmine tempo või kiirus, ringide andmed ja valikuline ANT+ anduriteave.

MÄRKUS: Kui seadme mälu on täis, kirjutatakse vanemad andmed üle.

Ajaloo vaatamine

- 1 Vali **≡ > History > Activities**.
- 2 Keri üles ja alla, et vaadata salvestatud treeninguid.
- 3 Vali treening.
- 4 Valikud:
 - Vali **Details**, et vaadata treeningu lisainfot.
 - Vali **Laps** ringi valimiseks ja et vaadata iga ringi kohta lisainfot.

- Vali **Time in Zone**, et vaadata oma aega igas pulsitsoonis.
- Vali **Delete**, et kustutada valitud treeningud.

Sinu aja vaatamine igas pulsitsoonis

Enne pulsitsooni andmete vaatamist pead paaristama oma seadme ühilduva pulsiaanduriga, lõpetama treeningu ja selle salvestama.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul määrata treeningu intensiivsuse.

1 Vali  **History > Activities**.

2 Vali treening.

3 Vali **Time in Zone**.

Andmete kokkuvõtete vaatamine

Vaata kogunenud vahemikke ja seadmes salvestatud ajalisi andmeid.

1 Vali  **History > Totals**.

2 Tee valik, et kuvada nädala või kuu kokkuvõte.

Ajaloo kustutamine

1 Vali  **History > Options**.

2 Valikud:

- Vali **Delete All Activities**, et kustutada ajaloost kõik treeningud.
- Vali **Reset Totals**, et nullida kõik vahemikud ja ajalised kokkuvõtted.

MÄRKUS: See ei kustuta juba salvestatud treeninguid.

3 Kinnita valik.

Andmehaldus

MÄRKUS: Seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ning varasemate versioonidega.

Failide kustutamine

TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 1 Ava **Garmini** ketas või kōide.
- 2 Vajadusel ava kaust või kōide.
- 3 Vali fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kōide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

- 1 Lõpeta toiming:
 - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
 - Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Andmete saatmine Garmin Connect kontole

Saad laadida kõik oma treeningu andmed Garmin Connect kontole põhjalikuks analüüsiks. Vaata kaardil oma tegevusi ja jaga neid sõpradega.

- 1 Ühenda seade oma arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine www.garminconnect.com/start.

3 Järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid.

Garmin Connect

Garmin Connectis saad ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid, et jälgida, analüüsida ja jagada andmeid ning üksteist julgustada. Salvesta oma aktiivsed tegevused, sh jooksud, jalutuskäigud, jalgrattasõidud, ujumised, matkamised, triatlonid ja muu. Tasuta kontole logimiseks mine www.garminconnect.com/start.

Salvesta tegevused: Kui oled treeningu lõpetanud ja selle oma seadmes salvestanud, saad selle üles laadida oma Garmin Connect kontole ja hoida seda seal nii kaua, kui soovid.

Analüüsi andmeid: Näed detailsemat informatsiooni oma tegevustest, nagu aeg, distants, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, peakoha kaardivaade, rütm ja kiirus ning kohandatavad raportid.

MÄRKUS: Mõned andmed eeldavad lisaakssessuaari olemasolu, nagu nt pulsiandur.



Treeningute planeerimine: Vali treeningu eesmärk ja lae üles igapäevased treeningplaanid.

Jälgi oma arengut: Jälgi oma igapäevaseid samme, ühine sõbraliku võistlusega ja saavuta oma eesmärgid.

Jaga oma treeninguid: Ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavasid proovida, või saada lingid oma tegevustest internetti.

Halda oma sätteid: Kohanda oma seadet ja Garmin Connect kontosätteid.

Ligipääs Connect IQ poele: Lae alla rakendusi, kella numbrilaudu, andmevälju ja vidinaid.

Navigeerimine

Sinu asukoha vaatamine ja salvestamine

Enne asukoha info vaatamist, peab su seada tuvastama satelliidid.

Asukoht on punkt, mille salvestad ja jäädvustad oma seadmes. Kui soovid meeles pidada maamärke või naasta teatud punkti, saad oma hetke asukoha salvestada.

- 1 Mine kohta, kus soovid asukoha markeerida.
- 2 Vali  > **Locations > Where Am I?**
Sinu seade kuvab hetke kõrguse ja koordinaadid.
- 3 Vajadusel vali **Save Location**.

Asukoha muutmine

Muuda salvestatud asukoha nime.

- 1 Vali  > **Locations > Saved Locations**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali **Name**.
- 4 Muuda nime ja vali .

Asukoha kustutamine

- 1 Vali  > **Locations** > **Saved Locations**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali **Delete** > .

Salvestatud asukohta navigeerimine

Enne salvestatud punkti navigeerimist, peab su seade tuvastama satelliidid.

- 1 Vali  > **Locations** > **Saved Locations**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali **GoTo**.
Ilmub kompass. Nool osutab salvestatud asukoha suunas.
- 4 Vali  taimeri käivitamiseks ja treeningu salvestamiseks.

Tagasi alguspunkti navigeerimine

Mis tahes treeningu hetkel saad naasta alguspunkti. Näiteks kui jooksed uues linnas ja sa ei tea, kuidas rajale või hotelli naasta, saad navigeerida tagasi alguspunkti.

Valikud:

- Kui taimer jätkuvalt töötab, vali  > **Back to Start**.
- Kui peatasid taimeri ja sa ei ole treeningut salvestanud, vali  > **Back to Start**.
- Kui peatasid taimeri ja salvestasid treeningu, vali  > **Locations** > **Back to Start**. Seade navigeerib sind tagasi viimase salvestatud treeningu alguspunkti.

Ilmub kompass. Nool osutab alguspunkti suunas.
Kui taimer ei tööta, saad taimeri uuesti käivitada, et ära hoida taimeri tagasimineku kellarežiimi.

Navigeerimise peatamine

Vali **==> Stop Navigation >** ✓.

ANT+ andurid

Seadet on võimalik kasutada koos juhtmevabade ANT+ anduritega. Rohkem informatsiooni seadmega ühilduvate andurite ja nende ostmise kohta: <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite paaristamine

Paaristamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine, nt pulsimõõtja ühendamine Garmini seadmega. Enne ANT+ anduri ühendamist seadmega pead seadme ja anduri paaristama. Pärast esimest paaristamist ühendub seade automaatselt anduriga, kui alustad treenimist ja kui andur on aktiivne ja ulatuses.

MÄRKUS: Kui su seadmega oli kaasas ANT+ andur, on nad juba paaristatud.

- 1 Paigalda andur või pane peale pulsiandur.
- 2 Too seade andurist 1 m ulatusse ja oota, kuni seade ühendub anduriga.

Kui seade tuvastab anduri, ilmub sellekohane teavitus. Saad kohandada andmevälja, et see näitaks anduri andmeid.

