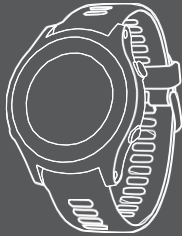


GARMIN®



FORERUNNER® 935

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 |  LIGHT | Hoia seadme sisselülitamiseks. Hoia juhtmenüü vaatamiseks. Vali taustavalguse sisse-/väljalülitamiseks. |
| ② | START STOP | Käivita/peata taimer. Tee valik või võta vastu sõnum. |
| ③ |  BACK | Vali ringi, pausi või ülemineku salvestamiseks treeningu ajal. Vali eelnevale ekraanile naasmiseks. |
| ④ | DOWN  | Vali, et kerida läbi vidinate, andmekaaride, valikute ja sätete. Hoia, et manuaalselt muuta spordiala treeningu ajal. |

| | |
|-----------|--|
| ⑤ UP ≡ | Vali, et kerida läbi vidinate, andmeekraanide, valikute ja sätete. Hoiu menüü vaatamiseks. |
|-----------|--|

GPSi olek ja ikoonid

GPSi olekuketas ja ikoonid katavad ajutiselt igat andmeekraani. Välitreeningute ajal muutub olekuketas roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon tähistab, et seade otsib signaali. Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud või et andur on ühendatud.

| | |
|---|-----------------------------|
| GPS | GPSi olek |
|  | Aku olek |
|  | Nutitelefoni ühenduse olek |
|  | Wi-Fi® olek |
|  | Pulsi olek |
|  | Jalaanduri olek |
|  | Jooksudünaamika anduri olek |
|  | Kiirus- ja rütmianduri olek |
|  | Võimsusanduri olek |
|  | tempe™ anduri olek |
|  | VIRB® kaamera olek |

Jooksmaminek

Esimene treening, mille oma seadmes salvestad, võib olla jooksmine, jalgrattasõit või mõni muu välisõue treening. Peaksid oma seadme ära laadima (lk 111) enne treeningu alustamist.

- 1 Vali **START** ja seejärel vali treening.
- 2 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 3 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
- 4 Mine jooksma.



- 5 Pärast jooksu lõpetamist vali **STOP**, et taimer peatada.
- 6 Valikud:
 - Vali **Resume** taimeri taaskäivitamiseks.
 - Vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimeri nullimiseks. Vali jooks, et vaadata kokkuvõtet.



- Vali **Resume Later**, et jooks peatada ja hiljem salvestamist jätkata.
- Vali **Lap** ringi tähistamiseks.
- Vali **Discard > Yes** jooksu kustutamiseks.

Treeningud

Seadet saad kasutada treenimiseks nii sise- kui ka väliruumis ning atleet- ja fitness-treeninguteks. Kui alustad treeningut, kuvab ja salvestab seade anduri andmeid. Salvesta treeninguid ja jaga neid Garmin Connect™ koguühenduses.

Lisaks saad lisada Connect IQ™ treeningrakendusi oma seadmesse, kasutades Garmin Connect kontot (lk 73).

Lisainfot treeningu jälgimise fitnessmeetrika täpsuse kohta leiad veebist garmin.com/ataccuracy.

Treeningu alustamine


Kui alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (kui nõutud). Kui lõpetad treeningu, naaseb seade kellarežiimi.

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et lisada lisainfot.
- 4 Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+® anduritega.
- 5 Kui treening eeldab toimimiseks GPSi, mine välja ja oota, kuni seade leiab satelliidid.
- 6 Vali **START** taimerit käivitamiseks.

MÄRKUS: seade ei salvesta treeningandmeid, kuni sa pole käivitanud taimerit.

Treeningute salvestamisnippid

- Lae seadet enne treeningu alustamist (lk 111).

- Vali  ringide salvestamiseks.
- Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisaandmelehti.

Treeningu peatamine

1 Vali **STOP**.

2 Valikud:

- Treeningu jätkamiseks vali **Resume**.
- Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
- Treeningu peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Resume Later**.
- Ringi märkimiseks vali **Lap**.
- Treeningu alguspunkti naasmiseks mööda tulnud teed vali **Back to Start > TracBack**.

MÄRKUS: funktsioon on saadaval vaid GPSiga treeningute jaoks.

- Treeningu alguspunkti navigeerimiseks vali **Back to Start > Straight Line**.

MÄRKUS: funktsioon on saadaval vaid GPSiga treeningute jaoks.

- Treeningu tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.

MÄRKUS: pärast treeningu lõpetamist salvestab seade selle automaatselt 25 minuti möödudes.

Kohandatud treeningu loomine

1 Kellaajaekraanil vali **START > Add**.

2 Valikud:

- Vali **Copy Activity**, et luua kohandatud treening, kasutades põhjana juba salvestatud treeningut.

- Vali **Other**, et luua uus kohandatud treening.
- 3** Vajadusel vali treeningu tüüp.
- 4** Vali nimi või sisesta uus nimi.
Korduvad treeningu nimed sisaldavad numbrit, nt: Bike(2).
- 5** Valikud:
- Tee valik, et kohandada teatud treeningu sätet.
Nt saad valida rõhutustooni või muuta andmeekraane.
 - Vali **Done**, et kohandatud treening salvestada ja seda kasutada.
- 6** Vali **Yes**, et lisada treening oma lemmikutesse.

Siseruumi treeningud

Forerunnerit saab kasutada siseruumis treenides, nt linttrenažööril jooksmisel või velotrenažööril treenides. Siseruumis on treeningute ajal GPS välja lülitatud.

Kui jooksed või käid välja lülitatud GPS-iga, arvutatakse kiirust, vahemaad ja rütmi seadmes oleva kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse, vahemaa ja rütmi andmete täpsus paraneb pärast paari välitingimustes tehtud jooksu või jalutuskäiku GPS-iga.

NIPP: linttrenažööril olles käepidemetest hoidmine võib tulemuste täpsust vähendada. Kasuta lisaks jalaandurit, et salvestada tempot, vahemaad ja rütmi.

Kui sõidad rattaga ilma GPS-ita, ei ole kiirus ja vahemaa lubatud, kui sul just ei ole valikulist andurit, mis saadab kiirust ja vahemaa andmeid su seadmesse (nagu nt kiirus- ja rütmiandur).

Välitreeningud


Forerunner seadmes on rohkelt eellaetud rakendusi välitegevusteks, nagu nt jooksmine ja avaveeujumine. GPS on välja lülitatud välitegevusteks. Lisa rakendusi, kasutades vaikimisi treeninguid, nagu nt käimine ja sõudmine. Võid lisada ka kohandatud spordirakendusi oma seadmesse (lk 6).

Mitmikspordialad

Triatleedid, duatleedid ja teised mitmikspordialade võistlejad saavad kasutada kohandatud multisportialade profiilide eeliseid, nagu nt triatlon ja jooksumine. 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. Kohanda mitmikspordiala või kasuta vaikimisi triatloni treeningut standardtriathloniks.



Triatloni treening

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

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

Multisporti treeningu loomine

- 1 Kellaajaekraanil vali **START > Add > Multisport**.

- 2 Vali multisporti tüüp või sisesta uus nimi.
Korduvad treeningu nimed sisaldavad numbrit, nt: Triathlon(2).
 - 3 Vali kaks või mitu treeningut.
 - 4 Valikud:
 - Tee valik, et kohandada kindlat sätet. Nt saad valida, kas lisada üleminek või mitte.
 - Vali **Done**, et salvestada ja kasutada multisporti treeningut.
 - 5 Vali **Yes**, et lisada treening lemmikutesse.
- Triatloni treeningu või mitmikspordialade nippe**
- Vali **START**, et alustada oma esimest treeningut.
 - Vali , et liikuda järgmise treeningu juurde.
Kui üleminekud on lubatud, salvestatakse ülemineku aeg eraldi treeningu aegadest.
 - Vajadusel vali , et alustada järgmist treeningut.
 - Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisaandmelehti.

Ujumine

MÄRKUS

Seade on mõeldud vaid pinnaujumiseks. Seadmega sukeldumine võib toodet kahjustada ja tühistab garantii.

MÄRKUS: ujumise ajal ei mõõda seade randmepulssi.

MÄRKUS: seade ühildub HRM-Tri™ ja HRM-Swim™ aksessuaaridega (lk 37).

Ujumise terminoloogia

Length: üks basseini pikkus.

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 basseini pikkuse koguaeg ja tõugete arv selle pikkuse kohta. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõuget võrdub efektiivsuse skooriga 45. Avavees mõõdetakse efektiivsust üle 25 m. Efektiivsus on ujumise tõhususe mõõtühik, nagu nt golfis, kus madalam skoor on parem.


Ujumisstiilid

Ujumisstiilide eristamine on saadaval vaid basseinis ujumisel. Ujumisstiil määratakse pikkuse lõpus.

Ujumisstiilid ilmuvad, kui vaatad vahemiku ajalugu. Saad valida ujumisstiili kui kohandatud andmevälja (lk 94).

| | |
|--------|-----------------------------------|
| Free | Vabastiil |
| Back | Seliliujumine |
| Breast | Rinnuliujumine |
| Fly | Liblikujumine |
| Mixed | Kompleksujumine |
| Drill | Treeningharjutuste režiim (lk 11) |

Ujumistreeningu nipid

- Enne basseini ujuma minekut järgi ekraanil olevaid juhiseid, et valida oma basseini suurus või sisesta kohandatud suurus.
- Vali , et salvestada puhkepaus basseinis ujumise ajal.



Basseinis ujudes salvestab seade automaatselt ujumisintervalle ja pikkusi.

- Vali , et salvestada intervall avavees ujudes.

Puhkamine basseinis ujumise ajal



Vaikimisi puhkekraan kuvab kaks puhketaimerit. Lisaks kuvab see viimase lõpetatud intervalli aja ja vahemaa.

MÄRKUS: puhkeperioodil ujumisandmeid ei salvestata.


- 1 Ujumise ajal vali  puhkepausi alustamiseks. Ilmub valge tekst mustal taustal ja puhkeoleku ekraan.
- 2 Puhkeolekus vali **UP** või **DOWN**, et vaadata teisi andmepuudumisi (valikuline).
- 3 Vali  ja jätkata ujumist.
- 4 Korda lisa puhkeintervalle.

Treeningharjutuste režiim

Režiim on saadaval vaid basseinis ujumiseks. Kasuta treeningharjutuste režiimi, et manuaalselt salvestada tõukeid, ühe käega ujumist või mis tahes muud ujumismoodust, mis ei kuulu nelja peamise ujumisstiili alla.

- 1 Basseinis ujumise ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata treeningharjutuste ekraani.
- 2 Vali , et käivitada treeningharjutuste taimer.
- 3 Pärast treeningintervalli lõpetamist vali . Treeningrežiimi taimer peatub, kuid treeningu taimer jätkab terve ujumissessiooni salvestamist.
- 4 Vali lõpetatud treeningu vahemaa. Vahemaa mõõdud põhinevad treeninguprofiili jaoks valitud basseini suurusel.

5 Valikud

- Uue treeningvahemiku alustamiseks vali .
- Ujumisintervalli alustamiseks vali **UP** või **DOWN**, naasmaks ujumistreeningu ekraanidele.

Suusatuuride vaatamine

Seade salvestab iga suusatuuri ja lumelauasõidu detailid Auto Run funktsiooniga. Vaikimisi on funktsioon sisse lülitatud allamäge suusatamisel ja lumelauaspordi puhul. See automaatselt salvestab uue suusatuuri sõltuvalt sinu liikumisest. Taimer läheb pausile, kui sa enam ei lasku ja kui oled isteliftis. Vaata tegevuse detaile pausile pandud ekraanilt või kui taimer töötab. Isteliftis sõitmise ajal on taimer pausil. Alusta mäest laskumist, et taimer uuesti käivitada.

1 Alusta suusatamist või lumelauasporti.

2 Hoia .

3 Vali **View Runs**.

4 Vali **UP** ja **DOWN**, et vaadata oma viimase jooksu detaile, hetkejooksu ja jooksude koguarvu.

Jooksuekraanil on aeg, läbitud vahemaa, max kiirus ja keskmine kiirus ja kogu laskumine.

Jumpmaster

HOIATUS

Jumpmaster funktsiooni tohivad kasutada vaid kogenud langevarjurid. Funktsiooni ei tohi kasutada kui esmast langevarjuhüppe altimeetrit. Hüppega seotud info ebatäpne sisestamine võib tekitada tõsiseid tervisekahjustusi või lõppeda surmaga.

Jumpmaster funktsioon järgib kaitsevæe juhtnõore, et välja arvutada suure kõrguse vabastuspunkti (HARP).

Seade tuvastab automaatselt sinu hüppehetke, misjärel alustab navigeerimist soovitud maandumispunkti suunas (DIP), kasutades baromeetrit ja elektroonilist kompassi.

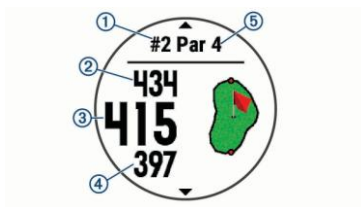
Golf

Enne golfimängu pead selle alla laadima Garmin Connect mobiilirakendusest (lk 78). Garmin Connect mobiilirakenduses olevaid kursusi uuendatakse automaatselt. Enne golfimängu lae oma seadet (lk 78).

- 1** Kellaajaekraanil vali **START > Golf**.
- 2** Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 3** Vali saadaval olevate kursuste nimistust soovitud kursus.
- 4** Vali **Yes** punktide lugemiseks.
- 5** Vali **UP** või **DOWN**, et sirvida läbi aukude.
Seade tuvastab muutuse automaatselt, kui liigud järgmise augu juurde.
- 6** Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START > End Round > Yes**.

Teave aukude kohta

Kuna löögialuste asukohad muutuvad, arvestab seade vahemaad haljasala esiosast, keskmest ja lõpust lähtuvalt, kuid mitte löögialuse tegeliku asukoha järgi.



| | |
|---|----------------------------|
| ① | Käesoleva augu number |
| ② | Vahemaa haljasala tagaosas |
| ③ | Vahemaa haljasala keskosas |
| ④ | Vahemaa haljasala esiosas |
| ⑤ | Augu punktisumma |
| ▲ | Järgmine auk |
| ▼ | Eelmine auk |

Lipu liigutamine

Vaata haljasala lähemalt ja liiguta lippu.

- 1 Augu infokraanil vali **START** > **Move Flag**.
- 2 Vali **UP** või **DOWN**, et muuta lipu asukohta.
- 3 Vali **START**.
Augu infokraanil olevat vahemaad uuendatakse, et näidata uut lipu asukohta. Lipu asukoht salvestatakse vaid hetkelöögiks.

Löögi mõõtmine

- 1 Tee löök ja vaata, kuhu pall langeb.
- 2 Vali **START > Measure Shot**.
- 3 Kõnni või sõida pallini.
Vahemaa tühistatakse automaatselt, kui liigud järgmise augu juurde.
- 4 Vajadusel vali **Reset**, et tühistada vahemaa igal ajal.

Lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike vaatamine

Vaata lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike nimistuid.

Vali **START > Layups**.

Iga lühilöök ja vahemaa, kuni sa jõuad iga lühilöögini, ilmub ekraanil.

MÄRKUS: vahemad eemaldatakse nimistust, kui oled need läbinud.

Punktisumma määramine

- 1 Auguinfo kuvaval ekraanil vali **START > Scorecard**.
Ilmub punktikaart, kui oled haljasalal.
- 2 Vali **UP** või **DOWN** aukudest läbi kerimiseks.
- 3 Vali **START** augu valimiseks.
- 4 Vali **UP** või **DOWN** punktisumma määramiseks. Sinu koguskoori on uuendatud.

Punktisumma uuendamine

- 1 Auguinfo ekraanil vali **START > Scorecard**.
- 2 Vali **UP** või **DOWN** aukudest läbi kerimiseks.
- 3 Vali **START** augu valimiseks.

- 4 Vali **UP** või **DOWN**, et muuta antud augu punktisummat. Sinu kogusumma on uuendatud.

TruSwing™

TruSwing funktsioon võimaldab vaadata löögimeetrikat, mis pärineb TruSwing seadmest. Mine www.garmin.com/golf, et osta TruSwing seade.

Odomeetri kasutamine

Saad kasutada odomeetrit aja, vahemaa ja läbitud sammude salvestamiseks. Odomeeter käivitub automaatselt ja peatub, kui sa alustad või lõpetad ringi.

- 1 Vali **START > Odometer**.
- 2 Vajadusel vali **Reset**, et nullida odomeeter.

Jälgimise statistika

Funktsioon võimaldab saada detailset statistikat golfimängu ajal.

- 1 Auguinfo ekraanil hoiu .
- 2 Vali **Options > Stat Tracking**, et lubada jälgimise statistika.

Treeningud

Saad luua kohandatud kavasad, mis sisaldavad eesmärki igale harjutuskava astmele ja varieeruvatele distantsidele, aegadele ja kaloritele. Sa võid luua ise kavad, kasutades Garmin Connecti, või valida treeningplaani, mis on koostatud Garmin Connectis, ja kanda see üle oma seadmesse. Koosta treeningute ajakava Garmin Connectiga. Saad planeerida kavad varem ja säilitada neid oma seadmes.

