

**GARMIN®**

**Forerunner® 735XT**



**Kasutusjuhend**

## Tutvustus

### HOIATUS

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

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

### Klahvid



|   |  |                                                                                                                                                                                  |
|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① |  | Hoia all, et seade sisse/välja lülitada.<br>Lülita taustavalgustus sisse/välja.                                                                                                  |
| ② |  | Käivita/peata taimer. Tee valik või võta vastu sõnum.                                                                                                                            |
| ③ |  | Vali uue ringi tähistamiseks.<br>Vali eelnevale kuvale naasmiseks.                                                                                                               |
| ④ |  | Vali, et sirvida läbi vidinate, andmekraanide, valikute ja sätete.<br>Vali  >  treeningprofiili valimiseks.<br>Vali  >  menüü avamiseks.<br>Hoia all  valikute menüü kuvamiseks. |

### **Klahvide lukustamine/avamine**

Saad lukustada seadme klahvid, et vältida juhuslikke vajutusi treeningu ajal või kellarežiimis.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Lock Device**.
- 3 Hoia  klahvide avamiseks.

### **Menüü avamine**

- 1 Vali .
- 2 Vali .

### **Ikoonid**

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

|                                                                                     |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|    | GPSi olek                    |
|    | Bluetooth® tehnoloogia olek  |
|    | Pulsi olek                   |
|    | Jalaanduri olek              |
|    | LiveTrack olek               |
|   | Kiiruse ja tempo anduri olek |
|  | Varia™ rattatule olek        |
|  | Varia rattaradari olek       |
|  | Varia Vision™ olek           |

|                                                                                   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | tempe™ anduri olek      |
|  | VIRB® kaamera olek      |
|  | Forerunneri alarmi olek |
|  | Jõudluse olek           |

## Treening

### Jooksmaminek

Esimene treening, mille oma seadmes salvestad, võib olla jooksmine, jalgrattasõit või mõni muu välisõue treening. Peaksid oma seadme ära laadima (lk 72) enne treeningu alustamist.

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



- 5 Kui oled jooksu lõpetanud, vali  taimeri peatamiseks.
- 6 Valikud:
  - Vali **Resume** taimeri nullimiseks.

- Vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimeri nullimiseks. Vali jooks, et vaadata kokkuvõtet.



- Vali **Discard > Yes** jooksu kustutamiseks.

## Mitmikspordialad

Triatleedid, duatleedid ja teised mitmikspordialade võistlejad saavad kasutada kohandatud multisportialade profiilide eeliseid (lk 63). Kui sa lood multisportiala profiili, saad liikuda spordirežiimide vahel ja vaadata oma kõikide spordialade koguaega. Näiteks saad liikuda rattarežiimist jooksurežiimi ja vaadata rattasõidu ning jooksmise koguaegu terve treeningu vältel.

## Triatloni treening

Kui sa osaled triatlonis, saad kasutada triatloni treeningprofiili, et minna kiiresti ühelt spordialalt teisele, ajastada treeningut ja see salvestada.

- 1 Vali **► > ▲ > Triathlon**.
- 2 Vali **►** taimeri käivitamiseks.
- 3 Vali **↺** iga ülemineku alguses ja lõpus. Ülemineku funktsiooni saab triatloni treeningprofiili jaoks lülitada sisse/välja.
- 4 Kui oled treeningu lõpetanud, vali **► > Save**.

## Pulss ujumise ajal

**MÄRKUS:** randmepõhine pulsimõõtmine ei ole saadaval ujumise ajal.

HRM-Tri™ ja HRM-Swim™ aksessuaarid salvestavad ja hoiavad sinu pulsiandmeid ujumise ajal. Pulsiandmed ei ole nähtavad ühilduvates Forerunner seadmetes, kui pulsiandur on vee all.

Alusta uut ajastatud treeningut oma paaristatud Forerunner seadmes, et vaadata hiljem salvestatud pulsiandmeid. Puhkevahemike ajal, kui oled veest väljas, saadab pulsiandur pulsiandmeid sinu Forerunner seadmesse.

Sinu Forerunner seade laadib automaatselt alla salvestatud pulsiandmeid, kui salvestad ajastatud ujumistreeningu. Pulsiandur peab olema veest väljas ja aktiivne ning leviulatuses (3 m), kui andmeid alla laaditakse. Vaata oma pulsiandmeid seadme ajaloost ja Garmin Connect™ kontrol.

### ***Ujumine basseinis***

- 1 Vali  >  > **Pool Swim**.
- 2 Vali basseini suurus või sisesta kohandatud suurus.
- 3 Vali  taimeri käivitamiseks.  
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 4 Alusta treeningut.  
Seade salvestab automaatselt ujumisvahemikke ja pikkusi.
- 5 Vali  või , et vaadata lisa andmelehti (valikuline).
- 6 Puhkamise ajal vali  taimeri peatamiseks.
- 7 Vali  taimeri nullimiseks.
- 8 Kui oled treeningu lõpetanud, vali  > **Save**.

## **Ujumine avavees**

Kasuta seadet avavees ujumiseks. Salvesta ujumisandmeid, sh vahemaad, tempot ja tõugete arvu. Lisa andmeekraane vaikimisi avavee ujumise treeningprofiilidele (lk 64) või loo enda profiil (lk 64).

- 1 Vali **Menu** > **▲** > **Open Water**.
- 2 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitsignaale. See võib võtta aega mõne minuti. Satelliiditulp muutub roheliseks, kui seade on valmis.
- 3 Vali **▶** taimeri käivitamiseks.
- 4 Kui oled treeningu lõpetanud, vali **▶** > **Save**.

## **Ujumise terminoloogia**

**Length:** üks basseinipikkus.

**Interval:** üks või mitu järjestikku pikkust. Uus vahemik algab pärast puhkust.

**Stroke:** tõuget loetakse iga kord, kui seadet kandev käsi lõpetab täisringi.

**Swolf:** efektiivsuse skoor on ühe basseinipikkuse koguaeg ja tõugete arv selle pikkuse jaoks. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõuget võrdub efektiivsuse skooriga 45. Efektiivsus on ujumise tõhususe mõõtühik, nagu nt golfis, kus madalam skoor on parem.

## **Siseruumi treeningud**

Forerunnerit saab kasutada siseruumis treenimiseks, nt linnatrenažööril jooksmiseks või velotrenažööril treenides.

Siseruumis on treeningute ajal GPS välja lülitatud. Kui jooksed või käid välja lülitatud GPS-iga, arvutatakse kiirust, vahemaad ja tempot seadmes oleva kiirendusmõõturiga.

Kiiruse, vahemaa ja tempo andmete täpsus paraneb pärast paari välitingimustes tehtud jooksu või jalutuskäiku GPS-iga.

## **Treeningud**

Saad luua standardseid kavasid, mis sisaldavad eesmärgi 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 47).

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Mine [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Loo ja salvesta uus treening.
- 4 Vali **Send to Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- 5 Ühenda seade lahti.

### ***Treeningu alustamine***

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

- 1 Vali **Menu > Training > My Workouts**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Do Workout**.
- 4 Vali ► treeningu alustamiseks.

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 kalendriks. 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 47).

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

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Garmin Connecti kontrol vali ja kavanda treeningplaani.
- 3 Vaata üle oma kalendris olev treeningplaani.
- 4 Vali  ja järgi ekraanile ilmuva 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 lähed puhkeintervallile.

## Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali **Menu > 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 vahemaa või aeg puhkevahemiku jaoks ja vali ✓.
- 7 Vali üks või mitu 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 **Menu > 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.

## Treeningu katkestamine

- 1 Treeningu ajal hoia **▲**.
- 2 Vali **Cancel Workout > Yes**.

### **Virtual Partner®**

Virtual Partner on treeningvahend, mis aitab sul eesmärgi saavutada. Kohanda Virtual Partnerit nii, et saaksid treenida (jooks, rattasõit, muu) sihtkiirusel või –tempol.

**MÄRKUS:** Virtual Partner ei ole saadaval ujumisrežiimis.

- 1 Vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Menu > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On**.
- 3 Vali **Set Pace** või **Set Speed**.  
Formaadiks saad valida tempo või kiiruse (lk 72).
- 4 Sisesta väärtus.
- 5 Vali **▶** taimer käivitamiseks.
- 6 Treeningu ajal vali **▲** või **▼**, et vaadata Virtual Partneri ekraani ja näha, kes juhib.



### **Treeningu eesmärgi seadmine**

Funktsioon töötab koos Virtual Partner funktsiooniga, et saaksid treenida oma määratud vahemaa, vahemaa ja aja, vahemaa ja tempo või vahemaa ja kiiruse eesmärgi suunas. Funktsiooni saab kasutada koos jooksmise, rattasõidu ja teiste üksikspordialade treeningprofiilidega (v.a ujumine).

Treeningu ajal annab seade sulle reaajas tagasisidet, kui ligidal sa oled oma treeningeesmärgi saavutamisele.

**1 Vali Menu > Training > Set a Target.**

**2** Valikud:

- Vali **Distance Only**, et valida eemääratud vahemaa või sisestada kohandatud vahemaa.
- Vali **Distance and Time**, et valida vahemaa ja aja eesmärk.

Saad sisestada aja eesmärgi, kasutada ennustust (mis põhineb VO2 max hinnangul) või kasutada isikliku rekordi aega.

- Vali **Distance and Pace** või **Distance and Speed**, et valida vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärk.

Treeningu eesmärgiekraan kuvab sinu hinnangulise lõpuaja. Hinnanguline lõpuage põhineb sinu hetkesooritusel ja allesjäänud ajal.

**3** Vali ► taimeri käivitamiseks.

**4** Vajadusel vali ▲ või ▼, et vaadata ekraani.

**5** Pärast treeningu lõpetamist vali ► > **Save**.

Ilmuva kokkuvõtteekraan teavitab, et oled lõpetanud eesmärgist varem või hiljem.

### **Treeningu eesmärgi katkestamine**

**1** Treeningu ajal vali ▲, et vaadata sihtmärgiekraani.

**2** Hoia ▲.

**3** Vali **Cancel Target > Yes**.

### ***Eelneva treeningu läbimine***

Saad läbida varem salvestatud või alla laaditud treeningu. Seda funktsiooni saab kasutada koos jooksmise, rattasõidu või teiste üksikspordialade treeningprofiilidega (v.a ujumine). Funktsioon töötab koos Virtual Partner funktsiooniga, et näeksid, kui ees või taga oma eesmärgist oled treeningu ajal.