- 3 Vajadusel vali **==> Settings > Sensors and Accessories** ANT+ andurite haldamiseks.

Jooksudünaamika

Kasuta ühilduvat Forerunneri seadet, mis on paaristatud HRM-Run™ aksessuaariga, tagamaks sulle reaaliajase tagasisidet sinu jooksuvormi kohta. Kui sinu Forerunneri seadmega oli kaasas HRM-Run aksessuaar, on seadmed juba paaristatud.

HRM-Run aksessuaaril on kiirendusmõõtur, mis mõõdab torso liikumist, et välja arvutada kuus jooksumeetrikat.

Cadence: Kadents vihjab sammude arvule ühes minutis. See kuvab kogusammude hulga (parema ja vasaku jala sammud koos).

Vertical oscillation: Vertikaalne võnkumine vihjab jookmisel tekkinud tõukumisele. See kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta.

Ground contact time: Kokkupuuteaeg maaga vihjab ajale, mille jooksul su jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

MÄRKUS: Kokkupuuteaeg maaga ei ole saadaval kõndimise ajal.

Ground contact time balance: Kokkupuuteaeg maaga tasakaal kuvab vasaku/parema jala kokkupuuteaja maaga jooksmise ajal. Ilmub protsent. Nt 53,2 koos noolega, mis osutab vasakule või paremale.

Stride length: Sammu pikkus viitab sinu sammu pikkusele alates ühest jalaastest teiseni. Mõõdetakse meetrites.

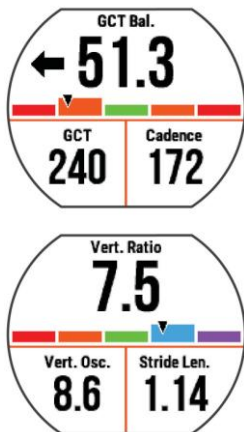
Vertical ratio: Vertikaalsuhe on sammu pikkuse vertikaalse võnke suhe. Kuvatakse protsentides. Madalam number viitab tavaliselt paremale jooksuvormile.

Jooksudünaamikaga treenimine

Enne jooksudünaamika vaatamist pead kandma HRM-Run või HRM-Tri™ aksessuaari ja paaristama selle oma seadmega (lk 28).

Kui su kellaga oli kaasa pulsiandur, on seade juba paaristatud ja Forerunner kuvab jooksudünaamikat.

- 1 Vali  ja seejärel vali jooksmise treeningprofiil.
- 2 Vali .
- 3 Mine jooksmas.
- 4 Meetrika vaatamiseks keri oma jooksudünaamika ekraanil.



- 5 Vajadusel hoia all andmevälja, et muuta, kuidas jooksudünaamikat kuvatakse.

Värvilised näidikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika leht kuvab värvilise näidiku esmase meetrika jaoks. Võimalik on kuvada rütmi, vertikaalset võnkumist, kokkupuuteaega maaga, kokkupuuteaega maaga tasakaalu või vertikaalset suhet kui esmast meetrikat. Värviline näidik näitab sulle, kuidas su jooksudünaamika andmed erinevad teiste jooksjate andmetest. Värvitsoonid on protsentiilides.

Garmin on uurinud paljusid jooksjaid erinevatest tasemetest. Andmeväärtused punastes ja oranžides tsoonides viitavad tavaliselt väiksema kogemusega ja aeglasematele jooksjatele. Andmeväärtused rohelises, sinises või lillas tsoonis vihjavad tavaliselt rohkemate kogemustega kiirematele jooksjatele. Kogenud jooksjate kokkupuuteaeg maaga on tavaliselt väiksem, vertikaalne võnkumine madalam, vertikaalne suhe madalam ja suurem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on tavaliselt natuke aeglasem rütm, pikemad sammud ja natuke kõrgem vertikaalne võnkumine. Vertikaalne suhe on vertikaalne võnkumine jaotatuna sammu pikkusega. See ei ole korrelatsioonis kõrgusega.

MÄRKUS: Värvinäidik maaga kokkupuuteaja jaoks on erinev (lk 32).

Mine www.garmin.com, et saada lisainfot jooksudünaamika kohta. Jooksudünaamika andmete teooriate ja tõlgenduste kohta saad infot jooksuga seotud väljaannetest ja veebilehtedelt.

Värvi tsoon	Protsentil tsoonides	Rütmi vahemik	Vertikaalse võnkumise vahemik	Vertikaalne suhe	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1%	<218 ms
 Sinine	70–95	174–183 spm	6.4–8.1 cm	6.1–7.4%	218–248 ms
 Roheline	30–69	164–173 spm	8.2–9.7 cm	7.5–8.6%	249–277 ms

Värvi tsoon	Protsentil tsoonides	Rütmi vahemik	Vertikaalse võnkumise vahemik	Vertikaalne suhe	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 Oranž	5–29	153–163 spm	9.8–11.5 cm	8.7–10.1%	278–308 ms
 Punane	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1%	>308 ms

Maaga kokkupuuteaja andmed

Maaga kokkupuuteaeg mõõdab su jooksu sümmeetriat ja see ilmub protsendina sinu tervikus maaga kokkupuuteajas. Näiteks 51,3% koos vasakule näitava noolega teavitab, et jooksja puudutab vasaku jalaga rohkem maad. Kui su andmepunktile ilmuvad mõlemad numbrid, nt 48-52, 48% on vasak jalg ja 52% parem jalg.

Värvi tsoon	 Punane	 Oranž	 Roheline	 Oranž	 Punane
Sümmeetria	Nigel	Kasin	Hea	Kasin	Nigel
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuuteaeg	>52.2% L	50.8–52.2% L	50.7% L–50.7% R	50.8–52.2% R	>52.2% R

Jooksudünaamikat välja töötades ja testides leidis Garmin tiim seoseid vigastuste ja suurenenud tasakaalutusega jooksjate vahel. Paljude jooksjate jaoks

kokkupuuteaeg maaga kaldub muutuma rohkem kui 50-50, joostes mäest alla või üles. Enamik jooksutreenereid on nõus, et sümmeetriline jooksuvorm on hea.

Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Saad vaadata värvinäidikut või andmevälju jooksmise ajal või vaadata kokkuvõtet Garmin Connect kontolt pärast jooksmist. Nagu teiste jooksudünaamika andmete puhul on maaga kokkupuuteaeg kvantitatiivne mõõt, mis aitab sul infot saada sinu jooksuvormi kohta.

Seade ei näita jooksudünaamika andmeid

Kui jooksudünaamika andmed ei ilmu, proovi neid nuppe:

- Veendu, et sul on olemas HRM-Run aksessuaar. Jooksudünaamikaga aksessuaaridel on  mooduli esiküljel.
- Paarista HRM-Run aksessuaar Forerunner 630 seadmega uuesti vastavalt kasutusjuhendile.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvavad vaid nulle, veendu, et kannad pulsiandurit parema poolega üleval.