Veebis oleva treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist Garmin Connectist peab sul olema Garmin Connect konto (lk 78).

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Mine **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 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali treening.
- 3 Hoia **≡**.
- 4 Vali **Training > My Workouts**.
- 5 Vali treening.
- 6 Vali **Do Workout**.
- 7 Vali **START** taimeri käivitamiseks.

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 need 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 ja kasutamist peab sul olema Garmin Connecti konto (lk 78).



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

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Vali ja kavanda treeningplaan.
- 3 Vaata treeningplaani oma kalendris.
- 4 Vali  ja järgi ekraanil olevaid 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.

Intervalltreeningu loomine

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali treening.
- 3 Hoi a .
- 4 Vali **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 5 Vali **Distance, Time** või **Open**.
NIPP: avatud intervalli loomiseks vali *Open* valik.
- 6 Vali **Duration**, et sisestada vahemaa- või ajaintervall treeningu jaoks ja vali .

- 7 Vali **BACK**.
- 8 Vali **Rest > Type**.
- 9 Vali **Distance, Time** või **Open**.
- 10 Vajadusel sisesta puhkeintervalli vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 11 Vali **BACK**.
- 12 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 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali treening.
- 3 Hoia **≡**.
- 4 Vali **Training > Intervals > Do Workout**.
- 5 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
- 6 Kui su intervalltreeningul on soojendus, vali **↻**, et alustada esimest intervalli.
- 7 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Pärast kõikide intervallide lõpetamist ilmub sõnum.


Intervalltreeningu peatamine

- Mis tahes ajal vali **↻** intervalli lõpetamiseks.
- Mis tahes ajal vali **STOP** taimeri peatamiseks.
- Kui lisasid intervalltreeningule jahtumisintervalli, vali **↻** intervalltreeningu peatamiseks.

Virtual Partner®

Virtual Partner (ehk virtuaalne kaaslane) on treeningu abivahend, mis aitab sul treeningeesmäärke saavutada. Saad määrata tempo Virtual Partneri jaoks ja selle vastu võistelda.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Data Screens > Add New > Virtual Partner**.
- 6 Sisesta tempo või kiiruse väärtus.
- 7 Alusta treeningut (lk 5).
- 8 Vali **UP** või **DOWN**, et kerida Virtual Partner lehele ja vaadata, 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. Treeningu ajal annab seadet sulle reaalaajas tagasisidet, kui kaugel sa oled oma eesmärgi saavutamisest.

1 Kellaajaekraanil vali **START**.

2 Vali treening.

3 Hoia **≡**.

4 Vali **Training > Set a Target**.

5 Valikud:

- Vali **Distance Only**, et valida ettemääratud vahemaa või sisesta kohandatud vahemaa.
- Vali **Distance and Time**, et valida vahemaa ja ajaline eesmärk.
- Vali **Distance and Pace** või **Distance and Speed**, et valida vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärk.

Ilmub treeningu eesmärgi ekraan, millel on sinu hinnanguline lõpetamise aeg. Lõpetamisaeg põhineb sinu hetketegevusel ja allesjäänud ajal.

6 Vali **START** taimeri käivitamiseks.

Treeningu eesmärgi katkestamine

1 Treeningu ajal hoia **≡**.

2 Vali **Cancel Target > Yes**.

Eelneva treeningu läbimine

Saad läbida varem salvestatud või alla laaditud treeningu. Funktsioon töötab koos Virtual Partner funktsiooniga, et näeksid, kui ees või taga oma eesmärgist oled treeningu ajal.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

1 Kellaajaekraanil vali **START**.

2 Vali treening.

3 Hoia **≡**.

4 Vali **Training > Race an Activity**.

- 5 Valikud:
 - Vali **From History**, et valida eelnevalt salvestatud treening oma seadmest.
 - Vali **Downloaded**, et valida Garmin Connectist alla laaditud treening.
- 6 Vali treening.
Ilmub Virtual Partner ekraan, mis teavitab sind hinnangulisest lõpuajast.
- 7 Vali **START** taimer käivitamiseks.
- 8 Pärast treeningu lõpetamist vali **START > Save**.

Isiklikud rekordid

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

MÄRKUS: rattasõidu puhul hõlmavad isiklikud rekordid suurimat tõusu ja parimat võimsust (töötab koos võimsusanduriga).

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **History > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali salvestatav rekord.
- 5 Vali **View Record**.

Isikliku rekordi taastamine

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **History > Records**.

- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastatav rekord.
- 5 Vali **Previous > Yes**.
MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **History > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutatav rekord.
- 5 Vali **Clear Record > Yes**.
MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite eemaldamine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **History > Records**.
MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali **Clear All Records > Yes**.
Kustutatakse vaid selle spordiala rekordid.

Segmendid

Saada jooksmiss- või rattasõidusegmente Garmin Connect kontolt oma seadmesse. Kui segment on salvestatud sinu seadmesse, saad asuda võistlema, üritades jõuda oma isikliku rekordini või see ületada, lisaks saad võistelda teiste osalistega, kes on segmendil võistelnud.

MÄRKUS: kui laadid treeningu alla Garmin Connect kontolt, saad alla laadida kõik selle segmendid.

Strava™ segmendid

Laadi alla Strava segmente oma Forurunneri seadmesse. Järgi Strava segmente, et võrrelda oma sooritust eelmiste sõitude, sõprade ja proffidega, kes on võistelnud samal segmendil.

Strava liikmelisuse saamiseks mine segmendi vidinasse Garmin Connect kontrol. Lisainfot leiad www.strava.com.

Kasutusjuhendis olev info kehtib nii Garmin Connect segmentide kui ka Strava segmentide kohta.

Segmendi läbimine

Segmendid on virtuaalsed võistlusrajad. Võistle segmendil ja võrdle oma sooritust varasemate treeningute, teiste soorituste, Garmin Connect liikmete või teiste jooksu- ning rattasõidu grupiliikmetega. Laadi oma treeningandmed Garmin Connect kontole, et vaadata oma segmendi asendit.

MÄRKUS: kui sinu Garmin Connect konto ja Strava konto on ühendatud, saadetakse treening automaatselt Strava kontole, et saaksid segmendi positsiooni üle vaadata.

- 1 Vali **START**.
- 2 Vali treening.
- 3 Mine jooksma või matkama.
Kui lähened segmendile, ilmub sõnum, ja saad segmendil võistelda.
- 4 Alusta segmendil võistlemist.
Pärast segmendi lõpetamist ilmub sõnum.

Segmendi detailide vaatamine

- 1 Vali **START**.
- 2 Vali treening.


- 3 Hoia .
- 4 Vali **Training > Segments**.
- 5 Vali segment.
- 6 Valikud:
 - Vali **Race Time**, et vaadata segmendi liidri aega ja keskmist kiirust või tempot.
 - Vali **Map**, et vaadata segmenti kaardil.
 - Vali **Elevation Plot**, et vaadata segmendi tõusupunkti.

Metronoomi kasutamine

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


MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Metronome > Status > On**.
- 6 Valikud:
 - Vali **Beats Per Minute**, et sisestada rütmi väärtus, mida soovid hoida.
 - Vali **Alert Frequency**, et kohandada löökide sagedust.
 - Vali **Sounds**, et kohandada metronoomi tooni ja värinat.
- 7 Vajadusel vali **Preview**, et kuulata metronoomi funktsiooni enne jooksmist.

- 8 Mine jooksma (lk 4).
Metronoom käivitub automaatselt.
- 9 Jooksu ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata metronoomi ekraani.
- 10 Vajadusel hoia , et muuta metronoomi sätteid.

Kasutajaprofiili loomine

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

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > User Profile**.
- 3 Tee valik.

Treeningu eesmärgid

Teades oma südame löögisageduse tsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut.

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust
- Kindlas pulsitsoonis 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 29), 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 löögisagedustsoon mõõdab südame-lööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögi-sagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse, põhinedes maksimaalsetel südamelöökide protsentidel.

Südame löögisagedustsooni määramine

Seade kasutab esmapaigalduse kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu vaikimisi pulsitsoonid. Seadmes on eraldi sagedustsoonid jooksmiseks, ujumiseks ja rattasõiduks. Kõige täpsema kaloriinfo saad siis, kui määrad oma max pulsi. Lisaks saad määrata iga südame pulsisagedustsooni ja sisestada manuaalselt puhkeoleku pulsi. Saad manuaalselt seadmes või Garmin Connect kontrol muuta oma tsoone.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > User Profile > Heart Rate**.
- 3 Vali **Max. HR** ja sisesta oma max pulss. Kasuta Auto Detection funktsiooni, et automaatselt salvestada oma max pulss treeningu ajal (lk 51).
- 4 Vali **LTHR > Enter Manually** ja sisesta oma laktaadiläve pulss.
Soorita juhtnööridega test, et hinnata oma laktaadiläve (lk 60). Kasuta *Auto Detect* funktsiooni, et automaatselt salvestada oma laktaadilävi treeningu ajal (lk 51).
- 5 Vali **Resting HR** ja sisesta oma puhkeoleku pulss.

Kasuta keskmist puhkeoleku pulssi, mis põhineb su kasutajaprofiili andmetel, või määra kohandatud puhkeoleku pulss.

6 Vali Zones > Based On.

7 Valikud:

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

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

9 Vali **Add Sport Heart Rate** ja vali spordiprofiil, et lisada eraldi pulsitsoon (valikuline).

10 Korda 3.-8. samme, et lisada pulsitsoone (valikuline).

Seadme määratavad südame löögisagedustsoonid

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

- Kinnita, et su kasutajaprofiili andmed on õiged (lk 26).
- Jookse tihti ühilduva pulsimonitoriga
- Proovi mõnda pulsi treeningplaani, mis on saadaval Garmin Connect kontol.
- Vaata oma pulsinäite ja aega tsoonides, kasutades Garmin Connect kontot.

Südame löögisagedustsooni tabel

| Tsoon | Max südame löögisageduse % | Tunnetatav pingutus | Kasulikkus |
|-------|----------------------------|--|--|
| 1 | 50–60% | Löögastatud ja kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine | Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi |
| 2 | 60–70% | Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik | Põhitaseme südame-vere-soonkonna treening; hea taastumiskiirus |
| 3 | 70–80% | Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda | Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südame-veresoonekonna treening |
| 4 | 80–90% | Kiire liikumine ja veidi ebamugav, raske hingamine | Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus |
| 5 | 90–100% | Sprindikiirus, võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine | Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime |

Eluaegsed atleedid

Eluaegne atleet on isik, kes on treeninud intensiivselt aastaid (koos kergete vigastustega) ja kelle puhkeoleku pulss on 60 lööki/minutis (bpm) või vähem.

Võimsusalade määramine

Alade väärtused on vaikimisi väärtused ja ei pruugi sobituda isiklike võimetega. Kui sa tead oma laktaadiläve (FTP) väärtust, saad selle sisestada ja lubada tarkvaral välja arvutada sinu võimsusalad automaatselt.

Kohanda manuaalselt oma tsoone seadmes või Garmin Connect kontol.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > User Profile > Power Zones > Based On**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Watts**, et vaadata ja muuta tsoone vattides.
 - Vali **%FTP**, et vaadata ja muuta tsoone kui protsente laktaadilävest.
- 4 Vali **FTP** ja sisesta FTP väärtus.
- 5 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni jaoks väärtus.
- 6 Vajadusel vali **Minimum** ja sisesta min vooluväärtus.

Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab sinu päevas tehtud samme, läbitud vahemaad, aktiivseid minuteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kaloreid hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kalorit. Päeva jooksul tehtud sammude arv ilmub sammu vidinas. Sammude arvu loendatakse perioodiliselt.

Auto Goal

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



Kui sa ei soovi *Auto Goal* funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kodule.

Liikumisteavitus (Move Alert)

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp. Lisasegmidid ilmuvad pärast igat 15 minutit inaktiivsust. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 103).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumisteavitus peatada.

Unemonitor

Magamise ajal jälgib seade su liikumist. Unestatistika hõlmab magatud kogutunde, unetasemeid ja liikumisperioode. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetega. Vaata oma unestatistikat Garmin Connect kodule.

Automaatne unejälgimine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi üles unemonitori andmed Garmin Connect lehele (lk 78).

Vaata uneandmeid Garmin Connect kontolt.

Režiimi "Ära sega" kasutamine

Kasuta "Ära sega" režiimi, et välja lülitada taustavalgus ja vibramärguanded. Näiteks saad kasutada seda režiimi magamise või filmi vaatamise ajal.

MÄRKUS: määra oma tavapärase unetunnid Garmin Connecti kasutajasätetes. Luba *Sleep Time* valik süsteemisätetes, et automaatselt aktiveerida "Ära sega" režiim tavapäraste unetundide ajal (lk 141).

- 1 Hoia **LIGHT**.
- 2 Vali **Do Not Disturb**.

Aktiivsed minutid

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

Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust (pulsiaandmed on nõutud).

Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses. Seade liidab mõõdukas tempos aktiivsed minutid tempokate minutitega. Kokku liites sinu tempokate aktiivsusminutite summa kahekordistatakse.

Aktiivsete minutite teenimine

Forerunner seade arvutab aktiivseid minuteid, võrreldes pulsandmeid treeningu ajal sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulss on väljas, arvutab seade mõõdukad aktiivsuse minutid, analüüsides sinu samme minutis.

- Alusta ajastatud treeningut, et välja arvutada kõige täpsemad aktiivsed minutid.
- Treeni vähemalt 10 järjestikku minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.

Garmin Move IQ™ sündmused

Move IQ funktsioon tuvastab automaatselt treeningustreid, nt käimist, jooksmist, rattasõitu, ujumist või elliptilist treeningut vähemalt 10 minutit. Vaata sündmuse tüüpi ja kestvust Garmin Connect ajajoonel, kuid need ei ilmu treeningnimistus, ekraanivõtetes ega uudisvoos. Detailsemaks ja täpsemaks tulemuseks saad salvestada ajastatud treeningu oma seadmes.

Treeningu jälgimise sätted

Hoja  ja vali **Settings > Activity Tracking**.

Status: lülitab välja treeningu jälgimise funktsiooni.

Move Alert: kuvab sõnumi ja liikumistulba kella numbrilaul ja sammu ekraanil. Lisaks seade vibreerib ja kõlab helin, kui toonid on sees (lk 103).

Goal Alerts: võimaldab sisse/välja lülitada eesmärgi teavitused. Eesmärgi märguanne ilmub igapäevase sammu eesmärgi, ronitud korruste ja nädalaste aktiivsete minutite jaoks.

Move IQ: lubab sisse/välja lülitada Move IQ sündmused.

Treeningu jälgimise väljalülitamine

Kui lülitad treeningu jälgimise välja, siis sinu samme, ronitud korruseid ja aktiivseid minuteid, unejälgimist ja Move IQ sündmusi ei salvestata.

1 Hoia ☰.

2 Vali **Settings > Activity Tracking > Status > Off.**

Pulsi funktsioonid

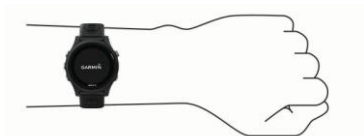
Forerunner seadmel on randmelt pulssi mõõtev monitor, mis ühildub ka ANT+ ja Bluetoothi rinnakule kinnitatava monitoriga. Vaata randmepõhiseid pulsiandmeid pulsividinast. Kui randmepõhised ja rinnaku pulsiandmed on saadaval, kasutab su seade rinnaku pulsiandmeid. Kirjeldatud funktsiooni kasutamiseks peab sul olema pulsimonitor.

Randmepõhine pulss

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.



MÄRKUS: pulsiandur on seadme taga.

- Vaata lk 35, et saada lisainfot randmepõhise pulsimõõtmise kohta.
- Lisainfot randmepõhiste pulsiandmete täpsuse kohta leiad [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

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 ega putukatõrjekreeme.
- Välti seadme taga oleva pulsianduri kriipimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema käel mugavalt, ent kindlalt.
- Oota, kuni ❤️ ikoon põleb ühtlaselt, enne kui alustad treeningut.
- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit ja mõõda pulssi enne treeningu alustamist.

MÄRKUS: külma keskkonna puhul tee soojendusharjutusi siseruumis.

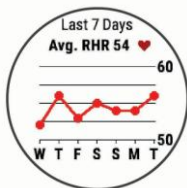
- Loputa seadet veega pärast igat treeningut.

Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab sinu hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm), tänase päeva madalaimat puhkeoleku pulssi ja pulsigraafikat viimase 4 tunni kohta.

1 Kellaajaekraanil vali **DOWN**.

2 Vali **START**, et vaadata oma keskmist puhkeoleku pulsiväärtust viimase 7 päeva kohta.



Pulsi edastamine Garmin'i seadmetesse

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

MÄRKUS: pulsiandmete edastamine vähendab aku kestvust.

1 Pulsividinas hoia all ☰.

2 Vali **Options**.

3 Valikud:

- Vali **Broadcast Heart Rate**, et alustada pulsi edastamist.
- Vali **Broadcast During Activity**, et edastada pulssi ajastatud treeningu ajal (lk 5).