#### **1 Vali Menu > Training > Race an Activity.**

#### **2 Valikud:**

- Vali **From History**, et valida eelnevalt salvestatud treening oma seadmest.
- Vali **Downloaded**, et valida Garmin Connectist alla laaditud treening.

#### **3 Vali treening.**

Virtual Partneri ekraan kuvab sinu hinnangulise lõpuaja.

#### **4 Vali ► taimer käivitamiseks.**

#### **5 Pärast treeningu lõpetamist vali ► > Save.**

Ilmuva kokkuvõttekraan viitab sellele, et oled oma võidusõidu lõpetanud ees- või tagapool eelnevalt salvestatud või alla laaditud treeningust.

### ***Isiklikud rekordid***

Kui oled lõpetanud treeningu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüpdistsantsidel ja pikim jooks või sõit.

### ***Isiklike rekordite vaatamine***

#### **1 Vali Menu > 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 Menu > My Stats > Records.**

#### **2 Vali spordiala.**

#### **3 Vali taastatav rekord.**

#### **4 Vali Previous > Yes.**

**MÄRKUS:** see ei kustuta salvestatud treeninguid.

##### **Isiklike rekordite eemaldamine**

#### **1 Vali Menu > My Stats > Records.**

#### **2 Vali spordiala.**

#### **3 Vali kustutatav rekord.**

#### **4 Vali Clear Record > Yes.**

**MÄRKUS:** see ei kustuta juba salvestatud tegevusi.

##### **Isiklike rekordite kustutamine**

#### **1 Vali Menu > My Stats > Records.**

**MÄRKUS:** see ei kustuta salvestatud treeninguid.

#### **2 Vali spordiala.**

#### **3 Vali Clear All Records > Yes.**

Kustutatakse vaid selle spordiala rekordid.

### **Pulsi funktsioonid**

Forerunneril on randmepõhine pulsimonitor, mis ühildub ANT+® rinnalt pulssi mõõtvate monitoridega. Vaata randmepõhiseid pulsiandmeid pulsiavidinast. Kui nii randmepõhine ja ANT+ pulsiandmed on saadaval, kasutab sinu seade ANT+ pulsiandmeid. Selles jaotises nimetatud funktsioonide kasutamiseks peab sul olema pulsimonitor.

## Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab sinu hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm), puhkeoleku pulssi täna ja pulsi graafiku.

- 1 Kellaajaekraanil vali **V**.



- 2 Vali **►**, et vaadata oma keskmisi puhkeoleku pulsiandmeid viimase 7 päeva kohta.

### Seadme kandmine ja pulss

- Kanna Forerunner seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS:** seade peaks olema käel mugavalt, ent kindlalt, ja see ei tohiks jooksmise või treenimise ajal liikuda.



- Ära vigasta seadme taga olevat pulsiandurit.

- Vaata lk 16, et saada lisainfot randmepõhise pulsimõõtmise kohta.

### ***Randmepõhise pulsianduri väljalülitamine***

Vaikimisi pulsisäte Forerunner seadme jaoks on Auto. Seade kasutab automaatselt randmepõhist pulssi, v.a kui on olemas seadmega ühendatud pulsimonitor.

Vali **Menu > Settings > Heart Rate Monitor > Off**.

### ***Vigased pulsiandmed***

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

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme pealepanemist.
- Ära kanna seadme all päikesekreemi.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema käel kindlalt, ent mugavalt.

**MÄRKUS:** ürita kanda seadet küünarvarre ülaosas. Võid üritada kanda seadet ka oma teisel käel.

- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit ja pulssi enne treeningu alustamist.

**MÄRKUS:** külma keskkonna puhul tee soojendusharjutusi siseruumis.

- Loputa seadet värske veega pärast igit treeningut.

### ***Pulsitsooni määramine***

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili andmeid esmapaigaldusest, et määrata vaikimisi pulsitsoonid. Saad sisestada käsitsi pulsiväärtused ja määrata vahemiku igit tsooni jaoks. Seade toetab eraldi pulsitsoone jooksmiseks, rattasõidu jaoks ja ujumiseks.

**1** Vali **Menu > My Stats > User Profile > Heart Rate**.

**2** Vali **Max. HR** ja sisesta max pulss.

- 3 Vali **LTHR** ja sisesta oma laktaadiläve pulss.
- 4 Vali **Resting HR** ja sisesta oma puhkeoleku pulss.
- 5 Vali **Zones > Based On**.
- 6 Valikud:
- Vali **BPM**, et vaadata ja muuta tsoone formaadis lööki/minutis.
  - **%Max. HR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt maksimaalse pulsi suurusest.
  - **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides (max pulss miinus puhkeoleku pulss).
  - **%LTHR** kuvab ja laseb muuta tsoone kui protsente sinu laktaadiläve pulsist.
- 7 Vali **Add Sport Heart Rate**, et lisada erinevaid tsoone iga spordiala jaoks.
- 8 Vali tsoon ja sisesta väärtus iga pulsitsooni jaoks.

### ***Kui seade määrab pulsitsoonid***

Vaikimisi sätted võimaldavad seadmel tuvastada sinu max pulsi ja määrata pulsitsoonid protsendina max pulsist.

- Veendu, et su kasutajaprofiili sätted on õiged (lk 62).
- Jookse randme- või rinnamonitoriga sageli.
- Proovi mõnda pulsitreeningu plaani, mis on saadaval Garmin Connect kontol.
- Vaata oma pulsitrende ja aega tsoonides Garmin Connect kontolt.

## Pulsi edastamine Garmin® seadmetesse

Edasta pulsiaandmeid Forerunner seadmest ja vaata neid paaristatud Garmin seadmetest. Näiteks saad edastada oma pulsiaandmeid Edge® seadmesse rattasõidu ajal või VIRB kaamerasse treeningu ajal.

**MÄRKUS:** pulsiaandmete edastamine vähendab aku kestvust.

1 Vali **V** pulsividina vaatamiseks.

2 Hoia **A**.

3 Vali **Broadcast Heart Rate**.

Forerunner alustab pulsiaandmete edastamist ja ilmub .

**MÄRKUS:** pulsilehte näed vaid siis, kui pulsiaandmeid edastatakse.

4 Paarista Forerunner seade Garmin ANT+ ühilduva seadmega.

**MÄRKUS:** paaristamise juhised on iga Garmin toote jaoks erinevad. Vaata oma kasutusjuhendit.

**NIPP:** pulsiaandmete edastamise peatamiseks vali mis tahes klahv ja vali **Yes**.

## Jooksudünaamikad

Kasuta ühilduvat Forerunneri seadet, mis on paaristatud HRM-Run™ või HRM-Tri aksessuaariga, mis tagavad sulle reaajas tagasiside jooksuvormi kohta. Kui sinu Forerunneri seadmega oli kaasas pulsimonitor, on seadmed juba paaristatud.

Pulsimonitoril on kiirendusmõõtur, mis mõõdab torso liikumist, et välja arvutada jooksumeetrikat.

**MÄRKUS:** HRM-Run ja HRM-Tri aksessuaar ühilduvad paljude ANT+ treeningtoodetega ja need võivad paaristamisel kuvada pulsiaandmeid.

Jooksudünaamika funktsioonid on saadaval vaid mõnes Garmin seadmes.

**Cadence:** kadents on sammude arv ühes minutis. See kuvab kogusammude hulga (parema ja vasaku jala sammud koos).

**Vertical oscillation:** vertikaalne võnkumine on jookmisel tekkinud tõukumine. 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 on sammu pikkus alates ühest jalaastest teiseni. Mõõdetakse meetrites.

**Vertical ratio:** vertikaalsuhe on sammu pikkuse vertikaalse võnke suhe. Kuvatakse protsentides. Madalam number viitab tavaliselt paremale jooksuvormile. Sammu pikkuse vertikaalne võnke suhe. Kuvatakse protsentides. Madalam number viitab tavaliselt paremale jooksuvormile.

### ***Jooksudünaamikaga treenimine***

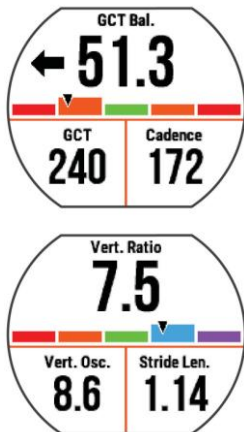
Enne jooksudünaamika vaatamist pead kandma HRM-Run või HRM-Tri™ aksessuaari ja paaristama selle oma seadmega (lk 53).

Kui su kellaga oli kaasas pulsiandur, on seadmed juba paaristatud ja Forerunner kuvab jooksudünaamikat.

**1** Vali  ja seejärel vali aktiivsusprofiil.

**2** Vali .

- 3 Mine jooksma.
- 4 Meetrika vaatamiseks keri oma jooksudünaamika ekraanil.



- 5 Vajadusel hoia all **Λ**, 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, maaga kokkupuuteaja tasakaalu või vertikaalset suhet kui esmast meetrikat. Värviline näidik näitab sulle, kuidas su jooksudünaamika andmed erinevad teiste jooksjate andmetest. Värvitsoonid on protsentilides.

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 22).

Mine [www.garmin.com](http://www.garmin.com), et saada lisainfot jooksudünaamika kohta. Jooksudünaamika andmete teooriate ja tõlgenduste kohta saad infot jooksuga seotud väljaannetest ja veebilehtedelt.

| Värvi tsoon                                                                                  | Protsentiil tsoonides | Rütmi vahemik | Vertikaalse võnkumise vahemik | Vertikaalne suhe | Maaga kokkupuuteaja vahemik |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|
|  Lilla    | >95                   | >183 spm      | <6.4 cm                       | <6.1%            | <218 ms                     |
|  Sinin    | 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                  |
|  Oranž    | 5–29                  | 153–163 spm   | 9.8–11.5 cm                   | 8.7–10.1%        | 278–308 ms                  |

| Värvi tsoon                                                                              | Protsentiil tsoonides | Rütmi vahemik | Vertikaalse võnkumise vahemik | Vertikaalne suhe | Maaga kokkupuuteaja vahemik |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|
| <br>Red | <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 andmeeaeg 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 jooksvorm 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 jooksvormi kohta.

### ***Seade ei näita jooksudünaamika andmeid***

Kui jooksudünaamika andmed ei ilmu, proovi neid nippe:

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

**MÄRKUS:** kokkupuuteaeg maaga ja tasakaal ilmuvad vaid joostes. Seda ei arvutata käimise ajal.

### **Füsioloogilised mõõdud**

Füsioloogiliste mõõtude jaoks on sul vaja randmepõhist pulsimoniitori või ühilduvat pulsiandurit. Mõõdud on hinnangud, mis aitavad sul jälgida ja aru saada jooksudest ja võistluse jõudlusest. Need mõõdud toob sinuni Firstbeat.