MÄRKUS: Kokkupuuteaeg maaga ilmub vaid joostes. Seda ei arvutata käimise ajal.

Pulsitsoonide määramine

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu pulsitsoonid. Lisaks saad määrata iga südame löögisagedustsooni ja sisestada puhkeperioodi löögisagedustsooni käsitsi.

1 Vali  > My Stats > User Profile > Heart Rate Zones.

2 Vali **Max. HR.**

Kasuta Auto Detect funktsiooni, et automaatselt salvestada oma max pulssi treeningu ajal, või et sisestada manuaalselt max pulss.

3 Vali **LTHR** ja sisesta oma laktaadiläve pulsi määr.

Saad sooritada juhendatud testi, et hinnata oma laktaadilävet (lk 39).

4 Vali **Resting HR** ja sisesta puhkeoleku pulss.

5 Vali **Zones > Based On**.

6 Valikud:

- **BPM** kuvab ja laseb muuta tsoone vastavalt südame löökidele minutis.
- **%Max. HR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt max pulsi suurusle.
- **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides (max pulss miinus puhkeoleku pulss).
- **%LTHR** kuvab ja laseb muuta tsoone kui protsente sinu laktaadilävendi pulsist.

7 Vali tsoon ja sisesta väärtus iga südame löögisagedustsooni jaoks.

Seadme määratavad pulsitsoonid

Vaikesätted võimaldavad tuvastada max pulsi ja määrata pulsitsooni protsendina sinu max südamerütmist.

- Kinnita, et kasutajaprofiili sätted on õiged (lk 43).
- Jookse tihti, kasutades pulsiaandurit.
- Proovi mõnda pulsi treeningplaani, mis on saadaval sinu Garmin Connect kontrol.

- Vaata oma pulsitrende ja –aega tsoonides, kasutades Garmin Connect kontot.

Füsioloogilised mõõdud

Füsioloogiliste mõõtude jaoks on sul vaja ühilduvat pulsiandurit. Mõõdud on hinnangud, mis aitavad sul jälgida ja aru saada jooksudest ja võistluse jõudlusest.

MÄRKUS: Hinnangud võivad esmalt tunduda ebatäpsed. Pead tegema enne paar jooksu, et seade saaks rohkem infot su jooksmise kohta.

VO2 max.: VO2 on hapniku max maht (mm), mida saad tarbida minutis iga keha kilogrammi kohta max treeningu korral.

Predicted race times: Sinu seade kasutab VO2 max hinnangut ja avaldatud andmeallikaid, et tagada sulle sihtmärgi sõiduaja sõltuvalt sinu hetke treenitusest. See projektsioon ühtlasi eeldab, et sa oled lõpetanud vajaliku treeningu võistluses osalemiseks.

Recovery advisor: Taastumise nõustaja kuvab, kui palju läheb aega, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks treeninguks.

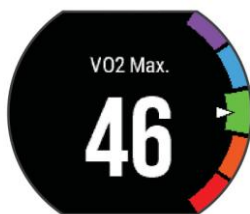
Stress score: Stressi skoor mõõdab sinu pulsi muutumist, kui seisad 3 minutit paigal. See tagab sinu üldlase stressitaseme näidu. Skaala on 1-100; madalam tulemus näitab madalamat stressitaset.

Performance condition: Sinu soorituse seisukord on reaajas hinnang pärast 6-12 minutit jooksmist. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid vaadata oma soorituse seisukorda oma ülejäänud jooksu vältel. See võrdleb sinu seisundit reaajas sinu tavalise treenituse astmega.

Lactate threshold: Laktaadilävi on punkt, mille järel hakkavad musklid kiiresti väsima. Sinu seade mõõdab laktaadiläve taset pulsi ja tempoga.

VO2 max hinnangud

VO2 max on maksimaalne hapnikumäär milliliitrites, mida suudad maksimaalsel pingutusel tarbida oma kehakaalu ühe kilogrammi kohta minutis. Lihtsamalt öeldes tähistab VO2 max sportlikku sooritusvõimet ja see peaks tõusma, mida suuremaks su treenituse aste muutub. VO2 max hinnangud on loonud Firstbeat Technologies Ltd. Saad kasutada ühilduva pulsianduriga paarisatud Garmini seadet, et kuvada oma jooksu VO2 max hinnangut. Sinu VO2 max hinnang ilmub numbri ja positsioonina värvilisel näidikul.



 Lilla	Ülim
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Kasin
 Punane	Nigel

VO2 max andmed ja analüüs on võimaldatud Cooper Institute® loal. Lisainfot vaata lisast (lk 68) ja mine www.CooperInstitute.org.

VO2 max hinnang jooksmiseks

See funktsioon eeldab pulsianduri olemasolu.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 43) ja määra oma max südamepulss (lk 33). Hinnang võib esmalt tunduda ebatäpne. Peaksid tegema enne mõned jooksud, et seade kohaneks su jooksmistaktikaga.

1 Jookse välitingimustes vähemalt 10 minutit.

2 Pärast jooksmist vali **Save**.

3 Vali **≡ > My Stats > VO2 Max..**

Ennustatavate võidujooksude

aegade vaatamine

See funktsioon eeldab pulsianduri olemasolu.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 43) ja määra oma max südamepulss (lk 33). Seade kasutab VO2 max hinnangut (lk 36) ja avaldatud andmeallikaid, et tagada sihtmärgi võidujooksu aeg sõltuvalt su hetke sportlikust sooritusvõimest. Selle projektsiooni eelduseks on ühtlasi, et oled lõpetanud õige treeningu võidujooksuks.

MÄRKUS: Projektsioonid võivad esmalt näida ebatäpsed. Peaksid tegema enne mõned jooksud, et seade kohaneks su jooksmistaktikaga.

Vali **≡ > My Stats > Race Predictor**.

Sinu projekteeritud aeg ilmub 5K, 10K, poolmaratoniks ja maratoni vahemaadeks.

Taastumise nõustaja

Kasuta oma Garmin'i seadet koos pulsianduriga, et kuvada aeg täieliku taastumiseni ja valmisolek järgmiseks treeninguks. Taastumise nõustaja tehnoloogia toob sinuni ja toetab Firstbeat.

Taastumisaeg: Taastumise aeg ilmub kohe pärast treeningut. Loendur töötab seni, kuni sul on käes aeg alustada uut treeningut.

Taastumise nõustaja aktiveerimine

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätetamine (lk 43) ja määra oma max südamepulss (lk 33).

- 1 Vali **≡ > My Stats > Recovery Advisor > Status > On.**
- 2 Mine jooksma.
Pärast 6-20 minutit ilmub sinu soorituse seisukord (lk 40).
- 3 Pärast jooksmist vali **Save.**
Ilmub taastumise aeg. Max aeg on 4 päeva.



Taastumise pulss

Kui sa treenid koos pulsianduriga, saad kontrollida taastumise südamerütmi pärast igit treeningut.