Forerunner alustab pulsi edastamist ja ilmub (☰❤) ikoon.

MÄRKUS: pulsiavidinat näed vaid siis, kui pulsiandmeid edastatakse.

4 Paarista Forerunner seade Garmin ANT+ ühilduva seadmega.

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

NIPP: pulsiandmete edastamise peatamiseks vali mis tahes klahv ja vali Yes.

Randmepõhise pulsianduri väljalülitamine

Vaikimisi säte randmepulsi jaoks on *Auto*. Seade kasutab automaatselt randmepõhist pulssi, v.a kui on olemas seadmega ühendatud ANT+ pulsimonitor.

1 Pulsividina menüüs hoia .

2 Vali **Options > Status > Off**.

HRM-Swim aksessuaar

Pulss ujumise ajal

MÄRKUS: ujumise ajal ei ole randmepõhine pulss saadaval.

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 paarisatud seadmes, et vaadata hiljem salvestatud pulsiandmeid.

Puhkevahemike ajal, kui oled veest väljas, saadab pulsiandur pulsiandmeid sinu seadmesse.

Sinu 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 ajaloo ja Garmin Connect™ kontrol.

Basseinis ujumine

1 Vali **START > Pool Swim**.

2 Vali basseini suurus või sisesta kohandatud suurus.

- 3 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 4 Alusta treeningut.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja pikkusi.
- 5 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisaandmepaane (valikuline).
- 6 Puhates vali  taimeri peatamiseks.
- 7 Vali  taimeri taaskäivitamiseks.
- 8 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Avavees ujumine

Kasuta seadet avavees ujumisel. Salvesta ujumisandmeid, nagu vahemaa, tempo ja tõugete arv. Lisa andmepaane vaikimisi avavee ujumistreeningule (lk 94).

- 1 Vali **START > Open Water**.
- 2 Mine välja ja oota, kuni seade leiab satelliidid.
- 3 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 4 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Pulsimonitori kohandamine

Enne esimest ujumist võta pisut aega pulsimonitori kohandamiseks. Monitor peaks olema piisavalt ümber, et see jääks paigale, kui end basseini seinast eemale lükkad.

- Vali rihmapikendus ja kinnita see pulsimonitori elastse otsa külge.

Pulsimonitoriga on kaasas kolm pikendusrihma, et seade sobituks erinevates suurustes inimestele.

NIPP: keskmine rihmapikendus sobib enamik särgisuurustega (alates keskmisest kuni eriti suureni).

- Aseta pulsimonitor endale peale tagurpidi, et lihtsalt reguleerida rihmapikendusel olevat liugurit.
- Aseta pulsimonitor endale peale esipool üleval, et kiiresti kohandada pulsimonitori liugurit.

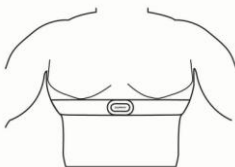
Pulsimonitori kandmine

Kanna pulsimonitori otse oma nahal, rinnaku all.

- 1 Vali rihma pikendus parimaks sobivuseks.
- 2 Aseta pulsivöö ümber oma rindkere nii, et Garmin'i logod oleksid õigetpidi. Konkso ① ja aasaga ② kinnituskoht peaks nüüd olema paremal pool.



- 3 Paigalda pulsimonitor ümber oma rindkere ja ühenda konks aasaga.



MÄRKUS: veendu, et hooldusjuhistega lipik ei jääks kahekorra.

- 4 Pingulda pulsimonitori, et see oleks kindlalt ümber rindkere, kuid ei pigistaks.

Peale pulsimonitori paigaldamist on see aktiivne ja edastab andmeid.

HRM-Swim aksessuaari kasutamise nipid

- Reguleeri pulsimonitori pingulolekut ja rihma pikendust, kui pulsimonitor libiseb alla, kui lükkad end basseini seinast lahti.
- Seisa intervallide vahel püsti, et pulsimonitor oleks veest väljas, et näeksid oma pulsiaandmeid.

Pulsimonitori hooldamine

MÄRKUS

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada pulsimonitori andmete täpsust.

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

MÄRKUS: liigne kogus pesuvahendit võib pulsimonitori kahjustada.

- Ära pane pulsimonitori nõudepesumasinasse ega kuivatisse.
- Pulsimonitori kuivatamiseks riputa see üles või aseta tasasele pinnale.

HRM-Tri aksessuaar

Kasutusjuhendi HRM-Swim jaotis selgitab pulsi salvestamist ujumise ajal (lk 37).

Basseinis ujumine

MÄRKUS

Pese käsitsi pulsimonitori pärast seda, kui monitor on kokku puutunud kloori või muu kemikaaliga.

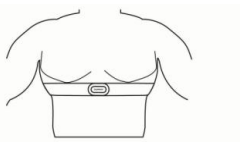
HRM-Tri aksessuaar on mõeldud peamiselt avavees ujumiseks, kuid seda võib aeg-ajalt kasutada ka basseinis.

Kanna pulsimoni ujumisriiete all basseinis ujudes. Vastasel juhul võib see rinnalt maha libiseda, kui lükkad end basseini seinast eemale.

Pulsimoni kandmine

Kanna pulsimoni otse oma nahal, rinnaku all. See peaks olema piisavalt pingul, et püsida tegevuse ajal paigal.

- 1 Vajadusel kinnita rihma pikendus pulsimoni külge.
- 2 Niisuta elektroode ① pulsimoni taga, et luua tugev ühendus rinnaku ja anduri vahel.
- 3 Aseta pulsivöö ümber oma rindkere nii, et Garmin logod oleksid õigetpidi.



Konksu ② ja aasaga ③ kinnituskoht peaks nüüd olema paremal pool.

- 4 Paigalda pulsimonitor ümber oma rindkere ja ühenda konks aasaga.

MÄRKUS: veendu, et hooldusjuhiste järgi ei jääks kahekorra.

Peale pulsimonitori paigaldamist on see aktiivne ja edastab 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 seadmes ja pulsimonitor salvestab sinu pulsandmeid, isegi kui liigud seadmest eemale. Näiteks saad sa salvestada pulsandmeid fitnessstreeningu või tiimisporti ajal, kui kellasid ei tohi kanda. Sinu pulsimonitor saadab sinu hoiustatud pulsandmeid Forerunner seadmesse, kui salvestad oma treeningu. Pulsimonitor peab olema aktiivne ja seadme ulatuses (3 m), kui andmeid üles laaditakse.

Pulsimonitori hooldamine

MÄRKUS

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada pulsimonitori andmete täpsust.

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

MÄRKUS: liigne kogus pesuvahendit võib pulsimonitori kahjustada.

- Ära pane pulsimonitori nõudepesumasinasse ega kuivatisse.
- Pulsimonitori kuivatamiseks riputa see üles või aseta tasasele pinnale.

Vigased pulsiaandmed

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

- Kanna uuesti vett elektroodidele ja kontaktidele (kui võimalik).
- Pingulda rinnakul olevat rihma.
- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit.
- Järgi hooldusjuhiseid (lk 42).
- Kanna puuvillast särki või niisuta rihma mõlemat külge.

Sünteesilised materjalid, mis hõõruvad vastu pulsimoniitori, võivad tekitada staatilist elektrit, mis segab pulsisignaalide vastuvõtmist.

- Liigu eemale allikatest, mis võivad segada pulsimoniitori tööd.

Segavate allikate hulka kuuluvad tugevad elektromagnetväljad, mõned 2,4 GHz juhtmevabad andurid, kõrgepingeliinid, elektrimootorid, ahjud mikrolaineahjud, 2,4 GHz juhtmevabad telefonid ja LAN-pääsupunktid.

Jooksudünaamikad

Kasuta ühilduvat Forerunner seadet, mis on paaristatud HRM-Tri aksessuaariga või mõne muu jooksudünaamika aksessuaariga, mis tagavad sulle reaajas tagasiside jooksuvormi kohta. Kui sinu seadmega oli kaasas HRM-Tri aksessuaar, on seadmed juba paaristatud.

Jooksudünaamika aksessuaaril on kiirendusmõõtur, mis mõõdab torso liikumist, et välja arvutada kuus jooksumeetrikat.

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

Vertical oscillation: vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkinud tõukumine. See kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta.

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

MÄRKUS: kokkupuuteaeg maaga ja tasakaal 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.

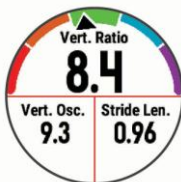
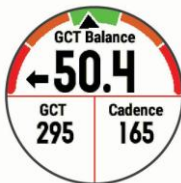
Vertical ratio: vertikaalsuhe on sammu pikkuse ja vertikaalse võnke suhe. Kuvatakse protsentides. Madalam number tavaliselt näitab paremat jooksuvormi.

Jooksudünaamikaga treenimine

Enne jooksudünaamika vaatamist pead kandma HRM-Run või HRM-Tri aksessuaari ja paaristama need oma seadmega (lk 87).

Kui su seadmega oli aksessuaar kaasas, on seadmed juba paaristatud ja Forerunner kuvab jooksudünaamikat.

- 1 Vali **START** ja vali jooksutrenn.
- 2 Vali **START**.
- 3 Mine jooksma
- 4 Keri jooksudünaamikaleheni, et vaadata oma meetrikaid.



- 5 Vajadusel hoia **UP**, et muuta, kuidas jooksudünaamika andmed ilmuvad.






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 protsentiilides.

Garmin on uurinud paljusid jooksjaid erinevatest tasemetest. Andmeväärtused punastes ja oranžides tsoonides viitavad tavaliselt väiksema kogemusega ja aeglasematele jooksjatele. Andmeväärtused rohelises, sinises või lillas tsoonis vihjavad tavaliselt rohkemate kogemustega kiirematele jooksjatele. Kogenud jooksjate kokkupuuteaeg maaga on tavaliselt väiksem, vertikaalne võnkumine madalam, vertikaalne suhe madalam ja

suurem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on tavaliselt natuke aeglasem rütm, pikemad sammud ja natuke kõrgem vertikaalne võnkumine. Vertikaalne suhe on vertikaalne võnkumine jaotatuna sammu pikkusega. See ei ole korrelatsioonis kõrgusega.

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

| Värvitsoon | Protsentiil tsoonides | Rütmi vahemik | Maaga kokkupuuteaja vahemik |
|--|-----------------------|---------------|-----------------------------|
|  Lilla | >95 | >183 spm | <218 ms |
|  Sinine | 70–95 | 174–183 spm | 218–248 ms |
|  Roheline | 30–69 | 164–173 spm | 249–277 ms |
|  Oranž | 5–29 | 153–163 spm | 278–308 ms |
|  Punane | <5 | <153 spm | >308 ms |

Maaga kokkupuuteaja tasakaalu andmed

Maaga kokkupuuteaja tasakaal 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 andmekaardile ilmuvad mõlemad numbrid, nt 48-52, 48% on vasak jalg ja 52% parem jalg.

| | | | | | |
|------------|--|---|--|---|--|
| Värvitsoon |  Punane |  Oranž |  Roheline |  Oranž |  Punane |
|------------|--|---|--|---|--|






| Sümmeetria | Kasin | Nigel | Hea | Kasin | Nigel |
|------------------------------|----------|--------------|-----------------|--------------|----------|
| Teiste jooksjate protsent | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| Maaga kokkupuuteaja tasakaal | >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 kokkupuuteaja tasakaal maaga kaldub muutuma rohkem kui 50-50, joostes mäest alla või üles. Enamik jooksutreenereid on nõus, et sümmeetriline jooksuvorm on hea. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

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


Vertikaalvõnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Andmevahemikud vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte jaoks on pisut erinevad, sõltudes andurist ja kas see on rinnal (HRM-Tri või HRM-Run aksessuaar) või vööl (jooksudünaamika aksessuaar).

| Värvitoon | Protsentiaalsoonides | Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal | Vertikaalse võnkumise vahemik vööl | Vertikaalsuhe rinnal | Vertikaalsuhe vööl |
|--|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------|
|  Lilla | >95 | <6.4 cm | <6.8 cm | <6.1% | <6.5% |
|  Sinine | 70–95 | 6.4–8.1 cm | 6.8–8.9 cm | 6.1–7.4% | 6.5–8.3% |
|  Roheline | 30–69 | 8.2–9.7 cm | 9.0–10.9 cm | 7.5–8.6% | 8.4–10.0% |
|  Oranž | 5–29 | 9.8–11.5 cm | 11.0–13.0 cm | 8.7–10.1% | 10.1–11.9% |
|  Punane | <5 | >11.5 cm | >13.0 cm | >10.1% | >11.9% |

Seade ei näita jooksudünaamika andmeid

Kui jooksudünaamika andmed ei ilmu, proovi neid nippe:

- Veendu, et sul on olemas jooksudünaamika aksessuaar, nagu nt HRM-Tri aksessuaar. Jooksudünaamikaga aksessuaaridel on  mooduli esiküljel.
- Paarista jooksuaksessuaar 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 paari treeningut, kasutades randmepõhist pulsimoniitori või ühilduvat rinnakule kinnituvat pulsiaandurit. Mõõdud on hinnangud, mis aitavad sul jälgida ja aru saada jooksudest ja võistluse jõudlusest. Need mõõdud toob sinuni Firstbeat. Lisainfot leiad veebist www.garmin.com/physio.



MÄRKUS: hinnangud võivad esmalt tunduda ebatäpsed. Tee enne paar jooksu, et seade saaks rohkem infot su soorituse kohta.

Training status: treeningu olek näitab, kuidas su treening mõjutab sinu treenitust ja sooritust. Treeningu olek põhineb treeningu koormuse ja VO2 max näidul pikema ajaperioodi vältel.

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

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

Training load: treeningu koormus on treeningujärgse hapniku tarbimise summa (EPOC) viimase 7 päeva kohta.

EPOC on hinnang, mis näitab, kui palju energiat kulub pärast treeningut, et su keha taastuks.

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.

HRV stress test: HRV (pulsi muutlikkus) stressitest vajab töötamiseks Garmini rinnaku pulsimoniatori. Seade mõõdab pulsi muutlikkust, kui seisad 3 minutit. See tagab sinu üldise stressitaseme. Skaala on vahemikus 1-100, milles madalam näit viitab madalamale stressitasemele.

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.

Functional threshold power (FTP): seade kasutab kasutajaprofiili andmeid esmakordsest seadistamisest, et määrata su FTP. Täpsemaks tulemuseks võid läbi viia juhendatud testi.

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

Soorituse teavituste väljalülitamine

Vaikimisi on soorituse teavitused sees. Osad soorituse teavitused on märguanded, mis ilmuvad pärast treeningu lõpetamist. Teised soorituse teavitused ilmuvad treeningu ajal või kui saavutad uue soorituse mõõtühiku, nagu nt VO2 max hinnang.

- 1 Hoia ☰.
- 2 Vali **Settings > Physiological Metrics > Performance Notifications**.
- 3 Tee valik.

Soorituse mõõtühikute automaatne tuvastamine

Auto Detect funktsioon on vaikimisi sees. Luba seadmel automaatselt tuvastada sinu max pulss, laktaadilävi ja FTP treeningu ajal.

MÄRKUS: seade tuvastab max pulsi vaid siis, kui pulss on kõrgem kui kasutajaprofiili määratud väärtus.

- 1 Hoia ☰.
- 2 Vali **Settings > Physiological Metrics > Auto Detect**.
- 3 Tee valik.

Treeningu olekud

Treeningu olek näitab, kuidas su treening mõjutab treeningtaset ja sooritust. Sinu treeningu olek põhineb treeningu koormuse ja VO2 max muutustel pikema aja jooksul. Kasuta oma treeningu olekut, et aidata planeerida treeninguid ja jätkata oma treeningtaseme täiustamist.

Peaking: tähistab, et oled ideaalses vormis. Sinu hiljuti vähendatud treeningkoormus võimaldab su kehal täielikult taastuda ja kompenseerida varasemaid treeninguid. Planeeri ette, kuna see kõrgpunkt võib kesta vaid lühikest aega.

Productive: sinu hetke treeningkoormus suunab su treeningtaset ja sooritust õiges suunas. Oluline on planeerida taastumisperioode oma treeningusse, et säilitada treeningtaset.

Maintaining: sinu hetke treeningkoormus on piisav, et säilitada treeningolek. Edusammude märkamiseks lisa harjutustesse mitmekülgset või suurenda harjutuste arvu.

Recovery: kergem treeningkoormus võimaldab kehal taastuda, mis on oluline pärast pikemate treeningperioodidega aega. Naase kõrgema koormusega olekusse, kui tunned, et oled valmis.

Unproductive: sinu treeningkoormus on heal tasemel, kuid sinu treenitus väheneb. Su keha vajab taastumist, seega märka oma keha üldist seisundit, sh stress, toitumine ja puhkus.

Detraining: leiab aset, kui treenid palju vähem kui tavaliselt nädalas või kauem, ja see mõjutab su treeningtaset.

Overreaching: sinu treeningkoormus on väga suur ja mitte kasulik. Su keha vajab puhkust. Võimalda endale taastumisaega, lisades treeningprogrammi lihtsamaid harjutusi.

No Status: seade vajab ühte või kahte nädalat treenimisajalugu, sh treeninguid koos VO2 max tulemustega jooksmisest või rattasõidust, et määrata sinu treeningtase.