**MÄRKUS:** hinnangud võivad esmalt tunduda ebatäpsed. Pead tegema enne paar jooksu, et seade saaks rohkem infot su soorituse 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 sõiduaeg sõltuvalt sinu hetketreenitusest. See projektsioon ühtlasi eeldab, et 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:** stressiskoor mõõdab sinu pulsi muutumist, kui seisad 3 minutit paigal. See tagab sinu üleüldise stressitaseme näidu. Skaala on 1-100; madalam tulemus näitab madalamat stressitaset. Vajab töötamiseks rinnakule pandavat pulsimoniatori.

**Performance condition:**

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

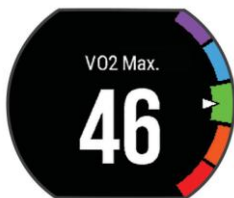
**Lactate threshold:** laktaadilävi on punkt, mille järel hakkavad musklid kiiresti väsima. Sinu seade mõõdab laktaadiläve taset pulsi ja tempoga.

Vajab toimiseks rinnakule pandavat pulsimoniatori.

**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. Saad kasutada ühilduva pulsianduriga paaristatud 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       |

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal. Lisainfot leiad lisast (lk 94) ja veebist [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### **VO2 max hinnang jooksmiseks**

See funktsioon eeldab pulsianduri olemasolu.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 62) ja määra oma max südamepulss (lk 16).

**MÄRKUS:** hinnang võib esmalt tunduda ebatäpne.

Peaksid tegema enne mõned jooksud, et seade kohaneks su jooksmistaktikaga.

**1** Jookse välitingimustes vähemalt 10 minutit.

**2** Pärast jooksu vali **Save**.

**3** Vali **Menu > My Stats > VO2 Max..**

### **VO2 max hinnang rattasõiduks**

Enne VO2 max hinnangu vaatamist peab sul olema ühilduv pulsiandur ja energiamõõdik.

Energiamõõdik peab olema paaristatud Forerunner seadmega (lk 53). Kõige täpsema hinnangu saad siis, kui lõpetad kasutajaprofiili seadistamise (lk 62) ja määrad oma max pulsi (lk 16).

**MÄRKUS:** hinnang võib esmalt tunduda ebatäpne.

Peaksid tegema enne mõned rattasõidud, et seade kohaneks su sõitmistaktikaga.

**1** Sõida välitingimustes ühtlase ja kõrge intensiivsusega vähemalt 20 minutit.

**2** Pärast sõitu vali **Save**.

**3** Vali **Menu > My Stats > VO2 Max. > Cycling**.

*Rattasõidu VO2 max hinnangu nipid*

VO2 max arvutuste täpsus kasvab, kui su sõit on stabiilne ja mõõdukas stiilis, ja kui pulss ja energia ei ole väga muutlikud.

- Enne sõitu veendu, et su seade, pulsimonitor ja energiamõõdik toimivad õigesti, on paaristatud ja aku on piisavalt laetud.
- 20-minutilise sõidu ajal säilita pulss, mis on 70% suurem sinu max pulsist.
- 20-minutilise sõidu ajal säilita pidev energia väljund.
- Välti künklikku maastikku.
- Välti gruppides sõitmist, kus on palju ebaühtlast sõidustiili.

### **Ennustatavate võidujooksude aegade vaatamine**

See funktsioon eeldab pulsianduri olemasolu.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 62) ja määra oma max südamepulss (lk 16). Seade kasutab VO2 max hinnangut (lk 24) 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 **Menu > 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.

**Recovery time:** 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 sätestamine (lk 62) ja määra oma max südamepulss (lk 16).

**1** Vali **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.

**2** Mine jooksma.

**3** Pärast jooksmist vali **Save**.

Ilmub taastumisaeg. Max aeg on 4 päeva.  
**Taastumise pulss**



Kui sa treenid koos pulsianduriga, saad kontrollida taastumise südamerütmi pärast igat treeningut. Taastumise pulss on vahemik sinu hetkepulsi ja kaks minutit tagasi oleva pulsi vahel, mil lõpetasid treeningu. Näiteks pärast tüüpilist jooksutreeningut peatad taimeri. 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. Pärast selle väärtuse ilmumist saad treeningu salvestada või eemaldada.

### **Stressi skoori vaatamine**

Enne stressi skoori vaatamist pead kandma rinnakule pandavat pulsiandurit ja paaristama selle oma seadmega (lk 53).

Stressi skoor on kolmeminutilise testi tulemus, mida mõõdetakse püsti 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 soovitab, 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.



### ***Soorituse seisukord***

Kui sa lõpetad oma treeningu, nagu nt jooksmise või rattasõidu, analüüsib soorituse seisukorda hindav funktsioon sinu tempot, pulssi ja pulsi muutlikkust, et teha reaalajas hinnang sinu sooritusvõimest, võrrelduna sinu keskmise treeningutasemega. Soorituse seisukorra väärtused on vahemikus -20 kuni +20. 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 24).

### Soorituse seisukorra vaatamine

- 1 Lisa **Performance Condition** andmekaani (lk 64).
- 2 Mine jooksmas.  
Pärast 6-20 minuti möödumist ilmub sinu soorituse seisukord.



- 3 Sirvi andmekaani juurde, et vaadata oma soorituse seisukorda kogu jooksu vältel.

### 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 pulsisist.

Kui sa tead oma laktaadiläve, siis see võib aidata sul välja selgitada, kui palju peaksid treenima ja millal end võistluse ajal rohkem pingutama sundima.

Kui sa juba tead oma laktaadiläve pulsi väärtust, saad selle sisestada kasutajaprofiili sätetesse (lk 16).

### **Juhendatud testi läbiviimine laktaadiläve määramiseks**

Enne juhendatud testi sooritamist pead kandma rinnakule pandavat pulsiandurit ja paaristama selle oma seadmega (lk 53). Lisaks peab sul olema VO2 max hinnang eelmisest jooksust (lk 24).

**NIPP:** tee enne paar jooksu pulsianduriga, et saada täpsed max pulsiandmed ja VO2 max hinnang. Seade tuvastab automaatselt sinu laktaadiläve künnise suure intensiivsusega jooksu ajal, kui kannad rinnakule pandavat pulsiandurit.

- 1 Vali välitingimuste jooksuprofiil.  
Testi läbimiseks on vajalik GPS.
- 2 Vali **Menu > My Stats > Lactate Threshold > Do Guided Test**.
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.



#### 4 Valikud:

- Vali **Accept**, et salvestada uus laktaadiläve künnis.
- Vali **Decline**, et hoida alles oma hetke laktaadiläve künnis.

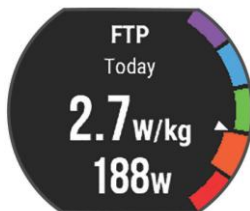
#### **FTP hinnangu saamine**

Enne FTP (*Functional Threshold Power*) hinnangu saamist pead paaristama rinnakule pandava pulsimonitori ja energiamõõdiku oma seadmega (lk 53), lisaks pead hankima VO2 max hinnangu rattasõiduks (lk 24).

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili andmeid esmapaigaldusest, ja sinu VO2 max hinnangut, et määrata sinu FTP

#### **1 Vali Menu > My Stats > Functional Threshold Power > Auto Detect > On.**

Sinu FTP hinnang ilmub kui väärtus, mis on mõõdetud vattides kilomeetri kohta, sinu toite väljund vattides ja kui positsioon värvilisel näidikul.



|                                                                                              |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Lilla    | Ülim        |
|  Sinine   | Suurepärane |
|  Roheline | Hea         |

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Oranž  | Kasin      |
|  Punane | Treenimata |

Lisainfot leiad lisast (lk 95).

## 2 Valikud:

- Vali **Accept**, et salvestada uus FTP.
- Vali **Decline**, et hoida alles oma hetke FTP.

## FTP testi läbiviimine

Enne testi sooritamist, mis määrab kindlaks sinu FTP, pead paaristama rinnakule pandava monitori ja energiamõõduki oma seadmega (lk 53), ja lisaks saama VO2 max hinnangu rattasõidu jaoks (lk 24).

### 1 Vali **Menu > My Stats > Functional Threshold Power > Do Guided Test**.

### 2 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Pärast sõidu alustamist kuvab seade iga sammu kestvuse, sihtmärgi ja hetkevooluandmed. Kui test on lõpetatud, ilmub teade.

### 3 Pärast juhendatud testi läbimist lõpeta ka mahajahtumine.

Sinu FTP ilmub kui väärtus, mis on mõõdetud vattides kilomeetri kohta, sinu toite väljund vattides ja kui positsioon värvilisel näidikul.

### 4 Valikud:

- Vali **Accept**, et salvestada uus FTP.
- Vali **Decline**, et säilitada oma käesolev FTP.

## Treeningu jälgimine

### Treeningu jälgimise aktiveerimine

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 kaloreid.

- 1 Vali **Menu > 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 satelliitsignaalide tuvastamiseks.

- 2 Kellaajaekraanil vali **V** treeningut jälgiva vidina vaatamiseks.

Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

### Move Alert

Enne liikumismärguande (Move Alert) kasutamist pead sisse lülitama treeningu jälgimise ja liikumismärguande (lk 34).

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 toonid on sees, siis seade ka vibreerib või kõlab piiks (lk 71).

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

### Unemonitor

Une ajal jälgib seade su puhkust. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, unetasemeid ja liigutusi magamise ajal. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connecti konto kasutajasätetes.

Vaata unestatistikat Garmin Connect kontolt.

### 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.

### Aktiivsed minutid

Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südame Assotsiatsioon® ja WHO) harrastada nädalas vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik, või 75 minutit nädalas tempokat treeningut, nt jooksmist.

Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust (vajalikud on pulsiandmed). Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses. Seade liidab kokku mõõdukas ja tempokas stiilis sooritatud tegevuste minutid.

Lisades sinu tempokad aktiivuse minutid kahekordistatakse.

### **Aktiivsete minutite teenimine**

Forerunner seade arvutab aktiivseid minuteid, võrreldes sinu pulssi treeningu ajal sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulss on välja lülitatud, arvutab seade välja mõõdukad aktiivsed minutid, analüüsides sinu samme minutis.

- Alusta ajastatud treeningut, et tagada aktiivsete minutite kõige täpsem hindamine.
- Treeni järjest vähemalt 10 minutit mõõdukas või tempokas intensiivsuses.