Taastumise pulss on vahemik sinu hetke pulsi ja kaks minutit tagasi oleva pulsi vahel, mil lõpetasid treeningu. Näiteks pärast tüüpilist jooksutreeningut peatad taimeril. Sinu pulss on 140 lööki/minutis. Pärast kahte minutit inaktiivsust või jahtumist on sinu pulss 90 lööki/minutis. Sinu taastumispulss on seega 50 lööki/minutis (140 miinus 90). Mõned uuringud seostavad taastumise pulssi südame tervisega. Kõrgemad numbrid viitavad sageli tervemale südamele.

NIPP: Parimaks tulemuseks peaksid liikumise lõpetama kaheks minutiks, kuni seade arvutab välja sinu taastumise pulsi väärtuse.

Laktaadilävi

Laktaadilävi viitab treeningu intensiivsusele, mis tasemel laktaat (piimhape) hakkab eralduma vereringesse. Jooksmisel on see pingutuse või tempo hinnanguline tase. Kui jooksja ületab künnise, hakkab väsimus suurenema kiirenevas tempos. Kogenud jooksjate jaoks saab lävend alguse umbes 90% max pulsi juures ja 10k vahemikus ja poolmaratoni tempos. Tavaliste jooksjate jaoks ilmneb laktaadilävi allpool 90% max pulsist. Kui sa tead oma laktaadilävet, siis see võib aidata sul välja selgitada, kui palju peaksid treenima ja millal end võistluse ajal rohkem pingutama sundida.

Kui sa juba tead oma laktaadiläve pulsi väärtust, saad selle sisestada oma kasutajaprofiili sätetesse (lk 33).

Juhendatud testi läbiviimine laktaadiläve määramiseks

Enne juhendatud testi sooritamist pead kandma pulsiandurit ja paaristama selle oma seadmega (lk 28). Lisaks peab sul olema VO2 max hinnang eelmisest jooksust (lk 36).

MÄRKUS: Tee enne paar jooksu pulsianduriga, et saada täpsed max pulsiandmed ja VO2 max hinnang.

- 1 Vali väline jooksuprofiil.
Testi võimaldamiseks on nõutud GPS.
- 2 Vali **==> My Stats > Lactate Threshold > Do Guided Test.**
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.



Soorituse seisukorra vaatamine

Enne soorituse seisukorra vaatamist pead kandma pulsiandurit ja paaristama selle oma seadmega (lk 28). Kui sa jooksed, analüüsib soorituse seisukorda hindav funktsioon sinu tempot, pulssi ja pulsi muutlikkust, et teha reaajas hinnang sinu sooritusvõimest, võrrelduna sinu keskmise treeningutasemega. Esimeste 6-20 minutite jooksul kuvab kell sinu soorituse seisukorra tulemuse.

Näiteks skoor 5+ tähendab, et sa oled puhanud, värske ja valmis korralikuks jooksuks. Saad lisada veel soorituse seisukorra andmeväljana oma treeningu ekraanile, et jälgida sooritusvõimet jooksu vältel. Soorituse seisukord võib olla ühtlasi indikaator väsimusastmest, eriti pärast pikka jooksutreeningut.

MÄRKUS: Tee pulsianduriga paar jooksu, et VO2 max hinnang oleks täpne ja et saaksid infot oma jooksmisvõimekuse kohta (lk 36).

- 1 Lisa **Performance Condition** andmeekraanile (lk 45).
- 2 Mine jooksma.
Pärast 6-20 minutit ilmub sinu soorituse seisukord.



- 3 Keri andmeekraani, et vaadata oma soorituse seisukorda jooksu vältel.

Stressi skoori vaatamine

Enne stressi skoori vaatamist pead kandma pulsiandurit ja paaristama selle oma seadmega (lk 28).

Stressi skoor on kolmeminutilise testi tulemus, mida mõõdetakse puisti seistes ja kui Forerunneri seade analüüsib

pulsi varieerumist, et määrata üldine stressitase. Treenimine, magamine, toitumine ja üldine elustress mõjutavad kõik jooksja sooritust. Stressi skoor on vahemikus 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Kui sa tead oma stressi skoori, siis on sul lihtsam otsustada, kas su keha on valmis pingeliseks treeningjooksuks või joogaks.

NIPP: Garmin soovib, et mõõdaksid oma stressi skoori iga päev umbes samal ajal ja samades tingimustes.

- 1 Vali **Apps > Stress Score > Measure**.
- 2 Seisa paigal ja puhka 3 minutit.



Sammulugeja

Kellaga saab ühendada sammulugeja. See asendab GPS-i kui treenid sisetingimustes või kui GPS-i signaal on nõrk. Sammulugeja on alati töövalmis ja edastab andmed liikumise alustamisel (nagu pulsimõõtja).

Sammulugeja lülitub välja pärast 30 min liikumatuna olekut, et säästa akut. Aku tühjenemisel ilmub kella ekraanile teade. Allesjäänud tööaega on ligikaudu 5 tundi.

Jooksmine sammulugejaga

Enne kui lähed jooksmas, pead sammulugeja paaristama oma seadmega (lk 28).

Kasuta sammulugejat siseruumis, et salvestada tempot, vahemaad ja rütmi.

Saad ka väljas joosta, kasutades sammulugejat, et üles märkida rütmi ja distantssi andmed GPS-ilt.

- 1** Paigalda sammulugeja vastavalt kasutusjuhendile.
- 2** Vali **Run Indoor** treeningprofiil.
- 3** Mine jooksmas.

Sammulugeja kalibreerimine

Sammulugeja on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast paari välitingimustes tehtud jooksu GPS-iga.

Seadme kohandamine

Kasutajaprofiili loomine

Saad uuendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulsisooni väärtusi. Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1** Vali **==> My Stats > User Profile**.
- 2** Tee valik.

Treeningprofiilid

Treeningprofiilid on sätete kogumid, mis optimeerivad sinu seadet vastavalt sinu kasutusharjumustele. Näiteks sätted ja andmeekraanid on erinevad, kui sa kasutad seadet jooksmiseks ning teised, kui kasutad seadet rattasõiduks.

Kui sa kasutad profiili ja muudad andmevälju või märguandeid, salvestatakse muudatused automaatselt profiili ühe osana.

Treeningprofiili muutmine

Seadmes on saadaval juba kohandatud treeningprofiilid. Sina saad igaüht neist vastavalt oma vajadustele kohandada.

NIPP: Vaikimisi kasutavad treeningprofiilid teatud värvi iga spordiala jaoks.

- 1 Vali **≡** > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Apply Profile**.
- 4 Vajadusel vali **Color** ja vali profiili värv.
- 5 Vajadusel vali **Name** ja sisesta profiili uus nimi.