Treeningu oleku saamisnippid

Kui soovid saada maksimumi treeningu oleku funktsioonist, proovi allolevaid nippe.

- Jookse väljas pulsimonitoriga vähemalt kaks korda nädalas, või sõida pulsimõõtmisega vähemalt kaks korda nädalas.

Pärast ühtenädalast seadme kasutamist on su treeningandmed saadaval.

- Salvesta kõik oma treeningud seadmesse, et see saaks aimu sinu sooritusest.

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. Forerunnerl seadmel on eraldi VO2 max hinnangud jooksmiseks ja rattasõiduks. Jookse väljas GPS-iga või sõida ühilduva võimsusanduriga mõõduka tempoga mitu minutit, et saada täpne VO2 max hinnang.

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 139) ja veebist www.CooperInstitute.org.

Taastumise aeg

Kasuta oma Garmini seadet koos randmepõhise pulsianduri või ühilduva rinnakumonitoriga, et kuvada aeg täieliku taastumiseni ja valmisolek järgmiseks treeninguks.

MÄRKUS: taastumise aja soovitus kasutab VO2 max hinnangut ja võib algul tunduda ebatäpne. Tee seadmega mõned treeningud, et see saaks aimu su sooritusest.

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

Taastumise aja vaatamine

Kõige täpsema hinnangu saad, kui lõpetad kasutajaprofiili seadistamise (lk 26) ja määrad oma max pulsi (lk 27).

- 1 Mine jooksma.
- 2 Pärast jooksmist vali **Save**.
Ilmub taastumise aeg. Max aeg on 4 päeva.

MÄRKUS: kellaajaekraanil vali UP või DOWN vaadata sooritusvidinat ja vali

START, et kerida läbi sooritusmõõtude, vaatamaks oma taastumise aega.

Taastumise pulss

Kui sa treenid koos randmepõhise 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 taimerit. 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.

Treeningu koormus

Treeningukoormus on sinu viimase 7 päeva treeningu mõõt. See on EPOC mõõtude summa viimase 7 päeva kohta. Näidik viitab, kas su hetkekoormus on madal, kõrge või optimaalse vahemiku sees, et säilitada või täiustada treenitust. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel treeningtasemel ja ajalool. Vahemik muutub, kui su treeningaeg ja intensiivsus kasvavad või vähenevad.

Ennustatavate võistlusaegade vaatamine

Kõige täpsema hinnangu saad, kui lõpetad kasutajaprofiili seadistamise (lk 26) ja määrad oma max pulsi (lk 27).

Sinu seade kasutab VO2 max hinnangut (lk 53) ja avaldatud andmeallikaid, et tagada siht võistlusajad, mis põhinevad sinu hetketreenitusel. See ühtlasi eeldab, et oled lõpetanud õige treenimise võistluse jaoks.

MÄRKUS: esmapilgul võivad näidud tunduda ebatäpsed. Seade vajab paari jooksu, et saada aru su jooksuharjumustest.

- 1 Vali **UP** või **DOWN** soorituse vidina vaatamiseks.
- 2 Vali **START**, et kerida läbi sooritusmõõtude.
Sinu ennustatavad võistlusajad ilmuvad 5K, 10K, poolamaratoni ja maratonvahemike jaoks.

Treeningu efekt





Treeningu efekt väljendab treeningu mõju sinu sportlikule vormile. Treeningu intensiivsuse kasvuga suureneb ka treeningu mõju. Treeningu efekti mõõtmisel tuginetakse sinu kasutajaprofiilile, pulsile, treeningu kestvusele ja intensiivsusele.



Treeningefekt kasutab sinu pulssi, et mõõta, kuidas kogunenud treeningu intensiivsus mõjutab sinu treenitust ja näitab, kas treeningul on muutev mõju su treenitustasemele. Sinu treeningu ajal kogunenud EPOC on kaardistatud teatud vahemikega, mis näitavad su treeningtaset ja treeningharjumusi. Mõõduka pingutusega või pikemate intervallidega treeningud (>180 sec) omavad positiivset mõju su aeroobsele ainevahetusele ja tulemuseks on täiustunud treeningefekt.

Anaeroobne treeningefekt kasutab pulssi ja kiirust (või võimsust), et määrata, kuidas treening mõjutab sinu võimet toimida suure koormuse all. Saad väärtuse, mis põhineb anaeroobsel panusel EPOCi ja treeningu tüübil. Korduvad suure intensiivsusega intervallid 10-20 sekundit omavad kasulikku toimet anaeroobsele võimekusele ja selle tulemuseks on täiustunud anaeroobne treeningefekt.

Oluline on teada, et su treeningefekti number (0.0 kuni 5.0) võib tunduda liialt suur esimeste treeningute ajal. Kulub mitu treeningut, enne kui seade harjub ära su aeroobse ja anaeroobse treenitusega.

Lisa treeningefekt andmeväljana ühele treening-ekraanile, et jälgida oma numbreid terve treeningu vältel.

| Värvitsoon | Treening-efekt | Aeroobne kasu | Anaeroobne kasu |
|---|----------------|-------------------------------|---------------------------------|
|  | 0.0-0.9 | Kasu puudub | Kasu puudub |
|  | 1.0-1.9 | Väike kasu | Väike kasu |
|  | 2.0-2.9 | Säilitab aeroobse treenituse | Säilitab anaeroobse treenituse |
|  | 3.0-3.9 | Täiustab aeroobset treenitust | Täiustab anaeroobset treenitust |

| Värvitsoon | Treening-efekt | Aeroobne kasu | Anaeroobne kasu |
|---|----------------|--|--|
|  | 4.0-4.9 | Täiustab suuresti aeroobset treenitust | Täiustab suuresti anaeroobset treenitust |
|  | 5.0 | Liigne koormus ja ohtlik ilma taastumiseta | Liigne koormus ja ohtlik ilma taastumiseta |

Training Effect technology't esindab ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisainfot leiad: www.firstbeattechnologies.com

Pulsi varieerumise ja stressitaseme vaatamine

Enne südamepulsi varieerumise (HRV) stressitaseme vaatamist pead kandma rinnaku-pulsimonitori ja selle seadmega paaristama (lk 87).

Stressitase on kolmeminutilise testi tulemus, mida sooritatakse paigal seistes ja kui Forerunner seade analüüsib pulsi muutlikkust, et määrata sinu üldine stressitase. Treenimine, magamine, toitumine ja üldine elustress kõik mõjutavad jooksja vastupidavust. Stressitase on vahemikus 1-100, kus 1 on väga madal tase ja 100 väga kõrge. Kui tead oma stressitaset, on sul võimalik panna keha valmis, kas tõsiseks treeninguks või hoopis joogaks.

NIPP: Garmin soovib mõõta stressitaset alati iga päev samal ajal ja samades tingimustes. Vaata varasemaid tulemusi Garmin Connect kontol.

1 Vali **START > DOWN > HRV Stress > START**.

2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Soorituse seisukord

Kui sa lõpetad oma treeningu, nagu nt jooksmine või rattasõit, analüüsib soorituse seisukorda hindav funktsioon sinu tempot, pulssi ja pulsi muutlikkust, et teha reaalajas hinnang sinu sooritusvõimele, võrreldes seda sinu keskmise treeningtasemega.

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 jooksmis- või rattasõiduvõimekuse kohta (lk 53).

Soorituse seisukorra vaatamine

Funktsioon töötab randmepõhise pulsimonitoriga või ühilduva rinnaku monitoriga.

1 Lisa **Perform. Cond.** andmeekraanile (lk 94).

2 Mine jooksma või sõitma.

6-20 minuti möödudes ilmub sinu soorituse seisukord.

- 3** Keri andmekaani, et vaadata soorituse seisukorda jooksu või sõidu 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 pulsist.

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 27).

Juhendatud testi läbiviimine laktaadiläve määramiseks

Enne juhendatud testi sooritamist pead kandma rinnamonitori ja paaristama selle oma seadmega (lk 87).

Lisaks peab sul olema VO2 max hinnang eelmisest jooksust (lk 53).

Seade kasutab kasutajaprofiili andmeid esmasest seadistamisest ja sinu VO2 max hinnangut, et hinnata su laktaadilävi. Seade tuvastab automaatselt sinu laktaadiläve ühtlase ja tempoga intensiivusega ja koos pulsiga jooksu ajal.

NIPP: seade eeldab paari jooksu koos rinnamonitoriga, et saada täpne max pulsi VO2 max hinnang. Kui sul on raskusi laktaadiläve hinnangu saamisega, proovi manuaalselt langetada oma max pulsiväärtust.

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali väline jooksutreening.
Testi läbimiseks on vajalik GPS.
- 3 Hoia **≡**.
- 4 Vali **Training > Lactate Threshold**.
- 5 Käivita taimer ja järgi ekraanil olevaid juhiseid. Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu vahemiku, eesmärgi ja hetkepulsi. Kui test on lõpetatud, ilmub sõnum.
- 6 Pärast juhendatud testi läbimist peata taimer ja salvesta treening.
Kui see on sinu esimene laktaadiläve hinnang, käsib seade uuendada laktaadiläve pulsil põhinevaid pulsitsoone. Iga lisa laktaadiläve hinnangu juures küsib seade, kas soovid hinnangu salvestada või mitte.

FTP hinnangu saamine

Enne FTP hinnangu saamist pead paaristama rinnakule pandava pulsimonitori ja võimsusanduri oma seadmega (lk 87), lisaks pead hankima VO2 max hinnangu (lk 53). Seade kasutab sinu kasutajaprofilili andmeid esmapaigaldusest, ja sinu VO2 max hinnangut, et määrata sinu FTP.

Seade tuvastab automaatselt FTP ühtlase ja tempoka intensiivsusega sõidu ajal koos pulsi ja võimsusega.

- 1 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata sooritusvidinat.

- 2 Vali **START**, et kerida läbi sooritusmootude. Sinu FTP hinnang ilmub kui väärtus, mis on mõõdetud vattides kilomeetri kohta, sinu toite väljund vattides ja kui positsioon värvilisel näidikul.

| | |
|--|-------------|
|  Lilla | Ülim |
|  Sinine | Suurepärase |
|  Roheline | Hea |
|  Oranž | Kasin |
|  Punane | Treenimata |

Lisainfot vaata lisast (lk 140).

MÄRKUS: kui sooritusteavitus teavitab sind uuest FTPst, vali *Accept*, et salvestada uus FTP või keelduda, et hoida alles oma hetke FTP (lk 50).

FTP testi läbiviimine

Enne testi sooritamist, mis määrab kindlaks sinu FTP, pead paarisama rinnakule pandava monitori ja võimsusanduri oma seadmega (lk 87), ja lisaks saama VO2 max hinnangu (lk 53).

MÄRKUS: FTP test on väljakutseid pakkuv treening, mis võtab aega 30 minutit. Vali praktiline ja enamasti lame marsruut, mis võimaldab sul sõita ühtlaselt kasvava koormusega, samane ajastatud võistlusega.


- 1 Kellaajaakraanil vali **START**.
- 2 Vali rattasõidutreening.
- 3 Hoi a .
- 4 Vali **Training > FTP Guided Test**.

- 5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.
Pärast sõidu alustamist kuvab seade iga sammu kestvuse, sihtmärgi ja hetke võimsusandmed. Kui test on lõpetatud, ilmub teade.
- 6 Pärast juhendatud testi läbimist lõpeta ka mahajahtumine, peata taimer ja salvesta treening.
Sinu FTP ilmub kui väärtus, mis on mõõdetud vattides kilomeetri kohta, sinu võimsusväljund vattides ja kui positsioon värvilisel näidikul.
- 7 Valikud:
 - Vali **Accept**, et salvestada uus FTP.
 - Vali **Decline**, et hoida alles olemasolev FTP.

Nutikad funktsioonid

Nutitelefoni paaristamine seadmega

Forerunner seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab see olema paaristatud Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

- 1 Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äpipoest ja seejärel ava see.
- 2 Too seade 10 m ulatusse nutitelefoni lähedusse.
- 3 Hoida **LIGHT** seadme sisselülitamiseks.
Kui lülitad esimest korda seadme sisse, on see paaristusrežiimis.
NIPP: hoida all **LIGHT** ja vali , et manuaalselt käivitada paaristusrežiim.

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

- Kui paaristad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui paaristad mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Nipid Garmin Connecti kasutajatele

1 Garmin Connecti mobiiliäpis vali ☰ või ⋮ .

2 Vali **Garmin Devices > Add Device**.

Bluetoothi teavituste lubamine

Enne teavituste lubamist pead paaristama Forerunner seadme ühilduva mobiiliga (lk 63).

1 Hoia ☰.

2 Vali **Settings > Phone > Smart Notifications > Status > On**.

3 Vali **During Activity**.

4 Vali teavituse eelistus.

5 Vali heli-eelistus.

6 Vali **Watch Mode**.

7 Vali teavituse eelistus.

8 Vali heli-eelistus.

9 Vali **Timeout**.

10 Vali ajahulk, mil ekraanile ilmub uus teavitus.

Teavituste vaatamine

- 1 Kellaajaekraanil vali **UP** teavituste vidina vaatamiseks.
- 2 Vali **START** ja vali teavitus.
- 3 Vali **DOWN** lisavalikuteks.
- 4 Vali **BACK**, et naasta eelmisele ekraanile.

Teavituste haldamine

Forerunnel seadmes ilmuvate teavituste haldamiseks saad kasutada oma ühilduvat nutitelefoni.

Valikud:

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

Heliteavitused treeningu ajal

Enne heliteavituste määramist peab sul olema Garmin Connect mobiiliäpiga nutitelefoni, mis on paaristatud Forerunner seadmega.

Määra, et Garmin Connect mobiiliäpp mängiks motiveerivaid teavitusi nutitefonis jooksmise või muu treeningu ajal.

Heliteavituste hulka kuuluvad ringi number, tempo või kiirus ja ANT+ anduriandmed. Heliteavituse ajal vaigistab mobiiliäpp nutitelefoni esmaaudio. Kohanda helitugevust Garmin Connect mobiiliäpis.

- 1 Garmin Connect mobiiliäpi sätetest vali **Garmin Devices**.

2 Vali seade.

3 Vali **Activity Options > Audio Prompts**.

Bluetoothi nutitelefoniga ühenduse väljalülitamine

1 Hoiatage **LIGHT** juhtmenüü vaatamiseks.

2 Vali , et lülitada Bluetoothi nutitelefoniga ühendus välja Forerunner seadmes.

Vaata mobiili kasutusjuhendit, kuidas lülitada Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia mobiilis välja.

Nutitelefoniga ühendusteavituste lubamine/keelamine

Saad määrata, et Forerunner teavitaks sind, kui su paaristatud nutitelefon ühendub/lahti ühendub Bluetoothi tehnoloogiast.

MÄRKUS: nutitelefoniga ühendusteavitused on vaikimisi keelatud.

1 Hoiatage .

2 Vali **Settings > Phone > Alerts**.

Kadunud mobiilseadme leidmine

Kasuta rakendust oma kadunud mobiilseadme leidmiseks, mis on paaristatud Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiaga ja on hetkel leidmisulatuses.

1 Hoiatage **LIGHT** juhtmenüü vaatamiseks.

2 Vali .

Forerunner seade hakkab otsima sinu paaristatud mobiilseadet. Sinu mobiilseadmes kõlab helisignaal ja Bluetoothi signaali tugevuse aste ilmub fēnix ekraanil. Bluetoothi signaal tugevneb, kui sa liigud oma mobiilseadmele lähemale.

3 Vali **BACK** otsingu peatamiseks.

Vidinad

Sinu seadmes on rohkelt vidinaid, mis võimaldavad infole kohest ligipääsu.

Mõni vidin eeldab Bluetooth-ühendust sobiva nutitelefoniga.

Osa vidinaid ei ole vaikumisi nähtavad. Saad need lisada vidina nimistusse manuaalselt.

Notifications: teavitab sind sissetulevatest kõnedest, sõnumitest, sotsiaalmeedia uuendustest ja muust.

Calendar: kuvab sinu nutitelefoni kalendri tulevased kohtumised.

Music controls: muusikamängija seaded sinu nutitelefonile.

Weather: kuvab hetke temperatuuri ja ilmaennustuse.

My day: kuvab dünaamilise kokkuvõtte sinu päevasest tegevusest. Meetrika hulgas on viimane salvestatud spordiala, aktiivsed minutid, ronitud korrused, sammud, kulutatud kalorit ja muu.

Steps: loendab päevas tehtud samme, sammude eesmärki ja läbitud vahemaad.

Intensity minutes: jälgib sinu aega, mille oled veetnud mõõdukas kuni tempokas intensiivsuses treeningut tehes, sinu nädalane aktiivsete minutite eesmärk ja areng eesmärgi suunas.

Heart rate: kuvab hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm), madalaimat puhkeoleku pulssi tänase päeva kohta ja pulsi graafikut.

Performance: kuvab sinu hetke treeninguoleku, treeningkoormuse ja VO2 max hinnangud, taastumisaega, FTP hinnangud, laktaadiläve ja ennustatava võistlusaja.

ABC: kuvab kombineeritud altimeetri, baromeetri ja kompassi info.