## **Nutikad funktsioonid**

### **Nutitelefoni paaristamine**

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

- 1 Mine [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) ja laadi alla Garmin Connect mobiilirakendus oma nutitelefoni.
- 2 Forerunner seadmes vali **Menu > 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 ekraanile ilmuvaid juhiseid.
  - Kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali

**Garmin Devices** > **+** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Telefoni teavitused**

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

### **Bluetoothi teavituste lubamine**

- 1** Vali **Menu > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
  - 2** Vali **During Activity > Notifications**.
  - 3** Vali **Off, Show Calls Only** või **Show All**.
  - 4** Vali **Not During Activity > Notifications**.
  - 5** Vali **Off, Show Calls Only** või **Show All**.
- MÄRKUS:** saad muuta teavituste helisid.

### **Teavituste vaatamine**

- Kui su Forerunner seadmele ilmub teavitus, vali **►**, et seda vaadata.
- Vali **▼** teavituste eemaldamiseks.
- Kellaajaekraanil vali **▲**, et vaadata kõiki teavitusi teavituste vidinast.

### **Teavituste haldamine**

Kasuta ühilduvat nutitelefoni, et hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi.

Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta oma nutitelefonis 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. Heliteavituse hulka kuuluvad ringi number, rütm, kiirus ja pulsandmed. 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**.

### ***Muusika seadete avamine***

Muusika seaded eeldavad, et oled paaristanud ühilduva nutitelefoni oma seadmega.

Hoia  ja vali **Music Controls**.

### ***Kadunud nutitelefoni otsimine***

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

- 1 Kellaaja ekraanil vali  seadete vidinate vaatamiseks.

## 2 Vali > Find My Phone.

Forerunner alustab paaristatud nutitelefoniga otsimist. Ekraanile ilmuvad Bluetoothi ühenduse tugevust näitavad tuled ja nutitelefoni kohaloleku helisignaal.

## 3 Vali otsingu peatamiseks.

### Vidinad

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

Mõni vidin ei ole vaikimisi nähtav. Saad need vidinate nimistusse lisada manuaalselt.

**Notifications:** teavitab sind sissetulevatest kõnedest ja tekstidest sõltuvalt nutitelefoniga seadetest.

**Calendar:** teavitab sind tulevastest nutitelefoniga kalendri kohtumistest.

**Weather:** kuvab hetketemperatuuri ja ilmaennustuse.

Kuvab dünaamilise kokkuvõtte sinu tänasest treeningust. Meetrika hulka kuulub sinu viimane spordiala, aktiivsed minutid, sammud, kulutatud kaloreid ja muu.

**Activity tracking:** jälgib igapäevaseid sammude arvu, sammude eesmärki, läbitud vahemaad, põletatud kaloreid ja unestatistikat.

**Intensity minutes:** jälgib aega, mis on kulutatud mõõdukas kuni tempokas stiilis treeningutes osalemiseks, sinu nädalased aktiivsed minutid ja edusammud eesmärgi suunas.

**Heart rate:** pulss, südamelööki arv ühes minutis (bpm), puhkeolu südamepulss tänaseks ja sinu pulsi graafik.

**Last sport:** kuvab lühikokkuvõtted viimasest salvestatud treeningust ja sinu nädalase koguvahemaa.

**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:** kaamera sätted, kui su VIRB seade on paarisatud Forerunneriga.

**Last activity:** kuvab lühikokkuvõtte sinu viimasest salvestatud treeningust, nagu nt viimane jooks, sõit või ujumine.

**Calories:** kuvab käesoleva päeva kaloriinfo.

### ***Vidinate vaatamine***

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis vahendavad kiirelt infot. Mõni vidin vajab toimimiseks Bluetoothi ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Kellaajaekraanil vali **▲** või **▼**.

Saadaval olevate vidinate hulgas on nt pulsi- ja treeningujälgija.

### ***Minu päev***

Minu päev on vidin, mis kajastab sinu tegevusi igapäevaselt. See on dünaamiline kokkuvõte, mis uueneb kogu päeva vältel. Meetrika hulka kuulub sinu viimasena salvestatud spordiala, aktiivsed minutid nädala kohta, sammud, põletatud kalorit ja muu. Vali **►** lisameetrikate vaatamiseks.

### ***Bluetoothi seadmete vidinad***

|                                                                                     |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | Lubab/keelab <i>do not disturb</i> režiimi. |
|  | Lubab/keelab Bluetoothi tehnoloogia.        |

|                                                                                   |                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sünkroniseeri oma andmed Garmin Connect mobiilirakendusega.                                                                       |
|  | Aktiveerib <i>find my phone</i> funktsiooni. Saadab märguande sinu nutitelefone, mis on paarisatud ja Forerunner seadme ulatuses. |

### **Ilmaennustuse vidina vaatamine**

- 1 Kellaajaekraanil vali **V** ilmaennustuse vidina vaatamiseks.
- 2 Vali **►**, et vaadata igatunnist ilmateavitust.
- 3 Keri allapoole, et vaadata igapäevaseid ilmaandmeid.

### **VIRB kaugjuhtimispuult**

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB), et osta VIRB kaamera.

### **VIRB kaamera juhtimine**

Enne VIRB kaugkontrolli kasutamist pead lubama kaugkontrolli sätte VIRB kaameras. Lisainfot leiad VIRB kasutusjuhendist.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Paarista VIRB kaamera Forerunner seadmega (lk 53).
- 3 Forerunner seadmel vali VIRB aksessuaar. Kui VIRB aksessuaar on paarisatud, lisatakse VIRB ekraan aktiivse profiili andmeekraanidele.
- 4 Valikud:
  - Vali **Timer Start/Stop**, et juhtida kaamerat taimeriga **►**.

Video salvestumine käivitub automaatselt ja lõppeb Forerunneri seadme taimeriga.

## **Do Not Disturb režiim**

Enne režiimi kasutamist pead oma seadme paaristama nutitelefoniga (lk 36).

Kasuta režiimi, kui soovid välja lülitada helinad, värinad ja märguannete ning teavituste taustavalgustuse. Näiteks saad kasutada režiimi magamise või filmi vaatamise ajal.

**MÄRKUS:** määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetes.

- 1 Kellaajaekraanil vali **▲** juhtimisseadete vidina vaatamiseks.
- 2 Vali **▶ > Do Not Disturb > On**.  
Režiimi saad välja lülitada seadete vidinast.
- 3 Vajadusel vali **Menu > Settings > Do Not Disturb > Sleep Time > On**.

Seade lülitab sisse "ära-sega" režiimi sinu tavapäraste unetundude ajal.

## **Bluetoothi funktsioonid**

Forerunneril on mitu Bluetoothi ühenduse funktsiooni nutitelefoniga või muu mobiilseadmega, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Rohkem infot: [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**LiveTrack:** võimaldab sõpradel ja perel jälgida sinu treeninguid või võistlusi reaalsajas. Saad kutsuda fänne e-maili või sotsiaalmeedia kaudu, avalikustades oma andmeid Garmin Connecti jälgimislehel.

**Activity uploads:** pärast treeningu salvestamist saadetakse kõik andmed Garmin Connecti automaatselt.

**Software updates:** sinu seade laadib alla juhtmevabalt värskemad tarkvarauuendused. Järgmine kord, kui seade sisse lülitad, saad järgida ekraanile ilmuvaid juhiseid, et tarkvara uuendada.

**Social media interactions:** võimaldab postitada ja uuendada lemmikvõrgustikus tegevuste märkmeid läbi Garmin Connecti.

**Notifications:** kuvab Forerunner seadmes telefoni teavitused ja sõnumid.

***Nutitelefoni ühenduse märguande aktiveerimine***

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

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

***Bluetoothi väljalülitamine***

- Forerunneri seadme kodulekraanil vali **Menu > Settings > Bluetooth > Status > Off.**
- Vaata oma mobiiltelefoni kasutusjuhendit, et lülitada sisse Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia.

**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 allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama oma Forerunner seadme nutitelefoni.

- 1 Garmin Connecti mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.
- 2 Vajadusel vali oma seade.
- 3 Vali Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil olevaid 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.

## **Ajalugu**

Ajaloo on aeg, vahemaa, kalorit, keskmine tempo või kiirus, ringide andmed ja valikuline ANT+ anduri teave.

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

## **Ajaloo vaatamine**

- 1 Vali **Menu > History > Activities**.

2 Vali **A** või **V** salvestatud treeningute vaatamiseks.

3 Vali treening.

4 Valikud:

- Vali **Details**, et vaadata treeningu lisainfot.
- Vali **Laps**, et valida ring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta.
- Vali **Time in Zone**, et vaadata aega igas pulsitsoonis.
- Vali **Delete** valitud treeningute kustutamiseks.

### ***Sinu aja vaatamine igas pulsitsoonis***

Enne pulsitsooni andmete vaatamist pead treeningu lõpetama ja selle salvestama.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul määrata treeningu intensiivsust.

1 Vali **Menu > History > Activities**.

2 Vali treening.

3 Vali **Time in Zone**.

### **Andmete kokkuvõtete vaatamine**

Vaata kogunenud vahemikke ja seadmes salvestatud ajalisi andmeid.

1 Vali **Menu > History > Totals**.

2 Vajadusel vali treeningtüüp.

3 Tee valik, kas soovid näha nädala või kuu kokkuvõtteid.

### **Ajaloo kustutamine**

1 Vali **Menu > History > Options**.

## 2 Valikud:

- Vali **Delete All Activities**, et kustutada ajaloost kõik treeningud.
- Vali **Reset Totals** kõikide vahemike ja aja kokkuvõtete kustutamiseks.

**MÄRKUS:** see ei kustuta juba salvestatud treeninguid.

## 3 Kinnita oma 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 kõide.

2 Vajadusel ava kaust või kõide.

3 Vali fail.

4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

### USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teiseldatava 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 treeninguandmed Garmin Connect kontole põhjalikuks analüüsiks. Vaata kaardil oma tegevusi ja jaga neid sõpradega.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Järgi ekraanil olevaid 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](http://www.garminconnect.com/start).

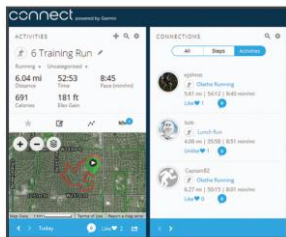
**Store your activities:** kui oled treeningu lõpetanud ja selle oma seadmes salvestanud, saad selle üles laadida Garmin Connect kontole ja hoida seda seal nii kaua, kui soovid.