Kohandatud treeningprofiili loomine

- 1 Vali **≡** > **Settings** > **Activity Profiles** > **Add New**.
- 2 Vali spordiala.
- 3 Vali värv.
- 4 Vali profiili nimi või sisesta uus nimi. Samasugused profiilnimed eristuvad üksteisest numברי järgi. Nt Jooks(2).
- 5 Valikud:
 - Vali **Use Default** kohandatud profiili loomiseks, kasutades põhjana süsteemi vaikesätteid.
 - Vali juba olemasoleva profiili koopiat, et luua oma kohandatud profiil, kasutades põhjana juba sinu salvestatud profiili.
- 6 Valikud:
 - Vali **Edit Settings** teatud profiili sätete kohandamiseks.
 - Vali **Done** kohandatud profiili salvestamiseks ja kasutamiseks.

Uuest profiilist saab aktiivne profiil.

Treeningprofiili kustutamine

- 1 Vali  > **Settings > Activity Profiles.**
- 2 Vali profiil.
MÄRKUS: Sa ei saa kustutada treeningprofiili.
- 3 Vali **Remove Profile** > .

Treeningu sätted

Seadme kohandamine vastavalt sinu treenimisvajadustele. Nt saad kohandada andmeekraane ja võimaldada teavitusi ning treeningu funktsioone.

Andmeekraanide kohandamine

Saad kohandada andmeekraane vastavalt oma treeningu eesmärgile või lisaakssessuaaridele. Näiteks saad määrata, et üks andmeekraan näitaks ringi tempot või pulsisooni.

- 1 Vali  > **Activity Settings > Data Screens.**
- 2 Vali ekraan.
- 3 Vajadusel vali **Status > On** andmeekraani lubamiseks.
Mõnda ekraani saab vaid sisse/välja lülitada.
- 4 Vajadusel muuda andmeväljade arvu.
- 5 Vali muudetav andmeväli.

Märguanded

Määra märguandeid, et jõuda kiiremini soovitud südamerütmi ja temponi ning et määrata jooksmise ja käimise ajavahemikud.

Vahemaa märguanne

Vahemaa märguanne (Range Alerts) annab teada, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust.

Näiteks, kui sul on olemas pulsiandur, saad määrata teavituse, kui pulss on allapoole 2. tsooni ja üle 5. tsooni (lk 33).

- 1 Vali **≡** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
- 2 Vali märguande tüüp.
Olenevalt sinu aksessuaaridest ja treeningprofiilist võivad märguannete hulka kuuluda pulss, tempo, kiirus ja rütm.
- 3 Vajadusel lülita märguanne sisse.
- 4 Vali tsoon või sisesta iga märguande jaoks väärtus.
Iga kord, kui ületad või langed alla määratud piiri, ilmub sõnum koos piiksu või vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 52).

Korduva märguande määramine

Korduv märguanne teavitab sind iga kord, kui seade salvestab teatud väärtuse või vahemiku. Näiteks saad kohandada, et seade laseb iga 30 minuti tagant kuuldavale märguande.

- 1 Vali **≡** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.
- 2 Valikud:
 - Vali **Custom**, vali sõnum ja vali märguande tüüp.
 - Vali **Time, Distance** või **Calories**.
- 3 Sisesta väärtus.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 52).

Jooksupausi märguanne (Walk Break Alerts)

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ajastatud jalutuspause regulaarsete intervallidega. Näiteks pika jooksutreeningu ajal saad lisada meeldetuletuse

joosta 4 minutit ja seejärel jalutada 1 minut ja siis seda uuesti korrata. Auto Lap® funktsioneerib korrektselt, kui kasutad jookse/jaluta meeldetuletusi.

MÄRKUS: Jooksupausi märguanded on saadaval vaid jooksuprofiilidele.

1 Vali  > **Activity Settings** > **Alerts** > **Add New**.

2 Vali **Run/Walk**.

3 Sisesta jooksupahemiku aeg.

4 Sisesta käimisvahemiku aeg.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 52).

Märguande muutmine

1 Vali  > **Activity Settings** > **Alerts**.

2 Vali märguanne.

3 Muuda märguande väärtuseid või sätteid.

Metronoomiga jooksmine

Metronoomi funktsioon mängib toone kindlas rütmis, et aidata sul täiustada oma sooritust, muutes su treeningu tempo kiiremaks, aeglasemaks või järjekindlamaks.

MÄRKUS: Metronoom ei ole saadaval rattasõidu profiilide jaoks.

1 Vali  > **Activity Settings** > **Metronome** > **Status** > **On**.

2 Valikud:

- Vali **Beats Per Minute**, et sisestada tempo väärtus, mida soovid saavutada.
- Vali **Alert Frequency**, et kohandada löökide sagedust.
- Vali **Sounds**, et kohandada metronoomi heli.

- 3 Vajaduse vali **Preview**, et kuulata metronoomi funktsiooni enne jooksmist.
- 4 Vali  taimeri ekraanile naasmiseks.
- 5 Vali  taimeri alustamiseks.
- 6 Mine jooksma.
Metronoom käivitub automaatselt.
- 7 Jooksmise ajal libista sõrmega ekraanil, et vaadata metronoomi ekraani.
- 8 Vajadusel hoia sõrme puuteekraanil, et metronoomi sätteid muuta.

Auto Pause®

Auto Pause peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

MÄRKUS: Ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausil.

1 Vali  > **Activity Settings > Auto Pause.**

2 Valikud:

- Vali **When Stopped**, et peatada taimer automaatselt, kui sa lõpetad liikumise.
- Vali **Custom**, et peatada taimer automaatselt, kui su tempo või kiirus langeb alla teatud väärtuse.

Ringide märkimine asukoha järgi

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (nt pärast igat 1 miili või 5 kilomeetrit).

1 Vali **≡** > **Activity Settings** > **Laps** > **Auto Distance**.

2 Vali vahemik.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 52).

Vajadusel saad kohandada andmeekraane, et kuvada lisaringide andmeid.

Ringide märguande-sõnumite kohandamine

Sul on võimalik kohandada ühte või kahte andmevälja, mis ilmub ringi märguande-sõnumis.

1 Vali **≡** > **Activity Settings** > **Laps** > **Lap Alert**.

2 Vali muudetav andmeväli.

3 Vali **Preview** (valikuline).

Automaatkerimine

Saad kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal, kui taimer käib.

1 Vali **≡** > **Activity Settings** > **Auto Scroll**.

2 Vali kuvamise kiirus.

GPSi sätete muutmine

Vaikimisi kasutab seade GPS-i satelliitide leidmiseks. Parimaks toimimiseks keerukates tingimustes ja kiiremaks GPS-asukoha positsioneerimiseks, saad lubada GPSi ja GLONASSi. GPSi ja GLONASSi kasutamine vähendab aku kestvust rohkem kui vaid GPSi kasutamine.

Vali **≡** > **Activity Settings** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

UltraTrac režiimi kasutamine

Enne UltraTrac režiimi kasutamist peaksid jooksma väljas mõned korrad, kasutades normaalset GPS-režiimi seadme kalibreerimiseks.