Compass: kuvab elektroonilise kompassi.

Controls: võimaldab sisse/välja lülitada Bluetoothi ühenduse ja funktsioonid, sh "Ära sega" režiim ja "Leia mu telefon" ning manuaalse sünkroniseerimise.

VIRB controls: tagab kaamera seaded, kui su VIRB seade on paarisatud Forerunneriga.

Last activity: kuvab kiire ülevaate sinu viimasest salvestatud treeningust, nt jooksust, viimasest sõidust või ujumisest.

Calories: kuvab päevase kalori info.

Golf: kuvab golfi andmed viimase ringi kohta.

Floors climbed: kuvab ronitud korrused ja arengu eesmärgi suunas.

Dog tracking: kuvab koera asukohainfo, kui sa oled paaristanud ühilduva koera jälgimisseadme Forerunneriga.

Vidinate vaatamine

Sinu seadmes on rohkelt eellaetud vidinaid ja veelgi enam on saadaval. Osad vidinad töötavad vaid Bluetoothi ühendusega nutitelefoni.

- Kellaajaekraanil vali **UP** või **DOWN**.
Saadaval olevate vidinate hulka kuuluvad pulss ja treeningujälgimine. Sooritusvidin töötab pärast mitut pulsiga ja GPS-iga väljooksu treeningut.
- Vali **START** vidina lisavalikute ja funktsioonide vaatamiseks.

Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüü sisaldab valikuid, nagu nt režiimi "Ära sega" lubamine/keelamine, klahvide lukustamine ja seadme välja lülitamine.

MÄRKUS: lisa, muuda ja eemalda juhtmenüü valikuid (lk 69).

- 1 Mis tahes ekraanil hoia **LIGHT**.



- 2 Vali **UP** või **DOWN**, et kerida läbi valikute.

Juhtmenüü kohandamine

Lisa, eemalda või muuda juhtmenüü otseteemenüü valikuid (lk 69).

- 1 Hoia **≡**.
- 2 Vali **Settings > System > Controls Menu**.
- 3 Vali kohandamiseks otsetee.
- 4 Valikud:
 - Vali **Reorder**, et muuta otsetee asukohta juhtmenüüs.
 - Vali **Remove**, et eemaldada otsetee juhtmenüüst.
- 5 Vajadusel vali **Add New**, et lisada juhtmenüüsse lisa otsetee.

Ilmavidina vaatamine

Ilma vaatamine eeldab Bluetoothi ühendusega nutitelefoniga olemasolu.

- 1 Kellaajaekraanil vali **UP**.
- 2 Vali **START** igatunnise ilmainfo vaatamiseks.
- 3 Vali **DOWN** igapäevase ilmainfo vaatamiseks.

Muusikahalduri avamine

Muusikahaldur töötab Bluetoothi ühendusega nutitelefoni.

- 1 Kellaajaekraanil hoia **LIGHT**.
- 2 Vali .
- 3 Vali **UP** või **DOWN** muusika seadete kasutamiseks.

Bluetoothi ühendatud funktsioonid

Forerunneril on mitu Bluetoothi ühendatud funktsiooni sinu ühilduvalle nutitelefoni, mis kasutab Garmin Connect mobiilirakendust. Lisainfo leiad veebist www.garminconnect.com/start.

Phone notifications: kuvab seadmes telefoni teavitused ja sõnumid.

LiveTrack: võimaldab sõpradel ja perekonnal jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Kutsu inimesi end jälgima e-kirja või sotsiaalmeedia vahendusel, võimaldades neil näha sinu andmeid reaalselt Garmin Connecti jälgimislehel.

GroupTrack: aitab sul omada ülevaadet teistest gruppide liikmetest, kasutades LiveTrack otse oma ekraanil ja reaalselt.

Software Updates: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Workout and course downloads: võimaldab sul otsida treeninguid ja marsruute Garmin Connect mobiilirakendusest ning saata need juhtmevabalt oma seadmesse.

Connect IQ: võimaldab sul täiendada oma seadet uute numbrilaudade, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

Social media interactions: võimaldab postitada uuendusi oma lemmikvõrgustikku, kui laadid treeningu Garmin Connect mobiiliäppi.

Weather updates: saadab reaalaajas ilmainfot ja teavitusi seadmesse.

Music controls: võimaldab juhtida nutitelefoni muusikamängijat.

Audio prompts: võimaldab Garmin Connect mobiiliäpil mängida olekuteavitusi nutitefonis jooksmise või muu treeningu ajal.

Bluetooth sensors: võimaldab ühendada Bluetoothiga ühilduva anduri, pulsimonitori.

Find my phone: tuvastab su kadunud nutitelefoni asukoha, kui telefon on Forerunneriga paarisatud ja leviulatuses.

Find my watch: tuvastab kadunud Forerunneri, mis on paarisatud sinu nutitelefoni ja hetkel leviulatuses.

Tarkvara uuendamine Garmin Connect mobiilirakendusega

Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect mobiiliäpiga, peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead seadme paarisama ühilduva nutitelefoni (lk 63).

- 1** Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiiliäpiga (lk 72).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Connect mobiiliäpp uuenduse automaatselt sinu seadmesse.

2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Andmete manuaalne sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega

1 Hoida **LIGHT** juhtmenüü vaatamiseks.

2 Vali .


GroupTrack sessiooni alustamine

Enne GroupTrack sessiooni alustamist peab sul olema Garmin Connect konto ja ühildub nutitelefon ning Garmin Connect mobiilirakendus.

Need juhiseid on mõeldud GroupTrack sessiooni alustamiseks Forerunner seadmetega. Kui sinu kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kuvada kaardil GroupTrack sõitjaid.

1 Mine välja ja lülita sisse Forerunner seade.

2 Paarista nutitelefon Forerunneriga (lk 63).

3 Forerunneris hoida  ja vali **Settings > GroupTrack > Show on Map**, et lubada kontaktide kuvamine kaardiekraanil.

4 Garmin Connect mobiilirakenduse sättemenüüs vali **LiveTrack > GroupTrack**.


5 Kui sul on rohkem kui üks ühilduv seade, vali GroupTracki sessiooni jaoks seade.

6 Vali **Visible to > All Connections**.

7 Vali **Start LiveTrack**.

8 Alusta Forerunner seadmes treeningut.

9 Keri kaardini, et vaadata kontakte.

NIPP: hoia kaardil  ja vali *Nearby Connections*, et vaadata vahemaad, suunda ja tempot või GroupTrack sessiooni teiste kontaktide kiirusintot.

GroupTrack sessiooni nipid

GroupTrack funktsioon võimaldab sul jälgida grupi teiste liikmete asukohta, kasutades LiveTracki otse ekraanil. Kõik grupi liikmed peavad oma sinu Garmin Connect konto kontaktid.

- Sõida väljas GPSiga.
- Paarista Forerunner seade nutitelefoni Bluetoothi tehnoloogia vahendusel.
- Garmin Connect mobiiliäpi sättemenüüs vali **Connections**, et uuendada GroupTrack sessiooni kontaktide nimistut.
- Veendu, et kõik kontaktid on paaristatud oma nutitelefoni ja alusta LiveTrack sessiooni Garmin Connect mobiiliäpis.
- Veendu, et kõik kontaktid on ulatuses (40 km).
- GroupTrack sessiooni ajal keri kaardini, et vaadata oma kontakte (lk 95).

Connect IQ funktsioonid

Lisa Garmini või muu levitaja kaudu saadud Connect IQ funktsioone oma kella, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Kohanda oma seadet numbrilaudade, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Watch Faces: muuda kella välimust.

Data Fields: laadi alla uusi andmevälju, mis näitavad andurit, tegevust ja ajalugu uuel moel. Saad lisada Connect IQ andmeväljad oma funktsioonide ja lehtede juurde.

Widgets: tagab info ülevaate silmapilguga, sh andurite andmed ja teavitused.

Apps: lisa interaktiivseid lisasid oma kellale, nagu nt uusi välitingimuste ja treeningu tegevustüüpe.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paarisama Forerunner seadme oma nutitelefoni.

- 1 Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.
- 2 Vajadusel vali 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** ja logi sisse.
- 3 Seadmete vidinatest vali **Connect IQ Store**.
- 4 Vali Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Wi-Fi ühendatud funktsioonid

Forerunneril on Wi-Fi ühendatud funktsioonid. Garmin Connect mobiiliäpp ei ole vajalik Wi-Fi ühenduse kasutamiseks.

Activity uploads to your Garmin Connect account:

saadab automaatselt sinu treeningu Garmin Connect kontole kohe, kui oled treeningu salvestamise lõpetanud.

Workouts and training plans: võimaldab otsida ja valida treeninguid ja treeningplaane Garmin Connect lehel. Järgmine kord, kui su seadmel on Wi-Fi ühendus, saadetakse failid juhtmevabalt sinu seadmesse.

Software updates: kui Wi-Fi ühendus on saadaval, laadib seade alla tarkvarauuenduse. Järgmine kord, kui lülitad seadme sisse või teed lukust lahti, saad järgida ekraanil olevaid juhiseid tarkvarauuenduse tegemiseks.

Ajalugu

Ajaloo hulka kuuluvad aeg, vahemaa, kalorit, keskmine tempo või kiirus, ringiandmed ja valikulise ANT+ anduri info.

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

Ajaloo kasutamine

Ajaloo on varasemad treeningud, mis oled oma seadmesse salvestanud.

- 1 Hoia **≡**.
- 2 Vali **History > Activities**.
- 3 Vali treening.
- 4 Valikud:
 - Treeningu lisainfo vaatamiseks vali **Details**.
 - Ringi valimiseks ja iga ringi lisainfo vaatamiseks vali **Laps**.

- Intervalli valimiseks ja iga intervalli lisaingfo vaatamiseks vali **Intervals**.
- Treeningu vaatamiseks kaardil vali **Map**.
- Treeningu mõju sinu aeroobsele ja anaeroobsele treenitusele vaatamiseks vali **Training Effect** (lk 56).
- Oma aja vaatamiseks igas pulsitsoonis vali **Time in Zone** (lk 76).
- Treeningu kõrgusgraafiku vaatamiseks vali **Elevation Plot**.
- Valitud treeningu kustutamiseks vali **Delete**.

Multispordi ajalugu

Sinu seade hoiustab üldist multispordi kokkuvõtet treeningu, sh üldise vahemaa, kalorige ja valikuliste lisaaktsessuaaride kohta. Lisaks eraldab su seade treeningandmeid iga spordisegmendi ja ülemineku kohta, et saaksid kiiresti võrrelda sarnaseid treeninguid ja jälgida, kui kiiresti liigub läbi üleminekute. Ülemineku ajaloo hulka kuuluvad vahemaa, aeg, keskmine kiirus ja kalorige.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis

Enne pulsitsoonide andmete vaatamist pead lõpetama treeningu pulsiga ja selle salvestama. Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia **≡**.
- 2 Vali **History > Activities**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali **Time in Zone**.


Kokkuvõtted

Saad näha kogu vahemaa ja aja andmeid, mis on salvestatud sinu seadmes.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **History > Totals**.
- 3 Vajadusel vali treening.
- 4 Tee valik nädalaste ja kuiste kokkuvõtete vaatamiseks.

Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt kogu läbitud vahemaad ja tõusu ning treeningute aegu.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **History > Totals > Odometer**.
- 3 Vali **UP** või **DOWN** odomeetri andmete vaatamiseks.

Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **History > Options**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Delete All Activities**, et kustutada ajaloost kõik treeningud.
 - Vali **Reset Totals**, et nullida kõik vahemaa ja aja andmed.

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.
- 4 Kinnita valik.

Andmehaldus

MÄRKUS: seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 või selle varasema versiooniga.

Failide kustutamine

MÄRKUS

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
- 3 kõide.
- 4 Vali fail.
- 5 Vajuta **Delete** klahvi klaviatuuril.

MÄRKUS: kui kasutad Apple'i arvutit, pead pürgikasti kausta tühjendama, et failid täielikult eemaldada.

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 teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet turvaliselt lahti ühendada.

- 1 Lõpeta toiming:
 - Windows arvutis vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
 - Apple arvutis vali seade ja siis **Fail > Väljuta**.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Garmin Connect

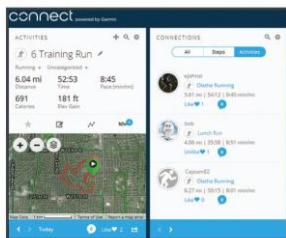
Garmin Connectiga saad olla ühenduses oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, ujumine, matkamine, triathlon ja muu. Tasuta konto saad teha veebis: www.garminconnect.com/start.

Tegevuste salvestamine: pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on

see võimalik üles laadida Garmin Connecti, säilitades andmeid nii pikalt, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detailseid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, rütm, kaart, tempo-ja kiirusgraafikud ja muudetavad raportid.

MÄRKUS: osa andmeid eeldab valikulist lisaseadet, nt pulsimoniatori.



Treeningu planeerimine: vali treeningu eesmärk ja valida üks igapäevane treeningulaan.

Treeningu jälgimine: saad lugeda oma samme, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

Treeningute jagamine: võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

Sätete haldamine: saad kohandada oma seadet ja kasutajasätteid Garmin Connect kontol.

Connect IQ poe ligipääs: laadi alla rakendusi, numbrilaudu, andmevälju ja vidinaid.

Garmin Connecti kasutamine arvutis

Kui sa ei ole paaristanud oma Forerunner seadet nutitelefoni, saad laadida kõik oma tegevusandmed Garmin Connect kontole, kasutades oma arvutit.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine www.garminconnect.com/start.
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Navigeerimine

Kasuta GPSi navigatsiooni funktsioone oma seadmes, et vaadata teekonda kaardil, salvestada asukohti ja leida kodutee.

Marsruudid

Saad saata marsruudi Garmin Connect kontolt oma seadmesse. Pärast salvestatakse see sinu seadmesse, misjärel saad oma seadmes marsruudil navigeerida.

Järgi salvestatud marsruuti, kuna see on hea marsruut. Nt saad salvestada ja järgida rattasõbralikku teekonda tööle.

Ühtlasi saad järgida salvestatud marsruuti, et sobitada või ületada varem määratud soorituse eesmärgid. Nt algne marsruut lõpetati 30 minutiga, siis nüüd võid võistelda Virtual Partneri vastu, üritades marsruudi lõpetada vähem kui 30 minutiga.


Marsruudi loomine ja järgmine seadmes

- 1 Kellaajaekraanil vali **START > Navigate > Courses > Create New**.
- 2 Sisesta marsruudi nimi ja vali ✓.
- 3 Vali **Add Location**.
- 4 Tee valik.

- 5 Vajadusel korda samme 3-4.
- 6 Vali **Done > Do Course**.
Ilmub navigatsiooni info.
- 7 Vali **START** navigeerimise alustamiseks.

Asukoha salvestamine

Salvesta oma hetkeasukoht, et selle juurde hiljem tagasi tulla.

- 1 Hoia **LIGHT**.
- 2 Vali .
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade muutmine

Kustuta salvestatud asukoht või muuda selle nime, kõrguse ja positsiooni infot.

- 1 Kellaajaekraanil vali **START > Navigate > Saved Locations**.
- 2 Vali salvestatud asukoht.
- 3 Tee valik asukoha muutmiseks.

Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine

Saad kustutada kõik salvestatud asukohad korraga.

Kellaajaekraanil vali **START > Navigate > Saved Locations > Delete All**.

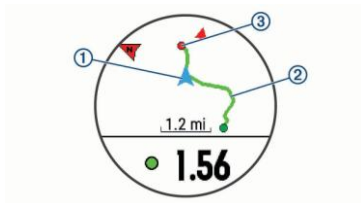
Alguspunkti navigeerimine

Navigeeri tagasi oma treeningu alguspunkti sirge joonena või mööda tuldud teed. Funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

- 1 Treeningu ajal vali **STOP > Back to Start**.

2 Valikud:

- Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tulnud teed vali **TracBack**.
- Tagasi alguspunkti navigeerimiseks sirge joonena vali **Straight Line**.



Sinu hetkeasukoht ①, järgitav rada ② ja sihtpunkt ③ ilmuvad kaardil.

Asukohapunkti projekteerimine

Saad luua uue asukoha, projekteerides vahemaad ja kurssi hetkeasukohast uude asukohta.

- 1 Vajadusel vali **START > Add > Project Wpt.**, et lisada projekteeritud asukohapunkti rakendus rakenduste nimistusse.
- 2 Vali **Yes**, et lisada rakendus lemmikutesse.
- 3 Kellaajaakraanil vali **START > Project Wpt.**
- 4 Vali **UP** või **DOWN** suuna määramiseks.
- 5 Vali **START**.
- 6 Vali **DOWN** möötühiku määramiseks.
- 7 Vali **UP** vahemaa sisestamiseks.
- 8 Vali **START** salvestamiseks.

Projekteeritud asukohapunkt salvestatakse vaikimisi nimega.

Sihtpunkti navigeerimine

Kasuta oma seadet, et navigeerida sihtpunkti või järgid marsruuti.