**Analyze your data:** näed detailsemat informatsiooni oma tegevustest, nagu aeg, distants, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, rütm, jooksudünaamikad, peakohakaart, tempo ja kiirusgraafikut ning kohandatavad raportid. kiirus ning kohandatavad raportid.

**MÄRKUS:** mõned andmed eeldavad lisaaksessuaari olemasolu, nagu nt pulsiandur.

Saada vaadata oma treeningu detailsemat infot, sh aega, vahemaad, tõusu, pulssi, kulutatud kaloreid, peakohavaatega kaarti, tempo- ja kiiruskaarte ning kohandatavaid raporteid.

**MÄRKUS:** mõned andmed eeldavad lisaakssessuaari olemasolu, nagu nt pulsiandur.



**Plan your training:** vali treeningu eesmärk ja laadi üles igapäevased treeningplaanid.

**Track your progress:**

jälgi oma igapäevaseid samme, ühine sõbraliku võistlusega ja saavuta eesmärgid.

**Share your activities:** ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavasid proovida, või saada lingid oma tegevustest internetti.

**Manage your settings:** kohanda oma seadet ja Garmin Connect kontosätteid.

**Access the Connect IQ store:** laadi alla rakendusi, kella numbrilaudu, andmevälju ja vidinaid.

## Navigeerimine

Kasuta oma seadme GPSi navigatsioonifunktsioone, et vaadata oma teed kaardil, salvestatud asukohti ja leida tee koju.

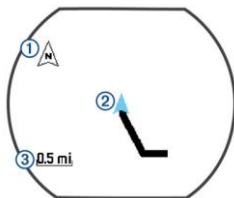
## Kaardi lisamine

Lisa andmekaardide nimistusse kaart treeningprofiili loomiseks.

- 1 Vali treeningprofiil.
- 2 Vali **Menu > Activity Settings > Data Screens > Map > Status > On.**

## Kaardi funktsioonid

Kui sa käivitad taimer ja alustad liikumist, ilmub kaardile must joon, mis märgistab sinu asukohta.



|   |                            |
|---|----------------------------|
| ① | Põhjasuund                 |
| ② | Sinu hetkeasukoht ja suund |
| ③ | Suunitase                  |

## Asukoha märkimine

Enne asukoha märkimist pead lubama kaardiekraani oma treeningprofiili jaoks ja tuvastama satelliidid.

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

- 1 Mine kohta, kus soovid asukoha markeerida.

2 Vali **V** kaardi vaatamiseks.

3 Hoia **A**.

4 Vali **Save Location**.

Asukoht ilmub kaardile kuupäeva ja kellaajaga.

### **Asukoha muutmine**

Muuda salvestatud asukoha nime.

1 Vali **Menu > Navigation > Saved Locations**.

2 Vali asukoht.

3 Vali **Name**.

4 Muuda nime ja vali **✓**.

### **Asukoha kustutamine**

1 Vali **Menu > Navigation > Saved Locations**.

2 Vali asukoht.

3 Vali **Delete > Yes**.

### **Hetketõusu ja koordinaatide vaatamine**

**NIPP:** toiming tagab asukoha detailid ja uue võimaluse oma hetkeasukoha salvestamiseks.

1 Vali **Menu > Navigation > Where Am I?**

Seade peab enne asukoha info kuvamist tuvastama satelliidid.

2 Vajadusel vali **Save Location**.

### **Salvestatud asukohta navigeerimine**

Enne salvestatud asukohta navigeerimist peab seade tuvastama satelliidid.

1 Vali **Menu > Navigation > Saved Locations**.

2 Vali asukoht.

### 3 Vali **Go To**.

Ilmub kompass. Nool osutab salvestatud asukoha suunas.

### 4 Vali , et käivitada taimer ja salvestada treening.

#### **Tagasi alguspunkti navigeerimine**

Enne alguspunkti navigeerimist pead tuvastama satelliidid, käitama taimeri ja alustama treeningut.

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.

Funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

### 1 Hoia .

### 2 Vali **Navigation > Back to Start**.

Ilmub kompass.

### 3 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab salvestatud asukoha suunas.

**NIPP:** täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade oma navigeerimise suunas.

#### **Kursid**

Saada kurss oma Garmin Connect kontol seadmesse. Kui see on salvestatud sinu seadmesse, saad oma seadmega kurssi navigeerida.

Järgi juba salvestatud kurssi, kuna see on hea marsruut. Nt saad salvestada ja järgida rattasõbralikku teed tööle.

Võid järgida ka salvestatud kurssi, üritades saavutada varasemaid sooritusesmärke või neid isegi ületada. Nt kui varasema kursi lõpetamise aega oli 30 minutit, saad võistelda Virtual Partneri vastu ja lõpetada kursi vähem kui 30 minutiga.

### ***Veebi kursi järgimine***

Enne kursi allalaadimist Garmin Connect kontolt peab sul olema Garmin Connect konto (lk 47).

- 1** Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2** Mine **www.garminconnect.com**.
- 3** Loo uus kurss või vali juba olemasolev.
- 4** Vali **Send to Device**.
- 5** Ühenda seade lahti ja seejärel lülita sisse.
- 6** Vali **Menu > Navigation > Courses**.
- 7** Vali kurss.
- 8** Vali **Do Course**.
- 9** Vali  taimeri käivitamiseks.  
Kaart kuvab ekraani ülaosas kursi ja olekuinfo.
- 10** Vajadusel vali  lisaandmeekraanide vaatamiseks.

### ***Kursi detailide vaatamine***

- 1** Vali **Menu > Navigation > Courses**.
- 2** Vali kurss.
- 3** Valikud:
  - Vali **Map** kursi vaatamiseks kaardil.
  - Vali **Elevation Profile**, et vaadata kursi tõusukohti.
  - Vali **Name**, et vaadata ja muuta kursi nime.

### **Kursi kustutamine**

**1** Vali **Menu > Navigation > Courses**.

**2** Vali kurss.

**3** Vali **Delete > Yes**.

### **Navigeerimise peatamine**

**1** Treeningu ajal vali **V**, et vaadata kompassi või kaarti.

**2** Hoia **▲**.

**3** Vali **Stop Navigation > Yes**.

### **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 pulsimonitor.

**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 **Menu > Settings > Sensors and Accessories** ANT+ andurite haldamiseks.

#### **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 jooksma, pead sammulugeja paaristama oma seadmega (lk 53).

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** aktiivsusprofiil.

3 Mine jooksma.

#### **Sammulugeja kalibreerimine**

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

#### **Treenimine energiamõõdikuga**

- Mine **[www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports)**, et näha nimekirja seadmega ühilduvatest ANT+ anduritest (nt Vector™ süsteem).

- Lisainfot leiad oma energiamöödiku kasutusjuhendist.
- Kohanda oma energiatsoone, et need sobituks su eesmärkide ja võimetega (lk 55).
- Kasuta vahemiku märguandeid, kui jõuad teatud energiatsooni (lk 64).
- Kohanda energia andmevälju. (lk 64).

### **Energiatsoonide määramine**

Tsoonide väärtused on vaikimisi väärtused ja ei pruubi sobitada sinu võimetega. Kui sa tead oma funktsionaalse künnise energia (FTP) väärtust, saad selle sisestada ja lasta tarkvaral välja arvutada sinu energiatsoonid automaatselt. Ühtlasi võid manuaalselt kohandada oma tsoone seadmel või Garmin Connect kontrol.

- 1 Koduekraanil vali **Menu > My Stats > User Profile > Power Zones > Based On**.
- 2 Valikud:
  - Vali **Watts**, et vaadata ja muuta tsoone vattides.
  - Vali **%FTP**, et vaadata ja muuta tsoone kui protsente oma funktsionaalse künnise energiast.
- 3 Vali **FTP** ja sisesta FTP väärtus.
- 4 Vali tsoon ja sisesta väärtus iga tsooni jaoks.
- 5 Vajadusel vali **Minimum** ja sisesta min energiaväärtus.

### **Shimano® Di2™ käigukangi kasutamine**

Enne Di2 elektrooniliste käigukangide kasutamist pead need paaristama oma seadmega (lk 53). Kohanda valikulisi Di2 andmevälju (lk 64). Forerunner seade kuvab hetke muuteväärtused, kui andur on muutmisrežiimis.

## Olukorrateadlikkus

Forerunner seadet saab kasutada koos Varia Vision seadmega, Varia Smart rattatuledega ja tagavaate radariga, et suurendada olukorrateadlikkust. Lisainfot leiad Varia seadme kasutusjuhendist.

**MÄRKUS:** enne Varia seadmete paaristamist peaksid uuendama Forerunneri tarkvara (lk 79).

## Ühilduvad pulsimonitorid

Seade ei ühildu kõikide Garmin'i pulsimonitoridega. Seadet saab kasutada järgnevate kvaliteetsete pulsimonitoridega:

- HRM-Swim aksessuaar (lk 56)
- HRM-Tri aksessuaar (lk 58)
- HRM-Run aksessuaar (lk 60)

### ***HRM-Swim aksessuaar***

#### **Pulsimonitori kohandamine**

Enne esmakordset ujumist võta aega, et pulsimonitori kohandada. See peaks olema piisavalt pingul, et jääda paigale, kui lükkad ennast basseini seinast eemale.

- Vali rihma pikendaja ja kinnita see pulsimonitori elastse osa külge.

Pulsimonitoriga on kaasas kolm pikendusrihma, et sobitada erinevate kehasuurustega.

**NIPP:** keskmise suurusega rihm sobib enamike suurustega (keskmine kuni eriti suur).

- Aseta pulsimonitor tagurpidi kehale, et lihtsalt kohandada rihmapikendil olevat liugurit.
- Aseta pulsimonitor kehale esipoolega üles, et lihtsalt kohandada pulsimonitoril olevat liugurit.

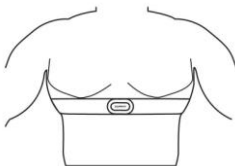
## Pulsianduri kehale asetamine

Pulsiandur peab olema otsekontaktis nahaga ja otse rinnaku all.

- 1 Parima sobivuse tagamiseks vali rihmapikendus.
- 2 Kanna pulsimonitori niimoodi, et Garmin logo oleks õige poolega ülespoole.  
Konksu ① ja silmuse ② ühendus peaks olema õige poolega ülespoole.



- 3 Aseta pulsimonitor oma rindkere ümber ja kinnita konks silmusesse.



**MÄRKUS:** Veendu, et hooldussilt ei keerduks kokku.

- 4 Pingulda pulsimonitor kindlalt, ent mugavalt.