Kasuta UltraTrac režiimi pikenenud tegevusteks. UltraTrac režiim on GPSi säte, mis perioodiliselt lülitab GPSi välja, et aku kestvust säästa. Kui GPS on väljas, kasutab seade kiirendusmõõturit kiiruse ja vahemaa mõõtmiseks. Kiiruse, vahemaa ja rajaandmete täpsus väheneb UltraTrac režiimis. Andmete täpsus paraneb pärast paari väljas tehtud jooksu GPSiga.

Vali **==> Activity Settings > GPS > UltraTrac.**

NIPP: Pikenenud kestvusega treeningute puhul peaksid kaaluma ka teisi akut säästvaid võimalusi (lk 61).

Vaheaja sätted

Vaheaja sätted määravad, kui kauaks jääb seade treeningrežiimi, nt kui ootad võistluse algust.

Vali **==> Activity Settings > Power Save**

Timeout.

Normal: Seade lülitub energiasäästlikku kellarežiimi pärast 5 minutit inaktiivsust.

Extended: Seade lülitub säästlikku kellarežiimi pärast 25 minutit inaktiivsust. Pikenenud režiim võib aku kestvust laadimiste vahel vähendada.

Treeningu jälgimise sätted

Vali **==> Settings > Activity Tracking.**

Status: Lubab treeningu jälgimise funktsiooni.

Move Alert: Kuvab sõnumi ja liikumistulba kellaaja ekraanil. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 52).

Süsteemi sätted

Vali **==> Settings > System.**

- Keele sätted (lk 51)
- Aja sätted (lk 51)
- Taustavalgustuse sätted (lk 52)
- Heli sätted (lk 52)
- Mõõtühikute sätted (lk 52)
- Vormingu sätted (lk 53)
- Andmesalvestuse sätted (lk 53)

Seadme keele muutmine

Vali **≡** > **Settings** > **System** > **Language**.

Aja sätted

Kellaaja ekraanil vali **≡** > **Clock**.

Watch Face: Võimaldab valida numbrilaua kujunduse.

Alarms: Võimaldab sul hallata erinevaid märguandeid.

Use Profile Color: Määrab kellaajakuva aktsendi värviks treeningprofili värvi.

Background: Saad valida musta või valge tausta vahel.

Time Format: Võimaldab kuvada aega 12- või 24-tunni formaadis.

Set Automatically: Võimaldab sul aega määrata manuaalselt või automaatselt vastavalt sinu GPS-asukohale.

Ajatsoonid

Iga kord, kui lülitad seadme sisse ja hakkad otsima satelliite, tuvastab seade automaatselt sinu ajatsooni ja kellaaja.

Kellaaja määramine manuaalselt

Vaikimisi määratakse aeg automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaale.

1 Vali **≡** > **Clock** > **Set Automatically** > **Off**.

2 Vali **Set Time** ja sisesta kellaag.

Märguande määramine

- 1 Vali **==>Clock>Alarms>Add New>Status>On.**
- 2 Vali **Time** ja sisesta aeg.
- 3 Vali **Sounds** ja tee valik.
- 4 Vali **Repeat** ja tee valik.

Märguande kustutamine

- 1 Vali **==>Clock>Alarms.**
- 2 Vali märguanne.
- 3 Vali **Remove>** ☑.

Taustavalgustuse sätted

Vali **==>Settings>System>Backlight.**

Keys and Alerts: Lülitab sisse taustavalgustuse, kui vajutad klahve või kõlab märguanne.

Wrist Turn: Võimaldab seadmel taustavalgustuse automaatselt sisse lülitada, kui suunad randme keha suunas.

Timeout: Määrab taustavalgustuse aja.

Seadme helide määramine

Seadme helide hulka kuuluvad klahvitoonid, märguande toonid ja värinad.

Vali **==>Settings>System>Sounds.**

Mõõtühikute muutmine

Saad kohandada vahemaa, tempo, kiiruse, kaalu, kõrguse ja temperatuuri mõõtühikuid.

- 1 Vali **==>Settings>System>Units.**
- 2 Vali mõõtühiku tüüp.
- 3 Vali mõõtühik.

Vormingu sätted

Vali **≡** > Settings > System > Format.

Pace/Speed Preference: Määrab seadme näitama kiirust või tempot jooksmiseks, rattasõiduks või teisteks tegevusteks. See eelistus mõjutab mitmeid treeningu valikuid, ajalugu ja märguandeid.

Start of Week: Määrab nädala esimese päeva sinu nädalase ajaloo kogusumma jaoks.

Andmesalvestuse sätted

Vali **≡** > Settings > System > Data Recording.

Smart:

Salvestab võtmepunkte, kus sa saad muuta suunda, tempot või pulssi. Sinu treeningu kirje on väiksem, võimaldades sul salvestada rohkem treeninguid seadme mälli.

Every Second: Salvestab punkte igas sekundis. See loob väga detailse kirje sinu treeningust ja suurendab treeningu kirje suurust.

Seadme teave

Seadme laadimine

HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

MÄRKUS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi lisas olevaid puhastusjuhiseid.

1 Ühenda USB-kaabel arvutiga USB-pordiga.

- 1 Joonda laaduri postid seadme taga asuvate



kontaktidega ja ühenda laadimisklamber

① kindlalt seadmega.

- 2 Lae seade täielikult.
- 3 Vajuta ② laaduri eemaldamiseks.

Tehnilised andmed

Forerunnerist

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kestvus	Kuni 8näd kellarežiimis Kuni 7näd kellarežiimis treeningu jälgimisega Kuni 4näd kellarežiimistreeningu jälgimise ja nutitelefone teavitustega Kuni 25 h UltraTrac režiimis Kuni 16h, kui kasutada GPSi ja pulsiandurit Kuni 16h vaid GPSiga Kuni 12 h GPSi ja GLONASSiga
Töötamp. vahemik	-20° kuni 60°C (-4° kuni 140°F)

Laadimine temp. vahemik	0° kuni 45°C (32° kuni 113°F)
Veekindlus	5 ATM*

*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega.
Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

HRM-Run tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutajavahetatav CR2032, 3V
Aku kestvus	1 a (kui kasutada 1 h/päevas)
Töötemp. vahemik	-10° kuni 50°C (14° kuni 122°F)
Raadiosagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll
Veekindlus	5 ATM*

*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega.
Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Seadme hooldus

MÄRKUS

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

Ära vajuta klahve vee all.

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravat eset.

Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada korpust.

Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Seadme puhastamine

MÄRKUS

Isegi väike kogus higi või niiskust võib tekitada elektrikontaktide korrosiooni, kui seade laadijaga ühendada. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

- 1** Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.
- 2** Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

Pulsianduri hooldamine

MÄRKUS

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada südamemonitori andmete täpsust.