- 1** Kellaajaekraanil vali **START > Navigate**.
- 2** Vali kategooria
- 3** Järgi ekraanil olevaid käsklusi, et valida sihtpunkt.
- 4** Vali **Go To**.
Ilmub navigatsiooni info.
- 5** Vali **START** navigeerimise alustamiseks.

“Mees üle parda” asukoha tähistamine ja selle navigeerimine

Saad salvestada “mees üle parda” (MOB) asukoha ja automaatselt alustada selle juurde navigeerimist.

NIPP: kohanda klahvide hoidmisfunktsiooni, et ligi pääseda MOB funktsioonile (lk 106).

Kellaajaekraanil vali **START > Navigate > Last MOB**.

Ilmub navigeerimisinfo.

Sight 'N Go

Suuna seade mõnele eemal asuvale objektile, lukusta suund ning saadki objekti juurde navigeerida.

- 1** Kellaajaekraanil vali **START > Navigate > Sight 'N Go**.
- 2** Suuna kella ülaosa objekti poole ja vali **START**.
Ilmub navigeerimisinfo.
- 3** Vali **START** navigeerimise alustamiseks.

Navigeerimise peatamine

1 Treeningu ajal hoia .

2 Vali **Stop Navigation**.

Kaart

↖ tähistab sinu asukohta kaardil. Asukoha nimed ja sümbolid ilmuvad kaardil. Kui sa navigeerid sihtpunkti, tähistatakse sinu teekonda kaardil joonega.

- Kaardi navigeerimine (lk 84)
- Kaardi sätted (lk 84)

Kaardi panoraamimine ja suumimine

1 Navigeerimise ajal vali **UP** või **DOWN** kaardi vaatamiseks.

2 Hoia .

3 Vali **Pan/Zoom**.

4 Valikud:

- Kui soovid liikuda üles/alla, vasakule/paremale panoraamimise või suumimise vahel vali **START**.
- Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** and **DOWN**.
- Lõpetamiseks vali **BACK**.

Kaardi sätted

Saad kohandada, kuidas kaart ilmub kaardi rakenduses ja andmeekraanidel.

Hoia  ja vali **Settings > Map**.

Orientation: määrab kaardi suuna. North Up valik näitab põhjasuunsa ekraani ülaosas. Track Up valik näitab hetkesuunda ekraani ülaosas.

User Locations: näitab või peidab salvestatud asukohti kaardil.

Auto Zoom: valib automaatselt suumitaseme kaardi optimaalseks kasutamiseks. Kui see on keelatud, pead suumima käsitsi.

Navigeerimise sätted

Kohanda kaardi funktsioone ja välimust, kui navigeerid sihtpunkti.

Kaardi funktsioonide kohandamine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Navigation > Data Screens**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Map** kaardi sisse-/väljalülitamiseks.
 - Vali **Guide**, et lülitada juhendav ekraan sisse/välja, mis näitab kompassi suunda või marsruuti, mida navigeerimisel järgida.
 - Vali **Elevation Plot**, et lülitas sisse/välja kõrgusgraafik.
 - Vali ekraan lisamiseks, eemaldamiseks või muutmiseks.

Suuna sätted

Määra, kuidas toimib viitaja, mis ilmub navigeerimisel.

Hoia  ja vali **Settings > Navigation > Type**.

Bearing: suunab sihtpunkti poole.

Course: näitab sinu suhet marsruuti, mis viib sihtpunktini (lk 85).

Suunanool

Suunanool on kõige kasulikum siis, kui navigeerid sihtpunkti sirge joonega, nt kui navigeerid vees olles. See aitab sul navigeerida tagasi mööda marsruudijoont, kui oled teelt kõrvale kaldunud, et vältida takistusi või ohtusid.



Suunanool ① näitab käesoleva liikumise suuna ja sihtkohta viiva marsuudi suhet. Kursist kõrvalekalde indikaator (CDI) ② väljendab kõrvalekallet (paremale või vasakule) liikumissuunast.

Punktid ③ tähistavad, kui kaugel liikumissuunast oled.

Suuna näidik

Määra suuna indikaator, mis ilmub andmelehel navigeerimisel. Indikaator on suunatud sinu sihtpunkti poole.

1 Hoia ≡.

2 Vali **Settings > Navigation > Heading Bug**.

Navigatsiooni märguannete määramine

Määra teavitusi, mis aitavad sul sihtpunkti navigeerida.

1 Hoia ≡.

2 Vali **Settings > Navigation > Alerts**.

3 Valikud:

- Märguande määramiseks teatud vahemaa jaoks sinu sihtpunktist vali **Final Distance**.
- Märguande määramiseks hinnanguliseks ajaks, mis on jäänud, kuni jõuad sihtpunkti, vali **Final ETE**.

4 Vali **Status** märguande lubamiseks.

5 Sisesta vahemaa või aja väärtus ja vali ✓ .

ANT+ andurid

Sinu seadet saab kasutada koos juhtmevabade ANT+ anduritega. Lisainfot ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta leiad <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite paaristamine

Paaristamine on ANT+ andurite ühendamine, nt pulsimoniitori ühendamine Garmini seadmega. Kui ühendam esimest korda anduri oma seadmega ANT+ juhtmevaba tehnoloogia abil, pead seadme ja anduri paaristama. Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treeningut ja andur on aktiivne ja leviulatuses.

MÄRKUS: kui su seadmega oli kaasas ANT+ andur, on need juba omavahel paaristatud.

1 Paigalda andur või aseta endale peale pulsimonitor.

2 Too seade 1 cm andurist ja oota, kuni seade ühendub anduriga.

Kui seade tuvastab anduri, ilmub sõnum. Kohanda andmevälja, et see näitaks anduri andmeid.

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

Jalaandur

Seade ühildub jalaanduriga. Jalaandur on mõeldud tempo ja vahemaa salvestamiseks siseruumides, kui puudub GPS-signaal, või tingimustes, kus GPS-signaal on liiga nõrk. Jalaandur on vaikimisi töörežiimis, olles valmis andmeid saatma (sarnaselt pulsimoniitoriga).

Seade lülitub aku säästmiseks pärast 30 minutit liikumatust välja. Aku tühjenemisel ilmub seadmes teade, seejärel on

jalaanduril alles umbes 5 tundi tööaega.

Jalaanduriga jooksmine

Enne jooksmaminekut paarista jalaandur Forerunneriga (lk 87).

Saad joosta siseruumis jalaanduriga, et salvestada tempot, vahemaad ja rütmi. Väritingimustes saad jalaanduriga salvestada rütmi koos GPSi tempo ja vahemaaga.

- 1** Paigalda jalaandur, nagu on näidatud lisade juhendis.
- 2** Vali jooksutreening.
- 3** Mine jooksmale.

Jalaanduri kalibreerimine

Jalaandur on isekalibreeruv, kuid sul on võimalik täiustada kiiruse täpsust ja vahemaa infot, kui teed GPS-iga paar väljooksu.

Jalaanduri kalibreerimise täiustamine

Enne seadme kalibreerimist, pead tuvastama GPS-signaalid ja paaristama oma seadme jalaanduriga (lk 87).


Jalaandur on isekalibreeruv, kuid sul on võimalik täiustada kiiruse ja vahemaa andmete täpsust paari õues tehtud jooksuga koos GPS-iga.

- 1** Seisa väljas 5 minutit. Otsi koht, kus oleks selge taevas.
- 2** Alusta jooksmist.
- 3** Jookse rajal ilma peatusteta 10 minutit.
- 4** Peata treening ja salvesta see.
Olenevalt salvestatud andmetest muutub jalaanduri kalibreerimise väärtus. Ära kalibreeri jalaandurit uuesti, v.a juhul kui su jooksmisstiil muutub.

Jalaanduri kalibreerimine manuaalselt

Enne jalaanduri kalibreerimist tuleb see ühildada seadmega (lk 87).


Garmin soovitab manuaalset kalibreerimist, kui teada on kalibratsioonitegur. See selgub, kui oled jalaandurit kalibreerinud mõne teise Garmin'i tootega.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Sensors and Accessories**.
- 3 Vali jalaandur.
- 4 Vali **Cal. Factor > Set Value**.
- 5 Kohanda kalibreerimise faktorit:
 - Suurenda seda, kui vahemaa on liiga väike.
 - Vähenda seda, kui vahemaa on liiga suur.

Jalaanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jalaanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead oma seadme paarisama jalaanduriga (lk 87).

Määra oma seade, et see arvutaks tempot ja vahemaad lähtuvalt jalaanduri andmetest GPSi andmete asemel.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Sensors and Accessories**.
- 3 Vali jalaandur.
- 4 Vali **Speed** või **Distance**.

5 Valikud:

- Vali **Indoor**, kui treenid ilma GPSita, tavaliselt sisetingimustes.
- Vali **Always**, et kasutada jalaandurit olenemata GPSi sättest.

Valikulise rattakiiruse või rütmianduri kasutamine

Kasuta ühilduvat rattakiiruse või rütmiandurit, et saata andmeid oma seadmesse.

- Paarista andur seadmega (lk 87).
- Uuenda oma treeningprofiili infot (lk 26).
- Määra ratta mõõtmed (lk 140).
- Mine sõitma (lk 5).

Võimsusanduriga treenimine

- Mine www.garmin.com/intosports, kust leiad **nimistu** ANT+ anduritest, mis ühilduvad sinu seadmega (nagu nt Vector™).
- Lisainfot leiad võimsusanduri kasutusjuhendist.
- Kohanda võimsustsoone, et need ühilduksid su eesmärkide ja võimetega (lk 30).
- Kasuta vahemiku märguandeid, et sind teavitataks, kui jõuad teatud võimsustsooni (lk 97).
- Kohanda võimsuse andmevälju (lk 94).

Elektrooniline käiguvahetus

Enne ühilduva elektroonilise käiguvahetuse kasutamist, nagu nt Shimano® Di2™ käiguvahetus, pead selle oma seadmega paaristama (lk 87). Kohanda valikulisi andmevälju (lk 94). Forerunner seade kuvab hetke muuteväärtused, kui andur on muuterežiimis.

Olukorrateadlikkus

Sinu Forerunner seadet saab kasutada koos Varia Vision™ seadme, Varia™ rattatulede ja tahavaateradariga, et täiustada olukorrateadlikkust. Vt Varia seadme kasutusjuhendit lisainfoks.

MÄRKUS: uuenda Forerunneri tarkvara enne Varia seadmete paaritamist (lk 121)

tempe

tempe on ANT+ juhtmevaba temperatuuri andur. Kinnita andur turvaliselt kinnitatud rihma või silmuse külge, kus andur saab vastu võtta igalt poolt ümbritsevat õhku ja läbi selle anda täpset infot temperatuuri kohta. Temperatuuri info saamiseks tuleb tempe ühildada seadmega.

Seadme kohandamine

Treeningnimistu kohandamine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Valikud:
 - Vali treening, et kohandada sätteid, määra treening lemmikuks, muuda järjekorda ja muud.
 - Vali **Add Apps**, et lisada rohkem treeninguid või loo kohandatud treeninguid.

Vidina nimistu kohandamine

Saad muuta vidinate järjekorda nimistus, eemaldada vidinaid või lisada juurde uusi.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Widgets**.

3 Vali vidin.

4 Valikud:

- Vali **Reorder**, et muuta vidina asukohta nimistus.
- Vali **Remove**, et eemaldada vidin vidina nimistust.


5 Vali **Add Widgets**.

6 Vali vidin.

Vidin on lisatud nimistusse.

Treeningu sätted

Sätted võimaldavad kohandada igat eellaetud treeningrakendust vastavalt sinu vajadustele. Näiteks saad kohandada andmelehti ja lubada teavitusi ja treeningu funktsioone. Kõik sätted ei ole saadaval kõikide treeningtüüpide jaoks.

Hoia , vali **Settings > Activities & Apps** ja vali treening ning seejärel treeningu sätted.

Data Screens: võimaldab kohandada treeningu andmeekraane ja lisada uusi andmeekraane treeningu jaoks (lk 94).

Transitions: võimaldab üleminekuid multisportialade jaoks.

Lock Keys: lukustab klahvid multisporti treeningute ajal.

Repeat: võimaldab kordusvalikut multisportiks. Nt saad kasutada valikut treeningute jaoks, mis sisaldavad mitut üleminekut, nagu nt jooksujumine.

Alerts: määrab treenimise või navigeerimise märguanded treeningu ajaks.

Metronome: mängib tooni ühtlase rütmiga, et saaksid täiustada oma sooritust, treenides kiirema, aeglasema või ühtlasema rütmiga (lk 25).

Auto Lap: määrab Auto Lap® funktsiooni valikud (lk 97).

Auto Pause: määrab, et seade ei salvestaks seismise ajal või kui sa satud allapoole teatud kiirust (lk 99).

Auto Climb: võimaldab seadmel tuvastada tõusu muutusi automaatselt, kasutades sisseehitatud altimeetrit.

Auto Run: võimaldab seadmel tuvastada suusaringe automaatselt, kasutades sisseehitatud kiirendusmõõturit.

3D Speed: arvutab sinu kiiruse, lähtuvalt sinu tõusu muutusest ja sinu horisontaalsest liikumisest maapinnal (lk 100).

3D Distance: arvutab sinu läbitud vahemaa, kasutades tõusu muutust ja horisontaalset liikumist maapinnal.

Auto Scroll: võimaldab sul liikuda läbi treeningu andmeekraanide automaatselt, kui taimer töötab (lk 100).

Segment Alerts: võimaldavad märguandeid, mis teavitavad sind lähenevatest segmentidest.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi. GPS+ GLONASS kasutamine tagab parema soorituse rasketest tingimustes ja kiirema asukoha tuvastamise. GPS+ GLONASS valiku kasutamine vähendab aku kestvust rohkem kui GPS valik. UltraTrac valiku kasutamine salvestab jälgimispunkte ja anduriandmeid väiksema sagedusega (lk 101).

Pool Size: määrab basseini pikkuse.

Stroke Detect.: tuvastab ujumisstiili basseinis ujudes.

Power Save Timeout: määrab energiasäästu sätte treeningu jaoks (lk 101).

Background Color: määrab iga treeningu taustavärviks musta või valge.

Accent Color: määrab iga treeningu rõhutuse värvi, et saaksid kiiremini treeninguid eristada.

Rename: määrab treeningu nime.

Restore Defaults: võimaldab taastada treeningu sätted.

Andmeekraanide kohandamine

Näita, peida või muuta andmeekraanide kujundust ja sisu iga treeningu jaoks.

1 Hoia .

2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

3 Vali kohandatav treening.

4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Data Screens**.

6 Vali kohandatav andmeekraan.

7 Valikud:


- Vali **Layout**, et kohandada andmeväljade arvu andmeekraanil.
- Vali väli, et muuta andmeid, mida väljal kuvatakse.
- Vali **Reorder**, et muuta andmeekraanide asukohta nimistus.
- Vali **Remove**, et eemaldada andmeekraan nimistust.

8 Vajadusel vali **Add New**, et lisada andmeekraan nimistusse.

Saad lisada kohandatud andmeekraani või valida juba eelloodud andmeekraani.

Treeningule kaardi lisamine

Lisa andmeekraanile kaart treeningu jaoks.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali kohandatav treening.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Data Screens > Add New > Map**.

Märguanded

Määra märguandeid iga tegevuse jaoks, et jõuda kiiremini oma soovitud treeningtulemuseni. Mõni märguanne on saadaval vaid teatud tegevuste jaoks. Eristatakse kolme tüüpi märguandeid: sündmuse, vahemaa ja korduv märguanne.

Event alert: sündmuse märguanne teavitab sind korra.

Sündmus on kindla väärtusega. Näiteks saad määrata, et seade teavitab sind, kui oled saavutanud teatud tõusu.

Range alert: vahemaa märguanne teavitab, kui

kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust. Näiteks antakse teada, kui pulss on alla 60 löögi minutis (bpm) ja üle 210 bpm.

Recurring alert: korduv märguanne teavitab sind iga kord, kui seade salvestab kindla väärtuse või vahemiku.

Näiteks saad määrata, et seade teavitaks sind iga 30 minuti tagant.

| Märgu- ande nimi | Märguande tüüp | Kirjeldus |
|---------------------|-------------------|--|
| Rütm | Vahemik | Määra rütmi min ja max aeg. |
| Kalorid | Korduv | Määra kalorite arv. |
| Kohandatud | Korduv | Vali olemasolev sõnum või loo kohandatud sõnum ja vali märguande tüüp. |
| Vahemaa | Korduv | Määra vahemaa intervall. |
| Tõus | Vahemik | Määra tõusu min ja max väärtused. |
| Pulss | Vahemik | Määra min/max pulss või vali tsoonimuutused. Vt lk 27 ja 29. |
| Tempo | Vahemik | Määra tempo min/max väärtused. |
| Võimsus | Vahemik | Määra kõrge või madal energiatase. |
| Lähedus | Sündmus | Määra raadius salvestatud asukohast. |
| Jooks/ käimine | Korduv | Määra käimispausid kindlate intervallidega. |
| Kiirus | Vahemik | Määra min/max kiiruse väärtused. |
| Tõuked | Vahemik | Määra kõrged või madalad tõuked minutis. |

| Märguande nimi | Märguande tüüp | Kirjeldus |
|----------------|-----------------|---------------------|
| Aeg | Sündmus, korduv | Määra ajaintervall. |

Alarmi määramine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Alerts**.
- 6 Valikud:
 - Vali **Add New**, et lisada treeningu jaoks uus alarm.
 - Vali alarmi nimi, et muuta olemasolevat alarmi.
- 7 Vajadusel vali alarmi tüüp.
- 8 Vali tsoon, sisesta min ja max väärtused või sisesta kohandatud väärtus.
- 9 Vajadusel lülita alarm sisse.