Kui oled pulsimonitori asetanud kehale, on see aktiivne, salvestab infot ja saadab andmeid.

### HRM-Swim kasutamise nippe

- Kohanda pulsimonitori haaret ja rihmapikendit, kui pulsimonitor libiseb kehal allapoole basseini seinalt eemale lükates.
- Vahemaade vahepeal seisa püsti, et pulsimonitor oleks veest väljas ja et oleks näha su pulsiandmed.

## Pulsimonitori hooldamine

### MÄRKUS

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada pulsimonitori võimet edastada täpseid andmeid.

- Loputa pulsimonitori pärast igit kasutuskorda.
- Pese käsitsi pulsimonitori pärast igit seitsmendat kasutuskorda, kasutades väikses koguses õrnatoimelist pesuvahendit, nt nõudepesuvahendit.

**MÄRKUS:** kui kasutad liiga palju puhastusvahendit, võib see pulsimonitori kahjustada.

- Ära pane pulsimonitori pesumasinasse ega kuivatisse.
- Kui kuivatad pulsimonitori, riputa see üles kuivama või aseta lamedale pinnale kuivama.

### HRM-Tri aksessuaar

HRM-Swim jaotis käesolevas kasutusjuhendis selgitab, kuidas mõõta ujumise ajal pulssi (lk 7).

### Basseinis ujumine

### MÄRKUS

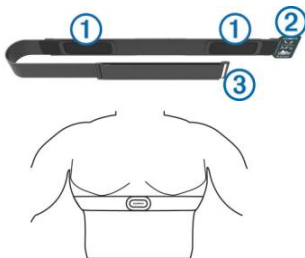
Pese pulsimonitori käsitsi pärast igit korda, kui see on kokkupuutunud kloori või teiste basseini kemikaalidega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib pulsimonitori kahjustada.

The HRM-Tri aksessuaar on mõeldud peamiselt avavees ujumiseks, kuid seda võib aeg-ajalt kasutada ka basseinis ujudes. Pulsimonitori peaks kandma ujumisriiete all, kuva vastasel juhul võib see basseini seinast lahti lükates rinnalt alla libiseda.

### Pulsimonitori paigaldamine

Pulsimonitor peab olema otsekontaktis nahaga ja otse rinnaku all. Monitor peab olema kindlalt paigal, et see jääks treeningu ajal oma kohale.

- 1 Võimalusel kinnita rihmapikendi pulsimonitori külge.
- 2 Niisuta elektroode ① pulsimonitori taga, et luua tugev ühendus oma rinnaku ja vastuvõtja vahel.
- 3 Kanna pulsimonitori niimoodi, et Garmini logo oleks õige poolega ülespoole.



Silmuse ② ja konksu ③ ühendus peaks olema sinu paremal pool.

- 4 Aseta pulsimonitor oma rindkere ümber ja kinnita konks silmusesse.

**MÄRKUS:** veendu, et hooldussilt ei keerduks kokku.

Kui oled pulsimonitori asetanud kehale, on see aktiivne, salvestab infot ja saadab andmeid.

## Andmete hoiustamine

Pulsimonitor hoiustab kuni 20 tundi andmeid ühe treeningu kohta. Kui pulsimonitori mälu on täis, kirjutatakse vanemad andmed üle.

Alusta ajastatud treeningut oma Forerunner seadmes ja pulsimonitor salvestab sinu pulssiandmeid, isegi kui liigud seadmest eemale. Näiteks saad sa salvestada pulssiandmeid fitnessstreeningu või tiimispordi ajal, kui kellasid ei tohi kanda. Sinu pulsimonitor saadab sinu hoiustatud pulssiandmeid Forerunneri seadmesse, kui salvestab oma treeningu. Pulsimonitor peab olema aktiivne ja seadme ulatuses (3 m), kui andmeid üles laaditakse.

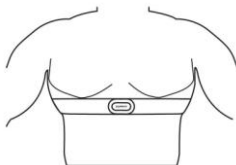
## HRM-Run aksessuaar

### Pulsimonitori paigaldamine

Pulsimonitor peab olema otsekontaktis nahaga ja otse rinnaku all. Monitor peab olema kindlalt paigal, et see jääks treeningu ajal oma kohale.

- 1 Võimalusel kinnita rihmapikendi pulsimonitori külge.
- 2 Niisuta elektroode ① pulsimonitori taga, et luua tugev ühendus oma rinnaku ja vastuvõtja vahel.
- 3 Kanna pulsimonitori niimoodi, et Garmini logo oleks õige poolega ülespoole.





Silmuse ② ja konksu ③ ühendus peaks olema sinu paremal pool.

- 4** Aseta pulsimonitor oma rindkere ümber ja kinnita konks silmusesse.

**MÄRKUS:** veendu, et hooldussilt ei keerduks kokku.

Kui oled pulsimonitori asetanud kehale, on see aktiivne, salvestab infot ja saadab andmeid.

#### **Pulsimonitori hooldamine**

##### **MÄRKUS**

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada pulsimonitori võimet edastada täpseid andmeid.

- Loputa pulsimonitori pärast iga kasutuskorda.
- Pese käitsi pulsimonitori pärast iga seitsmendat kasutuskorda, kasutades väikses koguses õrnatoimelist pesuvahendit, nt nõudepesuvahendit.

**MÄRKUS:** kui kasutad liiga palju puhastusvahendit, võib see pulsimonitori kahjustada.

- Ära pane pulsimonitori pesumasinasse ega kuivatisse.
- Kui kuivatad pulsimonitori, riputa see üles kuivama või aseta lamedale pinnale kuivama.

### **Vigased pulsiandmed**

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 61).
- Kanna puuvillast särki või niisuta rihma mõlemat poolt hoolikalt.

Vastu pulsiandurit käivad sünteetilised materjalid võivad põhjustada staatilist elektrit, mis segab pulsisignaalide vastuvõtmist.

- Ole eemal allikatest, mis võivad pulsianduri 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.

## **Seadme kohandamine**

### **Kasutajaprofiili loomine**

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

**1** Vali **Menu > 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 kasutada seadet rattasõiduks.

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

### **Treeningprofiili muutmine**

**1** Vali **Menu > Settings > Activity Profiles > Add New**.

**2** Vali spordiala.

**3** Vali aktsendi värv.

**4** Vali profiili nimi või sisesta kohandatud nimi. Korduvad profiilnimed on numbritega. Näiteks Jooks(2).

**5** Valikud:

- Vali **Use Default**, et luua kohandatud profiil, lähtuvalt süsteemi vaikesätetest.
- Vali olemasoleva profiili koopia, et luua kohandatud profiil, alustades oma salvestatud profiilist.

**MÄRKUS:** kui lood kohandatud mitmikspordiala profiili, saad valida üks või mitu profiili ja lisada üleminekud.

**6** Vajadusel tee valik:

- Vali **Yes**, et lülitada GPS treeningu ajal sisse.
- Vali **No**, et lülitada GPS treeningu ajal välja.

**7** Valikud:

- Vali **Edit Settings**, et kohandada kindlaid profiili sätteid.
- Vali **Done**, et salvestada ja kasutada kohandatud profiili.

### **Treeningprofiili muutmine**

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

**NIPP:** vaikimisi treeningprofiilid kasutavad teatud värvi iga spordiala jaoks.

**1** Vali **Menu > Settings > Activity Profiles**.

**2** Vali profiil.

### **Treeningu sätted**

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

### **Andmeekraanide kohandamine**

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

**1** Vali **Menu > Activity Settings > Data Screens**.

**2** Vali ekraan.

Mõnda ekraani saab vaid sisse/välja lülitada.

**3** Vajadusel muuda andmeväljade arvu.

**4** Vali muudetav andmeväli.

### **Märguanded**

Määra märguandeid, et jõuda kiiremini soovitud südamerütm, tempo, aja, vahemaa, rütmi ja kaloriteni ning et määrata jooksmise ja käimise ajavahemikud.

### **Vahemaa märguanne**

Vahemaa märguanne (Range Alerts) annab teada, kui kindlaks määratud 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 16).

**1** Vali **Menu > 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 71).

### **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 **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New.**

**2** Valikud:

- Vali **Custom**, vali sõnum ja seejärel märguande tüüp.
- Vali **Time, Distanc** või **Calories**.

**3** Sisesta väärtus.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 71).

### **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 kasutate jookse/jaluta meeldetuletusi.

**MÄRKUS:** jooksupausi märguanded on saadaval vaid jooksuprofiilidele.

**1** Vali **Menu > Activity Settings > Alerts > Run/Walk > Status > On**.

**2** Sisesta jooksupahemiku aeg.

**3** Sisesta käimisvahemiku aeg.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 71).

### Märguande muutmine

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

**2** Vali märguanne.

**3** Muuda märguande väärtuseid või sätteid.

### Auto Pause®

Auto Pause peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kui kiirus ja tempo langevad alla eelmääratud väärtuse. See funktsioon 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 **Menu > 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.

### **Metronoomiga jooksmine**

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

**MÄRKUS:** metronoom ei ole saadaval rattasõidu- või ujumisprofiilide jaoks.

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

**2** Valikud:

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

**3** Vajadusel vali **Preview**, et kuulata metronoomi funktsiooni enne jooksmist.

**4** Vali  taimeri ekraanile naasmiseks.

**5** Vali  taimeri käivitamiseks.

**6** Mine jooksmale.

Metronoom käivitub automaatselt.

**7** Jooksmise ajal vali  metronoomi ekraani vaatamiseks.

**8** Vajadusel hoia all  metronoomi sätete muutmiseks.

### **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 Menu > Activity Settings > Laps > Auto Distance.**

**2 Vali vahemik.**

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib või piiksub, kui toonid on sisse lülitatud (lk 71).

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 Menu > 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 Menu > 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 Menu > 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 **Menu > Activity Settings > GPS > UltraTrac**.

**NIPP:** pikenenud kestvusega treeningute puhul peaksid kaaluma ka teisi akut säästvaid võimalusi (lk 80).

## ***Vaheaja sätted***

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

Vali **Menu > 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 **Menu > Settings > Activity Tracking**.

**Status:** lubab treeningu jälgimise funktsiooni.

**Move Alert:** kuvab sõnumi ja liikumistulba kellaaja ekraanil. Lisaks seade vibreerib või piiksub, kui toonid on sisse lülitatud (lk 71).

## **Süsteemi sätted**

Vali **Menu > Settings > System**.