- Loputa pulsiandurit pärast igit kasutuskorda.
- Pese pulsiandurit masinas pärast igit seitsmendat kasutuskorda, kasutades väikest kogust õrnatoimelist puhastusvahendit, nagu nt nõudepesuvedelikku.

MÄRKUS: Liiga palju puhastusvahendit võib pulsiandurit kahjustada.

- Ära pane pulsiandurit pesumasinasse ega kuivatisse.
- Pulsiandurit kuivatades riputa see üles või aseta lamedale pinnale kuivama.

Vahetatavad akud

HOIATUS

Ära kasuta akude eemaldamiseks teravaid esemeid.

Hoia akud laste ulatusest väljas.

Ära kunagi pane akusid suhu. Allaneelamisel võta kohe ühendust arsti ja kohaliku mürgituskeskusega.

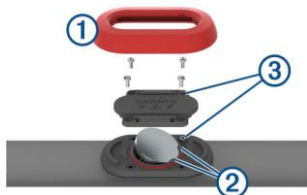
Vahetatavad nõõpakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust. Vaata ka www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HOIATUS

Akude õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

Pulsianduri patarei vahetamine

- 1 Eemalda kate ① pulsianduri moodulilt.
- 2 Keera väikese Phillipsi (00) kruvikeerajaga lahti neli väikest kruvi mooduli esiküljel.
- 3 Eemalda kaas ja patarei.



- 4 Oota 30 sekundit.
- 5 Sisesta uus patarei kahe plastist katte ② alla, pluss pool üleval.

MÄRKUS: Ära kahjusta ega kaota O-kujulist tihendit.
O-kujuline tihend peaks alati olema plastist ringi ümber.

- 6** Aseta tagasi esikaas ja neli kruvi.
Jälgi esikaane suunda. Kergitatud kruvi ③ peaks mahtuma sobituvasse tõstetud kruviauku esikaanel.

MÄRKUS: Ära üle pinguta.

- 7** Aseta kate tagasi.
Pärast pulsiaanduri patarei vahetamist peaksid anduri uuesti seadmega paaristama.

Veaotsing

Tugija uuendused

Garmin Express (www.garmin.com/express) pakub lihtsat juurdepääsu järgnevatele Garmini seadmetele mõeldud teenustele:

- Toote registreerimine
- Toote kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect

Lisainfo

- Mine www.garmin.com/intosports.
- Mine www.garmin.com/learningcenter.
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust oma Garmini edasmüüjaga, et saada infot lisaakssessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

Satelliitsignaali tuvastamine

Seade võib vajada selget taevast, et leida satelliitsignaali. Kellaaeg ja kuupäev määratakse automaatselt GPS-positsiooni põhjal.

1 Mine välja avatud alale.

Seadme esikülg peaks olema suunatud taeva poole.

2 Oota, kuni seade tuvastab satelliidid.

See võib võtta aega 30–60 sekundit.

GPS-satelliitsignaali vastuvõtu täiustamine

- Sünkroniseeri oma seadet regulaarselt Garmin Connect kontoga:

- Ühenda seade arvutiga, kasutades USB-kaablit ja Garmin Express rakendust.

Sünkroniseeri seade Garmin Connect mobiilirakendusega, kasutades Bluetoothi ühendusega nutitelefon.

- Ühenda oma seade Garmin Connect kontoga, kasutades Wi-Fi juhtmevaba võrku.

Garmin Connect kontoga ühendatud seade laeb alla mitme päeva jagu satelliidiandmeid, võimaldades niimoodi kiiresti leida satelliitsignaali.

- Vii oma seade avatud alale, eemale kõrghoonetest ja puudest.
- Ole paar minutit paigal.

Seadme taaskäivitamine

Kui seade lakkab töötamast, peaksid seadme uuesti käivitama.

MÄRKUS: Seadme taaskäivitamine võib su andmed või sätted kustutada.

1 Hoia 15 sekundit.

Seade lülitub välja.

- 2 Hoida  ühe sekundi ja seade lülitub sisse.

Kasutajaandmete kustutamine

Taasta kõikide sätete tehaseväärtused.

MÄRKUS: See kustutab kõik kasutaja sisestatud andmed, kuid ei kustuta ajalugu.

- 1 Hoida  ja vali  seadme väljalülitamiseks.
- 2 Hoides all  vajuta  seadme sisselülitamiseks.
- 3 Vali .

Tehasesätete taastamine

MÄRKUS: Kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja tegevuse ajaloo. Kõikide sätete puhul on võimalik taastada nende algne väärtus.

Vali  > **Settings** > **System** > **Restore Defaults** > 

Seadme info vaatamine

Saad vaadata kella ID'd, tarkvara versiooni, regulatiivset infot ja litsentsilepingut.

Vali  > **Settings** > **System** > **About**.

Tarkvara uuendamine

Enne tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connecti konto ja sa pead alla laadima Garmin Express rakenduse.

- 1 Ühenda seade oma arvutiga USB-kaabliga.
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express rakendus selle sinu seadmesse.
- 2 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

- 3** Ära ühenda seadet arvuti küljest lahti, kui rakendus laeb tarkvara alla.

MÄRKUS: Kui sa juba kasutasid Garmin Expressi, et oma seade Wi-Fi ühendusega siduda, saab Garmin Connect automaatselt alla laadida saadaval olevaid tarkvara uuendusi otse sinu seadmesse, kui see loob Wi-Fi ühenduse.

Aku kestvuse pikendamine

- Lühenda taustavalguse pikkust (lk 52).
- Lühenda kuvamise aega kella-režiimis (lk 50).
- Lülita välja treeningu jälgimine (lk 5).
- Vali **Smart** salvestusvahemik (lk 53).
- Lülita välja GLONASS (lk 49).
- Lülita välja Bluetoothi juhtmevaba funktsioon (lk 20).
- Lülita välja Wi-Fi funktsioon (lk 22).

Puuteekraani ja klahvide lukustamine

Lukusta puuteekraan ja klahvid, et vältida juhuslikke ekraanipuudutusi ja klahvivajutusi.

- 1** Vali ekraan, mida soovid vaadata, kui seade on lukustatud.
- 2** Hoia  seadme lukustamiseks.
- 3** Hoia  seadme avamiseks.

Seade ei näita mu igapäevaste sammude arvu

Igapäevaste sammude loendur nullitakse iga õhtu keskööl.

Kui su sammude arvu asemel ilmuvad täpid, luba seadmel tuvastada satelliitsignaale ja määra aeg automaatselt.

Vigased pulsandmed

Kui seade mõõdab südamerütmi valesti või see info ei ilmu üldse, proovi neid nippe.

- Kanna uuesti vett elektroodidele ja kontaktidele (kui võimalik).
- Tugevda ümber rinna olevat rihma.
- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit.
- Järgi hooldusjuhiseid (lk 56).

Kanna puuvillast särki või niisuta rihma mõlemat poolt hoolikalt.