Sündmuse ja korduva märguande puhul ilmub sõnum iga kord, kui jõuad märguande väärtuseni. Vahemaa märguannete puhul ilmub sõnum iga kord, kui ületad ja langed allapoole teatud vahemikku (min ja max väärtused).

Auto Lap

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 Hoia ☰.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Auto Lap**.
- 6 Valikud:
 - Vali **Auto Lap**, et lülitada Auto Lap sisse/välja.
 - Vali **Auto Distance**, et kohandada vahemaad ringide vahel.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga.

Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 103).

Vajadusel saad kohandada andmeekraane, et kuvada lisaringide andmeid (lk 94).

Ringi märguande sõnumi kohandamine

Kohanda ühte või kahte andmevälja, mis ilmuvad ringi märguande sõnumis.

- 1 Hoia ☰.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Auto Lap > Lap Alert**.
- 6 Vali muudetav andmeväli.
- 7 Vali **Preview** (valikuline).

Auto Pause®

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

MÄRKUS: ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausile pandud.

1 Hoia .

2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

3 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Auto Pause**.

6 Valikud:

- **When Stopped** paneb taimeri pausile automaatselt siis, kui lõpetad liikumise.
- **Custom** peatab taimeri automaatselt, kui su tempo või kiirus langeb alla teatud taset.

Auto Climb

Kasuta Auto Climb funktsiooni, et tuvastada tõusu muutusi automaatselt. Kasuta seda treeningute ajal, nagu nt ronimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.

1 Hoia .

2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

3 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Auto Climb > Status > On**.

6 Valikud:

- Vali **Run Screen**, et tuvastada, missugune andmeekraan jooksmisel ilmub.
- Vali **Climb Screen**, et tuvastada, missugune andmeekraan ronimisel ilmub.
- Vali **Invert Colors**, et ümber pöörata kuvavärvid, kui vahetad režiime.
- Vali **Vertical Speed**, et määrata tõusu määr aja jooksul.
- Vali **Mode Switch**, et määrata, kui kiiresti seade režiime vahetab.

3D kiirus ja vahemaa

Määra 3D kiirus ja vahemaa, et arvutada välja oma kiirus või vahemaa, kasutades nii tõusu muutusi ja horisontaalset liikumist maapinnal. Kasuta seda tegevuste ajal, nagu nt suusatamine, ronimine, navigeerimine, matkamine, jooksmine või rattasõit.

Automaatkerimine

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

1 Hoia **☰**.

2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

3 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Auto Scroll**.

6 Vali kerimiskiirus.

GPSi sätte muutmine

Vaikimisi kasutab seade GPSi satelliitide tuvastamiseks. Rasketes oludes töökindluse ja kiiremaks GPS-asukohaks luba GPS + GLONASS. Kui kasutad GPS + GLONASSi, väheneb akumaht vähem kui GPSiga. Kui kasutad UltraTrac valikut, salvestad rajapunkte ja anduri andmeid väiksema sagedusega (lk 101).

- 1 Hoi a .
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali kohandatav treening.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **GPS** ja tee valik.

UltraTrac

UltraTrac funktsioon on GPSi säte, mis salvestab rajapunkte ja anduri andmeid väiksema sagedusega. UltraTrac funktsiooni lubamine suurendab aku kestvust, kuid vähendab salvestatud treeningute kvaliteeti. Kasuta UltraTrac funktsiooni tegevuste jaoks, mis vajavad pikemat aku kestvust ja mille jaoks sagedased anduri andmete uuendused on vähemtähtsad.

Energiasäästu pausi sätted

Pausi sätted mõjutavad, kui kaua su seade on treeningrežiimis, nt kui ootad võistluse algust.

Hoi a  vali **Settings > Activities & Apps**, vali treening ja vali treeningu sätted. Vali **Power Save Timeout**, et kohandada treeningu pausi sätteid.

Normal: seade siseneb energiasäästu kellarežiimi pärast 5 minutit inaktiivsust.

Extended: seade siseneb energiasäästu kellarežiimi pärast 25 minutit inaktiivsust. Pikendatud režiim võib kaasa tuua lühema aku kestvuse laadimiste vahepeal.

Treeingu või rakenduse eemaldamine

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
- 4 Valikud:
 - Treeingu eemaldamiseks lemmikutest vali **Remove from Favorites**.
 - Treeingu eemaldamiseks rakenduste nimistust vali **Remove**.

GroupTracki sätted

Hoia  ja vali **Settings > GroupTrack**.

Show on Map: võimaldab sul vaadata kontakte kaardiekraanil GroupTrack sessiooni ajal.

Activity Types: võimaldab valida, missugused treeningtüübid ilmuvad kaardiekraanil GroupTrack sessiooni ajal.

Numbrilaua sätted

Kohanda numbrilaua välimust, valides kujundusi, värve ja lisaandmeid. Lisaks saad alla laadida kohandatud numbrilaudu Connect IQ poest.

Numbrilaua kohandamine

Enne Connect IQ numbrilaua aktiveerimist pead installima numbrilaua Connect IQ poest (lk 73).

Kohanda numbrilaua infot ja välimust või aktiveeri installitud Connect IQ numbrilaud.

- 1 Kellaajaekraanil hoia .

- 2 Vali **Watch Face**.
- 3 Vali **UP** või **DOWN**, et eelvaadata numbrilaua valikuid.
- 4 Vali **Add New**, et kerida läbi lisa eellaetud numbrilaudade.
- 5 Vali **START > Apply**, et aktiveerida eellaetud numbrilaud või installida Connect IQ numbrilaud.
- 6 Kui kasutate eellaetud numbrilauda, vali **START > Customize**.
- 7 Valikud:
 - Analoog-numbrilaua numbrite stiili muutmiseks **Dial**.
 - Analoog-numbrilaua seerite stiili muutmiseks vali **Hands**.
 - Digitaalse numbrilaua numbrite stiili muutmiseks vali **Layout**
 - Digitaalse numbrilaua sekundite stiili muutmiseks vali **Seconds**.
 - Kui soovite muuta andmeid, mida numbrilaul kuvatakse, vali **Additional Data**.
 - Rõhutustooni lisamiseks või muutmiseks vali **Accent Color**.
 - Taustavärv muutmiseks vali **Bkgd. Color**.
 - Muudatuste salvestamiseks vali **Done**.

Süsteemi sätted

Hoia **≡** ja vali **Settings > System**.

Language: määrab seadme keele.

Time: kohanda aja sätteid (lk 105).

Backlight: kohanda taustavalguse sätteid (lk 105).

Sounds: määrab seadme heli, nagu nt klahvitoonid, märguanded ja vibratsioon.

Do Not Disturb: lülitab sisse või välja "Ära sega" režiimi. Kasuta *Sleep Time* valikut, et "Ära sega" režiim sisse lülitada automaatselt su tavapärase unetundide ajal. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect kontol.

Controls Menu: võimaldab lisada, muuta või eemaldada otsetee menüüvalikuid juhtmenüüs (lk 69).

Hot Keys: määrab seadme klahvidele kiirgipääsu (lk 106).

Auto Lock: võimaldab lukustada klahvid automaatselt, et vältida juhuslikke klahvivajutusi. Kasuta *During Activity* valikut, et klahvid lukustada ajastatud treeningu ajal. Kasuta *Watch Mode* valikut, et lukustada klahvid, kui sa ei salvesta ajastatud treeningut.

Units: määrab mõõtühikud (lk 106).

Format: määrab üldised formaadi eelistused, nagu nt tempo ja kiirus, mida näidatakse treeningute ajal, ja nädala algust. Lisaks geograafilist positsiooni formaati ja kuupäeva valikuid

Data Recording: määrab, kuidas seade salvestab treeningu andmeid. Smart salvestusvalik (vaikimisi) võimaldab pikemat treeningu salvestamist. Every Second salvestusvalik tagab detailsema treeningu salvestamise, kuid see ei pruugi salvestada kõiki treeninguid, mis kestavad kauem.

USB Mode: määrab, kas seade kasutab masshoiustamist või Garmini režiimi, kui ühendad arvutiga.

Restore Defaults: võimaldab tühistada kasutaja-andmed ja sätted (lk 120).

Software Update: võimaldab installida tarkvarauuendusi, mis on alla laaditud Garmin Express vahendusel.

Aja sätted

Hoia  ja vali **Settings > System > Time**.

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

Set Time: määrab seadme ajatsooni. Auto valik määrab ajatsooni automaatselt, põhinesed sinu GPS asukohal.

Time: võimaldab kohandada aega, kui see on *Manual* valikus.

Alerts: võimaldab määrata päikesetõusu ja –loojangu märguanded kõlama teatud aeg enne tegelikku tõusu või loojangut.

Sync With GPS: võimaldab automaatselt sünkroniseerida aega GPS-iga, kui sa muudad ajatsooni ja et minna üle suveajale.

Taustavalguse sätted

1 Hoia **Menu**.

2 Vali **Settings > System > Backlight**.

3 Vali **During Activity** or **Watch Mode**.

4 Valikud:

- Vali **Keys**, et lülitada sisse taustavalgus klahvivajutuste ajal.
- Vali **Alerts**, et lülitada taustavalgus sisse märguannete ajal.
- Vali **Gesture**, et lülitada taustavalgus sisse, kui tõstad ja keera kätt, et vaadata rannet.
- Vali **Timeout**, et määrata ajaperiood, misjärel taustavalgus lülitub välja.

- Vali **Brightness**, et määrata taustavalguse heledust.

Kiirklahvide kohandamine

Kohanda hoidmisfunktsiooni eraldi klahvide ja klahvi kombinatsioonide jaoks.

- 1 Hoia **≡**.
- 2 Vali **Settings > System > Hot Keys**.
- 3 Vali klahv või klahvide kombinatsioon, mida soovid kohandada.
- 4 Vali funktsioon.

Möötühikute muutmine

Kohanda möötühikuid vahemaa, tempo ja kiiruse, tõusu, kaalu, pikkuse ja temperatuuri kohta.

- 1 Hoia **≡**.
- 2 Vali **Settings > System > Units**.
- 3 Vali möötühiku tüüp.
- 4 Vali möötühik.

Kell

Aja määramine manuaalselt

- 1 Hoia **≡**.
- 2 Vali **Settings > System > Time > Set Time > Manual**.
- 3 Vali **Time** ja sisesta kella aeg.


Alarmi määramine

Saad määrata kuni 10 eraldi äratust. Määra, kas alarm kõlab vaid korra või regulaarselt mitu korda järjest

- 1 Kellaajaakraanil hoia **≡**.
- 2 Vali **Clock > Alarm Clock > Add Alarm**.
- 3 Vali **Time** ja sisesta alarmi aeg.

- 4 Vali **Repeat** ja vali, millal alarmi korrata (valikuline).
- 5 Vali **Sounds** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Vali **Backlight > On** ja lülita taustavalgus sisse koos alarmiga.

Alarmi kustutamine

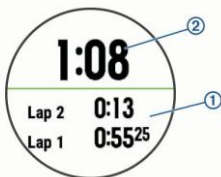
- 1 Kellaajaekraanil hoia .
- 2 Vali **Clock > Alarm Clock**.
- 3 Vali alarm.
- 4 Vali **Delete**.

Stopperi käivitamine

- 1 Kellaajaekraanil hoia .
- 2 Vali **Clock > Timer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **Restart > On**, et taaskäivitada taimer automaatselt, kui selle aeg otsa saab.
- 5 Vajadusel vali **Sounds** ja vali teavituse tüüp.
- 6 Vali **Start Timer**.

Stopperi kasutamine

- 1 Kellaajaekraanil hoia .
- 2 Vali **Clock > Stopwatch**.
- 3 Vali **START** taimer käivitamiseks.
- 4 Vali , et taaskäivitada ringi taimer .



Stopperi koguaeg ② jätkab loendamist.

5 Vali **START** mõlema taimeri peatamiseks.

6 Tee valik.

Päikesetõusu ja -loojangu alarmid

Määra päikesetõusu ja loojangu alarmid kõlama teatud arv minutid või tunnid enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut.

1 Kellaajaekraanil hoia ☰.

2 Vali **Clock > Alerts**.

3 Valikud:

- Vali **Til Sunset > Status > On**.
- Vali **Til Sunrise > Status > On**.

4 Vali **Time** ja sisesta aeg.

Aja sünkroniseerimine GPS-iga

Iga kord, kui lülitad seadme sisse ja otsid satelliite, leiab seade automaatselt ajatsoonid ja kellaaja. Võid aega sünkroniseerida ka manuaalselt GPS-iga, kui vahetad ajatsooni, ja et uuendada kellaage suveajaks.

1 Kellaajaekraanil hoia ☰.

2 Vali **Clock > Sync With GPS**.

3 Oota, kuni seade leiab satelliidid (lk 119).

VIRB kaugjuhtimispuul

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

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugkontrolli funktsiooni kasutamist pead lubama kaugkontrolli sätte VIRB kaameras. Vt VIRB kasutusjuhendit lisainfoks. Lisaks pead määrama, et VIRB vidin oleks nähtav vidina nimistus (lk 91).

- 1** Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2** Forerunneris vali **UP** või **DOWN** numbrilual, et vaadata VIRB vidinat.
- 3** Oota, kuni seade ühendub VIRB kaameraga.
- 4** Vali **START**.
- 5** Valikud:
 - Video salvestamiseks vali **Start Recording**. Forerunneri ekraanile ilmub videoloendur.
 - Pildi tegemiseks video salvestamise ajal vali **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vali **STOP**.
 - Pildi tegemiseks vali **Take Photo**.
 - Video ja pildi sätete muutmiseks vali **Settings**.

VIRB kaamera kontrollimine treeningu ajal

Enne VIRB kaugkontrolli funktsiooni kasutamist pead lubama kaugkontrolli sätte VIRB kaameras. Lisainfoks vt VIRBi kasutusjuhendit. Lisaks võid määrata, et VIRB vidin ilmuks vidinate nimistus (lk 91).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Forerunneris vali **UP** või **DOWN** kellaajaekraanil, et vaadata VIRB vidinat.
- 3 Oota, kuni seade ühendub VIRB kaameraga.
Kui kaamera on ühendatud, lisatakse kaamera andmeekraan automaatselt treeningrakenduste nimekirja.
- 4 Treeningu ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata VIRB andmeekraani.
- 5 Hoia **≡**.
- 6 Vali **VIRB Remote**.
- 7 Valikud:
 - Kaamera juhtimiseks treeningu taimeriga vali **Settings > Timer Start/Stop**.
MÄRKUS: video salvestamine algab/peatub automaatselt, kui alustad/lõpetad treeningu/treeningut.
 - Menüü valikutega kaamera juhtimiseks vali **Settings > Manual**.
 - Manuaalselt video salvestamiseks vali **Start Recording**.
Video loendur ilmub Forerunneri ekraanil.
 - Video salvestamise ajal pildi tegemiseks vali **DOWN**.
 - Manuaalselt video salvestamise peatamiseks vali **STOP**.
 - Pildistamiseks vali **Take Photo**.

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 lisa olevaid puhastusjuhiseid.

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimispeassa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-peassa.
- 3 Lae seade täielikult.

Tehnilised andmed

Forerunneri tehnilised andmed

| | |
|----------|---|
| Aku tüüp | Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku |
|----------|---|

| | |
|------------------------------|---|
| Aku kestvus, kellarežiim | Kuni 2 näd treeningu jälgimisega; nutitelefone teavitused ja randmepulss |
| Aku kestvus, treeningrežiim | Kuni 24 h GPS-režiimis ja randmepulss |
| Aku kestvus UltraTrac režiim | Kuni 60 h Kuni 50 h randmepulsiga |
| Veekindlus | Swim, 5 ATM* |
| Töötamp. vahemik | -20° kuni 60°C |
| Laadimistemp. vahemik | 0° kuni 45°C |
| Raadiosagedus/ protokoll | 2,4 GHz; ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart, Wi-Fi |

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

HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised andmed

| | |
|----------------------|--|
| Aku tüüp | Kasutajavahetatav CR2032 (3 V) |
| HRM-Swim aku kestvus | Kuni 18 kuud (u 3 h/näd) |
| HRM-Tri aku kestvus | Kuni 10 kuud triatlontreeningu ajal (u 1 h/päevas) |
| Töötamp. vahemik | -10° kuni 50°C |

| | |
|-----------------------------|---|
| 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.

Seadme hooldus

MÄRKUS

Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!

Ära vajuta klahve vee all!

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Väldi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.

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

Ära hoi a 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.

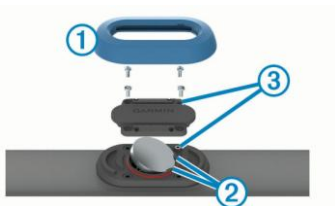
- 1 Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.
- 2 Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

NIPP: lisainfot leiad www.garmin.com/fitandcare.