- Keele sätted (lk 70)
- Aja sätted (lk 70)
- Taustavalgustuse sätted (lk 71)
- Heli sätted (lk 71)
- Mõõtühikute sätted (lk 71)
- Vormingu sätted (lk 72)
- Andmesalvestuse sätted (lk 72)

### ***Seadme keele muutmine***

Vali **Menu > Settings > System > Language**.

### ***Aja sätted***

Vali **Menu > Settings > System > Clock**.

**Watch Face:** võimaldab valida numbrilaua kujunduse.

**Use Profile Color:** määrab kellaajakuva aktsendi värviks treeningprofiili 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***

Each time you turn on the device and acquire satellites, the device automatically detects your time zone and the current time of day.

### ***Kellaaja määramine manuaalselt***

Vaikimisi määratakse aeg automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaale.

**1** Vali **Menu > Settings > System > Clock > Set Automatically > Off**.

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

### **Märguande määramine**

- 1 Vali **Menu > Settings > 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 **Menu > Settings > Alarms.**
- 2 Vali märguanne.
- 3 Vali **Remove > Yes.**

### **Taustavalgustuse sätted**

Vali **Menu > 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 **Menu > Settings > System > Sounds.**

### **Mõõtühikute muutmine**

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

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

### **Vormingu sätted**

Vali **Menu > 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 **Menu > 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 mälu.

**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. Järgige lisas olevaid puhastusjuhiseid.

**1** Uhenda USB-kaabel arvuti USB-pordiga.

- 2 Joonda laaduri postid seadme taga asuvate kontaktidega ja ühenda laadimisklamber ① kindlalt seadmega.
- 3 Lae seade täielikult.
- 4 Vajuta ② laaduri eemaldamiseks.

## Tehnilised andmed

### Forerunnerist

|                               |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aku tüüp                      | Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku                                                                                                                                                           |
| Aku kestvus kellarežiimis     | Kuni 9 nädalat.<br>Kuni 8 näd treeningjälginisega<br>Kuni 4 näd treeningjälginise ja nutiteleponi teavitustega<br>Kuni 11 päeva treeningjälginise, nutiteleponi teavituste ja randmepõhise pulsiga |
| Aku kestvus, treeningrežiim   | Kuni 16 h GPS-režiimis<br>Kuni 14 h GPS-režiimis ja randmepõhise pulsimõõtmisega<br>Kuni 10 h GPS + GLONASS režiimides ja randmepõhise pulsimõõtmisega                                             |
| Aku kestvus, UltraTrac režiim | Kuni 24 h<br>Kuni 21 h randmepõhise pulsiga                                                                                                                                                        |

|                         |                                                                                          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veekindlus              | Swim, 5 ATM*                                                                             |
| Töötemp. vahemik        | -20° kuni 50°C (-4° kuni 122°F)                                                          |
| Laadimis-temp. vahemik  | 0° kuni 45°C (32° kuni 113°F)                                                            |
| Raadiosagedus/protokoll | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia |

\*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### ***HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised andmed***

|                         |                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| Aku tüüp                | Kasutaja vahetatav CR2032 (3 V)                     |
| HRM-Swim aku kestvus    | Kuni 18 kuud (kui kasutada u 3 h/näd)               |
| HRM-Tri aku kestvus     | Kuni 10 kuud triatlontreeningu puhul (u 1 h/päevas) |
| Töötemp. vahemik        | -10° kuni 50°C (14° kuni 122°F)                     |
| Raadiosagedus/protokoll | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll    |
| Veekindlus              | Swim, 5 ATM*                                        |

\*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### **HRM-Run tehnilised andmed**

|                             |                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| Patarei tüüp                | Kasutaja vahetatav CR2032, 3 V                      |
| Patarei kestvus             | 1 aasta (u 1 h/päevas)                              |
| Töötamp.<br>vahemik         | -10° kuni 50°C (14° kuni 122°F)                     |
| Raadiosagedus/<br>protokoll | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade<br>sidekanalite protokoll |
| Veekindlus                  | 5 ATM*                                              |

\*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega.  
Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://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.

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 hoi 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.

**NIPP:** lisainfot leiad veebilehelt [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## **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 noopakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust. Vaata ka [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### **HOIATUS**

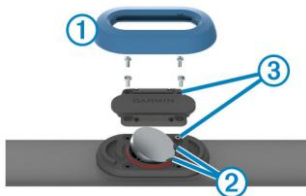
Akude õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

## **Pulsimonitori patarei vahetamine**

**1** Eemalda kate ① pulsimonitori moodulilt.

**2** Keera väikese Phillipsi (00) kruvikeerajaga lahti neli väikest kruvi mooduli esiküljel.

**3** Eemalda kaas ja aku.



**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 esikattel.

**MÄRKUS:** ära üle pinguta.

**7** Aseta kate tagasi.

Pärast pulsianduri patarei vahetamist peaksid anduri uuesti seadmega paaristama.

## Veaotsing

### Tugi ja uuendused

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) pakub lihtsat juurdepääsu neile Garmin seadmete jaoks mõeldud teenustele.

- Toote registreerimine
- Toote kasutusjuhendid

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect

## **Lisainfo**

- Mine [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Mine [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust Garmini edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

## **Satelliitsignaali tuvastamine**

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

- 1** Mine välja avatud alale.  
Seadme esikülj 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 nutitelefoni.
  - Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiilirakendusega, kasutades Bluetoothi ühendusega nutitelefoni.

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

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

## Seadme taaskäivitamine

Kui seade lakkab töötamast, peaksid seadme uuesti käivitama.

**MÄRKUS:** kui seade lakkab töötamast, peaksid seadme uuesti käivitama.

- 1 Hoia  15 sekundit.  
Seade lülitub välja.
- 2 Hoia  üks sekund, et seade sisse lülitada.

## Kasutajaandmete kustutamine

Taasta kõikide sätete tehaseväärtused.

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

- 1 Hoia  ja vali **Yes** seadme väljalülitamiseks.
- 2 Hoides all  hoia all  seadme sisselülitamiseks.
- 3 Vali **Yes**.

## Tehasesätete taastamine

**MÄRKUS:** kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja tegevuse ajaloo.

Kõikide sätete puhul on võimalik taastada nende algne väärtus.

Vali **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

## Seadme info vaatamine

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

Vali **Menu > 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 arvutiga USB-kaabliga.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express selle sinu seadmesse.

## 2 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## 3 Ära ühenda seadet arvuti küljest lahti, kui rakendus laadib tarkvara alla.

### Aku kestvuse pikendamine

- Lühenda taustavalguse pikkust (lk 71).
- Lühenda kuvamise aega kella-režiimis (lk 69).
- Lülita välja treeningujälgimine (lk 69).
- Vali **Smart** salvestusvahemik (lk 72).
- Lülita välja GLONASS (lk 68).
- Lülita välja Bluetoothi juhtmevaba funktsioon (lk 43).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine (lk 16).

### 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.

### Mu seade ei piiksu külmas vees

Külmas vees seadme optimaalsemaks kasutamiseks lülitab seade automaatselt välja klahvi- ja märguandetoonid.

## Lisa

### Andmeväljad

Osad andmeväljad eeldavad ANT+ aksessuaaride olemasolu, et kuvada andmeid.

**%FTP:** hetkeenergia väljund kui protsent sinu FTP-st.

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

**10s Avg. Balance:** 10 sekundi liikumise keskmine  
vasaku/parema jõutasakaalust.

**10s Avg. Power:** 10 sekundi liikumise keskmine  
energiaväljundist.

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

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

**30s Avg. Balance:** 30 sekundi liikumise keskmine  
vasaku/parema energia tasakaalust.

**30s Avg. Power:** 30 sekundi energia väljundi liikumise  
keskmine.

**3s Avg. Balance:** kolme sekundi liikumise vasaku/parema  
jõutasakaalu liikumise keskmine.

**3s Avg. Power:** kolme sekundi liikumise energiväljundi  
keskmine.

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

**Average Balance:** käesoleva treeningu keskmine  
vasaku/parema jõutasakaal.

**Average Cadence:** Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva  
tegevuse ajal.

**Average Cadence:** Jalgrattasõit. Keskmine rütm  
käesoleva tegevuse ajal.

**Average Heart Rate:** Keskmine pulss käesoleva tegevuse  
ajal.

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

**Average Lap Time:** hetketreeningu ringi keskmine aeg.

**Average Pace:** keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

**Average Power:** keskmine energiaväljund käesoleva tegevuse jaoks.

**Average Speed:** keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

**Average Stroke Distance:** keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta käesoleva treeningu ajal.

**Average Stroke Rate:** keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva treeningu ajal.

**Average Strokes/Length:** keskmine tõugete arv pikkuse kohta käesoleva treeningu ajal.

**Average SWOLF:**

käesoleva tegevuse keskmine efektiivsuse punktisumma. Punktisumma võrdub ühe pikkuse ajaga pluss tõugete arvuga selle pikkuse kohta (lk 7).  
Avaveekogus ujudes kasutatakse 25 meetrit efektiivsuse punktisumma arvutamiseks.

**Avg. GCT Bal.:** hetkesessiooni keskmine maaga kokkupuuteaeg.

**Avg. Ground Contact Time:** hetketreeningu keskmine maaga kokkupuuteaeg.

**Avg. L. Pwr. Phase:** keskmine energiafaasi nurk vasaku jala jaoks hetketreeningu ajal.

**Avg. Left PPP:** keskmine energiafaasi tippnurk vasaku jala jaoks hetketreeningu ajal.

**Avg. PCO:** keskmine platvormi keskme nihe hetketreeningu ajal.

**Avg. R. Pwr. Phase:** keskmine energifaasi nurk vasaku jala jaoks hetketreeningu ajal.

**Avg. Right PPP:** keskmine energiafaasi tippnurk vasaku jala jaoks hetketreeningu ajal.

**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.

**Balance:** käesolev vasaku/parema energia tasakaal.

**Cadence:** Jooksmine. Sammude arv minutis (paremale ja vasakule).

**Cadence:** Jalgrattasõit. Väнда pöörded minutis. Seade peab olema ühendatud rütmi lisaseadmega.

**Calories:** Põletatud kalorite koguhulk.

**Di2 Battery:** Di2 anduri allesjäänud patareijõudlus.

**Distance:** hetketegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

**Distance Per Stroke:** läbitud vahemaa tõuke kohta.

**Elapsed Time:** salvestatud koguaeg. Nt kui käivitad taimeri ja jooksed 10 minutit, seejärel peatad taimeri 5 minutiks, seejärel käivitad taimeri uuesti ja jooksed 20 minutit, siis su koguaeg on 35 minutit.