Vastu pulsiaandurit käivad sünteetilised materjalid võivad põhjustada staatilist elektrit, mis segab pulsisisignaalide vastuvõtmist.

- Ole eemal allikatest, mis võivad pulsiaanduri tööd mõjutada.

Nendeks allikateks võivad olla nt tugevad elektromagnetväljad, mõned 2.4 GHz juhtmevabad andurid, kõrgpingeliinid, elektrimootorid, ahjud ja mikrolaineahjud, 2.4 GHz juhtmeta telefonid ja juhtmevabad LAN kohtvõrgud.

Lisa

Andmeväljad

Osad andmeväljad eeldavad ANT+ aksessuaaride olemasolu andmete kuvamiseks.

%HRR: Protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus).

24-Hour Max.: Max salvestatud temp. viimase 24 h kohta.

24-Hour Min.: Min salvestatud temp. 24 h kohta.

Average %HRR: Keskmise protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva tegevuse ajal.

Average Cadence: Jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

Average Cadence: Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

Average HR: Keskmine pulss käesoleva tegevuse ajal.

Average HR %Max.: Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

Average Lap Time: Käesoleva treeningu ringi keskmine aeg.

Average Pace: Keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

Average Speed: Keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

Avg. GCT Bal.: Käesoleva seansi keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Avg. Ground Contact Time: Käesoleva treeningu keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Avg. Stride Len.: Käesoleva seansi keskmine sammu pikkus.

Avg. Vert. Ratio: Käesoleva seansi keskmine vertikaalse võnke suhe sammu pikkuse jaoks.

Avg. Vertical Oscillation: Käesoleva treeningu keskmine vertikaalse võnke kogus.

Cadence: Rattasõit. Väändepöörde arv. Su seade peab olema ühendatud rütmi aksessuaariga, et see info ilmuks.

Cadence: Jooksmine. Sammude arv minutis (parem ja vasak).

Calories: Põletatud kalorite koguhulk.

Distance: Hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

Elapsed Time: Salvestatud koguaeg. Näiteks, kui käivitate taimerit ja jooksed 10 minutit ning peatad taimerit 5

minutiks, seejärel käivitad taimeri ja jooksed 20 minutit, on sinu kulutatud aeg 35 minutit.

Elevation: Hetke asukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

GCT Balance: Vasaku/parema poole tasakaal maaga kokkupuuteaja osas jooksmisel.

Ground Contact Time: Jooksmisel maapinnaga kokku puutunud aeg iga sammu puhul; mõõdetud millisekundites. Maaga kokkupuuteaega ei arvutata käimise ajal.

Heading: Sinu liikumise suund.

Heart Rate: Pulss, südamelöökide arv ühes minutis (bpm). Su seade peab olema ühendatud ühilduva südamemonitoriga.

HR %Max.: Pulsi max protsent.

HR Zone: Hetke südamerütmi vahemik (1-5). Vaikimisi põhinevad tsoonid sinu kasutajaprofiilil ja max pulsil (220 miinus sinu vanus).

Lap %HRR: Keskmine protsent pulsisageduse reservist (max löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.

Lap Cadence: Rattasõit. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Cadence: Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Distance: Käesolevast ringist läbitud distants.

Lap GCT Bal.: Käesoleva ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

Lap Ground Contact Time: Käesoleva ringi keskmine maaga kokkupuuteaega.

Lap HR: Keskmine pulsisagedus käesoleva ringi ajal.

Lap HR %Max.: Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva ringi ajal.

Lap Pace: Keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

Laps: Käesoleva harjutuse lõpetatud ringide arv.

Lap Speed: Keskmine kiirus käesoleva harjutuse ajal.

Lap Stride Len.: Käesoleva ringi keskmine sammu pikkus.

Lap Time: Taimeri näit käesoleva ringi kohta.

Lap Vert. Ratio: Käesoleva ringi sammu pikkuse keskmine vertikaalne võnke suhe.

Lap Vertical Oscillation: Käesoleva ringi keskmine vertikaalse võnkumise kogus.

Last Lap Cadence: Rattasõit. Keskmine rütm viimase lõpetatud ringi kohta.

Last Lap Cadence: Jooksmine. Keskmine rütm viimase lõpetatud ringi kohta.

Last Lap Distance: Viimase ringi pikkus.

Last Lap Pace: Viimase ringi tempo.

Last Lap Speed: Viimase ringi keskmine kiirus.

Last Lap Time: Viimase ringi aeg.

Maximum Speed: Käesoleva treeningu suurim kiirus.

Pace: Käesoleva tempo.

Performance Condition: Soorituse seisukorra skoor on sinu sooritusvõime hinnang reaajas.

Speed: Praegune liikumise kiirus.

Stride Length: Sinu sammu pikkus ühest jalaastest teiseni; mõõdetakse meetrites.

Sunrise: Päikesetõusu aeg GPS-asukoha järgi.

Sunset: Päikeseloojangu aeg GPS-asukoha järgi.

Temperature: Õhutemperatuur. Sinu keha-temperatuur mõjutab temperatuuriandurit.

Time in Zone: Igas pulsitsoonis kulutatud aeg.

Time of Day: Kellaaeg sinu asukohas ja aja seaded (formaad, ajavöönd, suve/talveaeg).

Timer: Taimeri aeg käesoleva treeningu jaoks.

Training Effect: Treeningu mõju (1.0 kuni 5.0) sinu füüsilisele vormile.

Vertical Oscillation: Põrke kogus jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine; mõõdetakse sentimeetrites iga sammu kohta.

Vertical Ratio: Sammu pikkuse vertikaalne võnke suhe.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and

intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Pulsisagedustsoonid

Tsoon	Max pulss %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud, kerge liikumiskiirus, rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus, veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening, hea taastumiskiirus

Tsoon	Max pulss %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus, raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav, raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus, võimatu hoida pika aja vältel, hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurenenud vastupidavusvõime

VO2 max standardhinnangud

Tabelis on standardiseeritud VO2 max hinnangute liigitused vanuse ja soo järgi.

Mehed	Protsentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülim	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Suurepärane	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Hea	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3

Mehed	Prongsentiil	20– 29	30– 39	40– 49	50– 59	60– 69	70– 79
Kasin	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Nigel	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Naised	Prongsentiil	20– 29	30– 39	40– 49	50– 59	60– 69	70– 79
Ülim	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Suure- pärane	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Hea	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Kasin	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Nigel	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal. Lisainfot leiad www.CooperInstitute.org.





Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, VIRB®, and Virtual Partner® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™, and tempe™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google, Inc. Apple® and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The Bluetooth® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Firstbeat and Analyzed by Firstbeat are registered or unregistered trademarks of Firstbeat Technologies Ltd. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A02758, A02293

Käesoleva Forerunner 630 ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01954-00, läbivaadatud versioon B) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni Forerunner 630 töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries
www.garmin.com/support

January 2016
190-00000-00