**Elevation:** hetkeasukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

**Front:** Di2 anduri esiratta käik.

**GCT Balance:** vasaku/parema poole maaga kokkupuuteaja tasakaal jooksmisel.

**Gear Ratio:** hammasrataste arv ratta esi- ja tagakäikudel.

**Gears:** Di2 anduri esi- ja tagakäik.

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

**Heading:** suund, kuhu liigud.

**Heart Rate:** 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).

**Int. Avg. %HRR:** pulsireservi keskmine protsent The average percentage of heart rate reserve (max pulss miinus puhkeoleku pulss) käesoleva ujumisintervalli ajal.

**Int. Avg. %Max.:** The average percentage of maximum heart rate for the current swim interval. keskmine protsent max pulsist käesoleva ujumisintervalli ajal.

**Int. Avg. HR:** keskmine pulss käesoleva ujumisintervalli ajal.

**Int. Max. %HRR:** pulsireservi max protsent (max pulss miinus puhkeoleku pulss) käesoleva ujumisintervalli ajal.

**Int. Max. %Max:** max pulsi max protsent käesoleva ujumisintervalli ajal.

**Int. Max. HR:** max pulss käesoleva ujumisintervalli ajal.

**Intensity Factor:** intensiivsusfaktor hetketreeningu ajal.

**Interval Distance:** käesoleva vahemiku läbitud vahemaa.

**Interval Lengths:** käesoleva vahemiku ajal läbitud basseinipikkused.

**Interval Pace:** käesoleva vahemiku keskmine rütm.

**Interval Stroke Rate:** käesoleva vahemiku tõugete keskmine arv minutis (spm).

**Interval Stroke Type:** intervalli tõuketüüp.

**Interval SWOLF:** käesoleva vahemiku keskmine efektiivsuse punktisumma.

**Interval Time:** käesoleva vahemiku taimer aeg.

**L. Pwr. Phase:**

hetke energiafaasi nurk vasaku jala jaoks. Energiafaas on pedaalitõuke asukoht, kus sa tekitad kõige rohkem positiivset energiat.

**Lap %HRR:** keskmine protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.

**Lap Balance:** keskmine vasaku/parema energiatasakaal hetkeringi ajal.

**Lap Cadence:** jooksmine. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

**Lap Cadence:** jalgrattasõit. 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 L. Pwr. Phase:** keskmine energifaasi nurk vasaku jala jaoks hetkeringi ajal.

**Lap Left PPP:** keskmine energifaasi tippnurk vasaku jala jaoks hetkeringi ajal.

**Lap Normalized Power:** keskmine normaliseeritud energia hetkeringi jaoks.

**Lap Pace:** keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

**Lap PCO:** keskmine platvormi keskme nihe hetkeringi ajal.

**Lap Power:** keskmine energia väljund hetkeringi jaoks.

**Lap R. Pwr. Phase:**  
keskmine energifaasi nurk vasaku jala jaoks hetkeringi ajal.

**Lap Right PPP:** keskmine energifaasi tippnurk vasaku jala jaoks hetkeringi ajal.

**Laps:** hetketreeningu lõpetatud ringide arv.

**Lap Speed:** keskmine kiirus hetkeringi 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 võnkesuhe.

**Lap Vertical Oscillation:** käesoleva ringi keskmine vertikaalse võnkumise kogus.

**Last Interval Distance:** keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

**Last Interval Pace:** viimase lõpetatud intervalli keskmine tempo.

**Last Interval Stroke Rate:** keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud intervalli ajal.

**Last Interval Strokes/Length:** keskmine tõugete arv pikkuse kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

**Last Interval SWOLF:** viimase lõpetatud vahemiku efektiivsuse skoor.

**Last Interval Time:** viimase lõpetatud vahemiku taimeriaeg.

**Last Lap Cadence:** jooksmine. Viimase ringi keskmine rütm.

**Last Lap Cadence:** jalgrattasõit. Viimase ringi keskmine rütm.

**Last Lap Distance:** viimase ringi pikkus.

**Last Lap Normalized Pwr.:** keskmine normaliseeritud energia lõpetatud ringi jaoks.

**Last Lap Pace:** viimase ringi tempo.

**Last Lap Power:** viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

**Last Lap Speed:** viimase ringi keskmine kiirus.

**Last Lap Time:** viimase ringi aeg.

**Last Length Pace:** viimase basseinipikkuse keskmine rütm.

**Last Length Stroke Rate:** keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal.

**Last Length Strokes:** viimasena läbitud basseinipikkuse tõugete koguarv.

**Last Length Stroke Type:** viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal kasutatatud tõugete tüüp.

**Last Length SWOLF:** viimasena läbitud basseinipikkuse efektiivsuse summa.

**Left PPP:** hetke energiafaasi tippnurk vasaku jala jaoks. Energiafaasi tipp on nurgavahemik, milles lood sõidu peamise sõidujõu.

**Lengths:** käesoleva tegevuse ajal lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Max. Lap Power:** hetkeringi suurim energia väljund.

**Max. Power:** energia suurim väljund hetketreeningu ajal.

**Maximum Speed:** käesoleva tegevuse suurim kiirus.

**Nautical Distance:** läbitud vahemaa meremeetrites või merejalgades.

**Nautical Speed:** hetkekiirus sõlmedes.

**Normalized Power:** Normalized Power™ hetketreeningu ajal.

**Pace:** hetketempo.

**PCO:** platvormi keskme nihe. See on asukoht pedaali platvormil, kuhu avaldad survet.

**Pedal Smoothness:** mõõtühik, kui ühtlaselt sõitja annab jõudu pedaalidele iga pedaalitõuke ajal.

**Performance Condition:** sooritusseisukorra skoor on reaalselt hinnang sinu sooritusvõime kohta.

**Power:** energiaväljund vattides.

**Power To Weight:** hetkeenergia, mida mõõdetakse vattides kilomeetri kohta.

**Power Zone:** hetkevahemiku energiaväljund (1-7), mis põhineb su FTP või kohandatud sätetel.

**R. Pwr. Phase:** hetke energiafaasi nurk parema jala jaoks. Energiafaas on pedaalitõuke asukoht, kus sa toodad kõige rohkem energiat.

**Rear:** Di2 anduri tagaratta käik.

**Repeat On:** viimase intervalli taimer pluss hetkepuhkus (basseinis ujumine).

**Rest Timer:** taimer (basseinis ujumine).

**Right PPP:** hetke energiafaasi tippnurk vasaku jala jaoks. Energiafaasi tipp on nurga vahemik, mil toodad kõige suuremas koguses sõidujõudu.

**Speed:** hetkekiirus.

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

**Stroke Rate:** tõugete arv minutis (spm).

**Strokes:** hetketreeningu tõugete koguarv.

**Sunrise:** päikesetõusu aeg GPS-asukoha järgi.

**Sunset:** päikeseloojangu aeg GPS-asukoha järgi.

**Temperature:** õhutemperatuur. Sinu kehatemperatuur mõjutab temperatuuriandurit.

**Time in Zone:** igas pulsi- või jõutsoonis kulunud aeg.

**Time of Day:** kellaaeg vastavalt hetkeasukohale ja aja seadistustele (formaad, ajavöönd ja päevane säästurežiim).

**Timer:** taimer näit käesoleva tegevuse jaoks.

**Time Seated:** istumisele kulunud aeg vāntamisel hetketreeningu ajal.

**Time Seated Lap:** istudes kulunud aeg vāntamisel hetketreeningu ajal.

**Time Standing:** seistes kulunud aeg vāndates hetketreeningu ajal.

**Time Standing Lap:** seistes kulunud aeg vāntamisel hetkeringi ajal.

**Torque Effectiveness:** mõõtühik sõitja vāntamise efektiivsuse kohta.

**Training Effect:** hetkemõju (1.0 kuni 5.0) sinu aeroobsele treenitusele.

**Training Stress Score:** treeningu Stress Score™ hetketreeningu jaoks.

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

**Vertical Ratio:** sammu pikkuse vertikaalne vōnke suhe.

**Work:** tehtud töö (energiavāljund) kilodžaulides.

## **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.

### **BSD 3-Clause License**

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.

- Neither the author nor the names of any contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

### **Treeningu eesmärgid**

Kui sa tead oma pulsitsooni, on sul võimalik mõõta ja täiustada oma treeninguid, mõistes ja rakendades järgnevaid põhimõtteid.

- Pulss on tõhus vahend, et mõõta treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisageduse tsoonides treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.
- Kui sa tead oma pulsitsooni, on sul võimalik vältida ületreenimist ja ühtlasi vähendab see vigastusi.

Kui sa tead oma max pulssi, saad kasutada tabelit (lk 93), et määrata parim pulsitsoon oma treeningu eesmärkide jaoks.

Kui sa ei tea oma max pulssi, kasuta internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned võimlad ja tervisekeskused võimaldavad sul teha testi, millega saad kindlaks määrata oma max pulsi. Vaikimisi on max pulss 220 miinus sinu vanus.

### Südame löögisagedustsoonid

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisageduse tsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögisagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele.

### Südame löögisagedustsooni tabel

| Tsoon | Max südame löögisageduse % | 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 südame löögisageduse % | 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 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       | Prot-sentiil | 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 | Prot-sentil | 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      | Per c | 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  |
| Suurepärane | 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](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP hinnangud

Tabelites on kirjas klassifikatsioonid FTP tarbeks, jaotus on soopõhine.

| Mehed       | Vatti kilogrammi kohta (W/kg) |
|-------------|-------------------------------|
| Ülim        | 5.05 ja rohkem                |
| Suurepärane | 3.93 kuni 5.04                |
| Hea         | 2.79 kuni 3.92                |
| Kasin       | 2.23 kuni 2.78                |
| Treenimata  | Vähem kui 2.23                |

| Naised      | Watts per Kilogram (W/kg) |
|-------------|---------------------------|
| Ülim        | 4.30 ja rohkem            |
| Suurepärase | 3.33 kuni 4.29            |
| Hea         | 2.36 kuni 3.32            |
| Kasin       | 1.90 kuni 2.35            |
| Treenimata  | Vähem kui 1.90            |

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani uuringul, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).







Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, 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™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™, and Vector™ 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. Shimano® and Di2™ are trademarks of Shimano, Inc. Advance heartbeat analytics by Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™, and Normalized Power™ are trademarks of Peakware, LLC. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product may contain a library (Kiss FFT) licensed by Mark Borgerding under the 3-Clause BSD License <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: A02924

Käesoleva Forerunner 735XT ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02058-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni Forerunner 735XT 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](http://www.garmin.com/support)

July 2016