HRM-Swim ja HRM-Tri aku vahetamine

- 1 Eemalda kate ① pulsimonitori moodulilt.



- 2 Keera väikese Phillipsi (00) kruvikeerajaga lahti neli väikest kruvi mooduli esiküljel.
- 3 Eemalda kate ja aku.
- 4 Oota 30 sekundit.
- 5 Sisesta uus patarei kahe plastist kate ② alla, plus pool üleval.

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

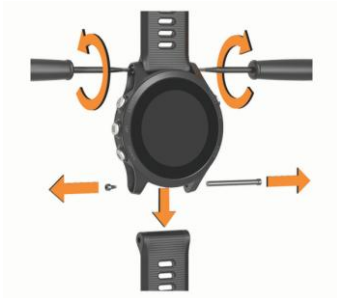
- 6 Aseta tagasi esikaas ja neli kruvi. Jälgi esikaane suunda. Kergitatud kruvi ③ peaks mahtuma sobituvasse tõstetud kruviauku esikattel.
- 7 Aseta kate tagasi.

Pärast pulsianduri patarei vahetamist peaksid anduri uuesti seadmega paarisama.

Rihmade vahetamine

Asenda rihmad uute Forerunneri rihmadega või ühilduvate QuickFit™ rihmadega.

- 1** Kasuta kahte kruvikeerajat, et kruvid lahti keerata.



- 2** Eemalda kruvid.

- 3** Valikud:

- Forerunneri rihma paigaldamiseks joonda uued rihmad ja vaheta kruvid, kasutades kahte kruvikeerajat.
- QuickFit rihmade paigaldamiseks vaheta kruvid ja aseta uued rihmad paigale.



MÄRKUS: veendu, et rihm on kindlalt paigal.
Kinnitus peaks sulguma kellakruvi kohal.

Veaotsing

Seadme info vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja litsentsi.

- 1 Hoia ☰.
- 2 Vali **Settings** > **About**.

Regulatiivse ja vastavuse info vaatamine

- 1 Sätetest vali **About**.
- 2 Vali **DOWN**, kuni ilmub regulatiivne info.

Tooteuendused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefone mobiilirakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Rakenduse Garmin Express seadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte www.garmin.com/express.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Lisainfo

- Mine www.support.garmin.com, kui soovid leida lisaks kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Mine www.garmin.com/intosports.
- Mine www.garmin.com/learningcenter.
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust oma Garmini edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

Treeningu jälgimine

Lisainfot treeningu jälgimise täpsuse kohta leiad garmin.com/ataccuracy.

Seade ei näita mu igapäevaseid samme

Päevaste sammude loendur nullitakse igal õhtul südaööl.

Kui sammude arvu asemel ilmuvad punktid, lase seadmel tuvastada satelliitsignaale ja määra aeg automaatselt.

Sammude arv ei tundu olevat õige

Kui su sammude arv tundub ebatäpne, proovi neid nippe.

- Kanna seadet oma mittedomineerival randmel.
- Kanna seadet taskus, kui lükkad vankrit või muruniidukit.
- Kanna seadet taskus, kui kasutad aktiivselt oma käsi.

MÄRKUS: seade võib lugeda teatud korduvaid tegevusi, nt nõudepesemine, pesuvoltimine või käteplaksutamine, kui samme.

Garmin Connect konto ja seadmes olevate sammude arv ei kattu

Garmin Connect kontol olev sammude arv uueneb, kui sünkroniseerid oma seadet.

1 Valikud:

- Sünkroniseeri sammude arvu Garmin Connect rakendusega (lk 80).
- Sünkroniseeri sammude arvu Garmin Connect mobiilirakendusega (lk 72).

2 Oota, kuni seade sünkroniseerib sinu andmeid. Sünkroniseerimine võib võtta aega mitu minutit.

MÄRKUS: Garmin Connect mobiilirakenduse või Garmin Connect rakenduse värskendamine ei sünkroniseeri sinu andmeid ega uuenda sinu sammude arvu.

Ronitud korruste arv ei tundu olevat õige

Sinu seade kasutab sisemist baromeetrit, et mõõta tõusumuutusi, kui sa ronid korrustel. Läbitud korrus võrdub 3 meetriga.

- Välti käsi puudest hoidmist või sammude vahelejätmist, kui ronid korrustel.

Minu aktiivsed minutid vilguvad

Kui treenid aktiivsuse tasemega, mis vastab su aktiivsete minutite eesmärgile, hakkavad aktiivsed minutid vilkuma.

Treeni vähemalt 10 järjestikku minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.

Satelliitsignaali tuvastamine

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

1

Mine välja avatud alale. Suuna seadme esikülge taeva poole.

2

Oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad. Satelliitsignaali tuvastamine 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.
 - Ühenda oma seade Garmin Connect kontoga, kasutades Wi-Fi juhtmevaba võrku.



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

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

Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei vasta, peaksid selle taaskäivitama.





MÄRKUS: seadme taaskäivitamine võib su andmed või sätted kustutada.

- 1 Hoia  15 sekundit.
Seade lülitub välja.
- 2 Hoia  ühe sekundi jooksul, et seade sisse lülitada

Kasutajaandmete kustutamine

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

Saad taastada seadmes kõik tehase vaikesätted.

- 1 Hoia .
- 2 Vali  > **Yes** seadme välja lülitamiseks.
- 3 Hoides all , hoia  seadme sisselülitamiseks.
- 4 Vali **Yes**.

Tehasesätete taastamine

MÄRKUS: see kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja treeningute ajaloo.

Saad taastada seadmes kõik tehase vaikesätted.

- 1 Hoia .

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

Tarkvara uuendamine


Enne seadme tarkvara uuendamist pead sul olema Garmin Connect konto ja sa pead alla laadima Garmin Express rakenduse.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
Kui tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express selle su seadmesse.
- 2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- 3 Ära ühenda seadet lahti arvutist uuendamise ajal.

MÄRKUS: kui oled juba kasutanud Garmin Expressi, et seadet seadistada Wi-Fi ühendusega, saab Garmin Connect alla laadida automaatselt tarkvarauuendusi, kui ühendud uuesti Wi-Figa.

Mu seade on vales keeles

Saad muuta seadme keelevalikut, kui valisid kogemata vale keele.

- 1 Hoia .
- 2 Keri viimase elemendini nimistus ja vali **START**.
- 3 Keri teise ja kuni viimase elemendini nimistus ja vali select **START**.
- 4 Vali **START**.
- 5 Vali keel.

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Forerunner seade ühildub nutitelefoniiduga, mis kasutavad Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine www.garmin.com/ble, kust leiad
ühilduvusinfot.

Mu telefon ei ühendu seadmega

- Luba Bluetoothi ühendus nutitefonis.
- Too telefon 10 m ulatusse seadmest.
- Nutitefonis ava Garmin Connect mobiilirakendus ja vali  või  ja vali **Garmin Devices > Add Device**, et siseneda paaristusrežiimi.
- Seadmes hoia **LIGHT** ja vali , et aktiveerida Bluetoothi ühendus ja siseneda paaristusrežiimi.

Aku kestvuse pikendamine

Aku kestvuse pikendamiseks saad teha erinevaid asju.

- Vähenda taustavalguse pausi (lk 105).
- Vähenda taustavalguse kirkust.
- Kasuta UltraTrac GPS-režiimi treeningul (lk 101).
- Lülita Bluetooth välja, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (lk 70).
- Kui paned treeningu pausile pikemaks perioodiks, kasuta jätkamise valikut (lk 6).
- Lülita treeningu jälgimine välja (lk 33).
- Kasuta Connect IQ numbrilauda, mida ei uuendata iga sekund.
Näiteks kasuta numbrilauda teise osutita (lk 102).
- Vähenda seadmes kuvatavaid nutitelefoni teavitusi (lk 65).
- Peata pulsi edastamine paaristatud Garmini seadmetesse (lk 36).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine (lk 37).

MÄRKUS: randmepõhist pulsimõõtmist kasutatakse aktiivsete minutite ja kulutatud kalorite arvutamiseks.


Temperatuuri näit ei ole õige

Sinu keha temperatuur mõjutab sisemise temperatuuri anduri näitu. Kõige täpsema tulemuse saamiseks eemalda kell randmelt ja oota 20-30 minutit.

Lisaks võid kasutada valikulist temperatuurinäite kella andurit, et vaadata täpseid temperatuurinäite kella kandmise ajal.

Kuidas paaristada ANT+ andureid manuaalselt?


Kasuta seadme sätteid, et manuaalselt paaristada ANT+ andureid. Kui ühendad anduri esimest korda seadmega ANT+ juhtmevaba tehnoloogiaga, pead paaristama seadme ja anduri. Kui need on paaristatud, ühendub seade anduriga automaatselt treeningut alustades ja kui andur on aktiivne ning leviulatuses.

- 1** Ole 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest paaristamise ajal.
- 2** Kui paaristad pulsimonitori, pane see endale peale. Pulsimonitor ei saada ega võta vastu andmeid, kuni sa pole seda peale pannud.
- 3** Hoia .
- 4** Vali **Settings > Sensors and Accessories > Add New**.
- 5** Valikud:
 - Vali **Search All**.
 - Vali anduri tüüp.

Kui andur on seadmega paaristatud, ilmub sõnum. Ilmub anduri info andmelehe nimistus või kohandatud andmeväljal.

Kas ma saan kasutada Bluetoothi andurit oma kellaga?

Seade ühildub osade Bluetoothi anduritega. Kui ühendad anduri esimest korda Garmin seadmega, pead seadme ja anduri paaristama. Kui need on paaristatud, ühendub seade automaatselt, kui alustad treeningut ning kui andur on aktiivne ja leviulatuses.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Sensors and Accessories > Add New**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Search All**.
 - Vali anduri tüüp.

Kohanda valikulisi andmevälju (lk 94).

Lisa

Andmeväljad

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

%HRR: The percentage of heart rate reserve (maximum heart rate minus resting heart rate). pulsisageduse reservi protsent (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus).

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

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

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

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

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

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

3s Avg. Balance: vasaku/parema energia tasakaalu 3 sekundi liikumise keskmine.

3s Avg. Power: energia väljundi 3-sekundilise liikumise keskmine.

500m Pace: ujumistempo 500 meetri kohta.

Aerobic TE: hetketreeningu mõju sinu aeroobsele treeningtasemele.

Ambient Press.: kalibreerimata rõhk.

Anaerobic TE: hetketreeningu mõju anaeroobsele treeningtasemele.

Average HR: käesoleva treeningu keskmine pulss.

Average Pace: keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

Average Power: keskmine energiaväljund käesoleva tegevuse jaoks.

Average Swolf:

käesoleva tegevuse keskmine efektiivsuse punktisumma. Punktisumma võrdub ühe pikkuse ajaga pluss tõugete arvuga selle pikkuse kohta (lk 9).
Avaveekogus ujudes kasutatakse 25 meetrit efektiivsuse punktisumma arvutamiseks.

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

Avg. 500m Pace: keskmine ujumistempo 500 meetri kohta.

Avg. Ascent: tõusu keskmine vertikaalne vahemaa, alates eelmisest nullimisest.

- Avg. Balance:** käesoleva treeningu keskmine vasaku/parema jõutasakaal.
- Avg. Cadence:** jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.
- Avg. Cadence:** jooksmine. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.
- Avg. Descent:** languse keskmine vertikaalne vahemaa, alates eelmisest nullimisest.
- Avg. GCT Bal.:** hetkesessiooni keskmine maaga kokkupuuteaeg.
- Avg. L. PP:** vasaku jala faasinurga keskmine hetketreeningu ajal.
- Avg. L. PPP:** vasaku jala energiafaasi tippnurk hetketreeningu ajal.
- Avg. Lap Time:** hetke-treeningu ringi keskmine aeg.
- Avg. Moving Speed:** keskmine liikumiskiirus hetketreeningu ajal.
- Avg. Overall Speed:** hetketreeningu keskmine kiirus, sh nii liikumise kui ka peatumise kiirus.
- Avg. PCO:** pedaali raskuspunkti keskmine hetketreeningu ajal.
- Avg. R. PP:** parema jala faasinurga keskmine hetketreeningu ajal.
- Avg. R. PPP:** parema jala energiafaasi tippnurk hetketreeningu ajal.
- Avg. Speed:** keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.
- Avg. Stride Len.:** käesoleva seansi keskmine sammu pikkus.

Avg. Strk/Len:
keskmine tõugete
arv basseini
pikkuse kohta
käesoleva
treeningu ajal.

Avg. Strk Rate: ujumine.

Tõugete keskmine arv
minutis (spm) käesoleva
treeningu ajal.

Avg. Strk Rate: sõudmissport

Tõugete arv minutis (spm)
käesoleva treeningu ajal.

Avg. Vert. Osc.: käesoleva treeningu keskmine vertikaalse võnke kogus.

Avg. Vert. Ratio: käesoleva seansi keskmine vertikaalse võnke suhe sammu pikkusesse.

Avg Dist Per Stk: ujumine. Käesoleva tegevuse ajal läbitud keskmine vahemaa tõuke kohta.

Avg Dist Per Stk: sõudmissport. Käesoleva tegevuse ajal läbitud keskmine vahemaa tõuke kohta.

Avg GCT: keskmine maaga kokkupuuteaeg.

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

Balance: käesolev vasaku/parema energia tasakaal.

Baro. Pressure: kalibreeritud hetkerõhk.

Battery Level: allesjäänud akumaht.

Bearing: suund sinu hetkeasukohast sihtpunkti. Andmed ilmuvad navigeerides.

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

Cadence: jooksmine. Sammude arv minutis (paremale ja vasakule).

Calories: põletatud kalorite koguhulk.

Compass Hdg.: kompassi järgi suund, kuhupoole liigid.

Course: suund sinu alguspunktist sihtpunkti. Seda saab jälgida kui planeeritud või määratud marsruuti. Andmed ilmuvad navigeerides.

Dest. Location: sinu sihtpunkti positsioon.

Dest. Wpt: marsruudil viimane punkt enne sihtpunkti. Andmed ilmuvad navigeerides.

Di2 Battery: Di2 anduri allesjäänud akumaht.

Dist. Per Stroke: ujumine. Läbitud vahemaa tõuke kohta.

Dist. Per Stroke:
sõudmissport.
Läbitud vahemaa
tõuke kohta.

Dist. Remaining: allesjäänud
vahemaa sihtpunktini.
Andmed ilmuvad
navigeerides.

Distance: hetketegevuse
või raja kohta läbitud
vahemaa.

Distance To Next: allesjäänud
vahemaa järgmise
asukohapunktini. Andmed
ilmuvad navigeerides.

Elapsed Time: salvestatud
kogu-aeg. Nt kui käivitad
taimeri ja jooksed 10

minutit, seejärel peatad
taimeri 5 minutiks, seejärel
käivitad taimeri uuesti ja
jooksed 20 minutit, siis su
koguajaks on 35 minutit.

Elevation: hetkeasukoha
kõrgus ülal- või allpool
merepinda.

ETA: hinnanguline aeg, mil
jõuad sihtpunkti
(kohandatud sihtpunkti
kohaliku aja järgi).
Andmed ilmuvad
navigeerides.

ETA at Next: hinnanguline
aeg, mil jõuad järgmise
asukohapunkti juurde

(kohandatud asukohapunkti kohaliku aja järgi). Andmed ilmuvad navigeerides.

ETE: hinnanguline aeg sihtpunkti jõudmiseks. Andmed ilmuvad navigeerides.

Front: esirattakäik käigupositsiooni anduri andmetel.

GCT: maaga kokkupuuteaega jooksmisel, mõõdetakse millisekundites. Seda ei mõõdetata käimise ajal.

GCT Balance:

vasaku/parema poole maaga kokkupuuteaja tasakaal jooksmisel.

Gear Combo: käesolev käigukombinatsioon käigupositsiooni andurist.

Gear Ratio: hammaste arv esi- ja tagakäikudel, käigupositsiooni anduri kohaselt.

Gears: esi- ja tagakäigud käigupositsiooni andurist.

Glide Ratio: horisontaalse vahemaa suhe vertikaalse vahemaa muutusega.

Glide Ratio Dest.: vajalik liu suhe, et laskuda sinu hetkeasukohast sihtpunkti tõusuni. Andmed ilmuvad navigeerides.

GPS: GPS-satelliitsignaali tugevus.

GPS Elevation: sinu hetkeasukoha kõrgus, kasutades GPSi.

GPS Heading: suund, kuhu liigud GPSi andmetel.

Grade: tõusmise arvutamine (tõus) joostes (vahemaa). Näiteks, kui iga 3 m ronimise kohta vastab 60 m matkamist, on kallak 5%.

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 (max pulss miinus puhkeoleku pulss) käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Avg. %Max.: max pulsi keskmine protsent käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Avg. HR: keskmine protsent max pulsist käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Distance: käesoleva intervalli ajal läbitud vahemaa.

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.

Int. Pace: käesoleva intervalli keskmine tempo.

Int. Swolf: käesoleva vahemiku keskmine efektiivsuse punktisumma.

Intensity Factor:

intensiivsufaktor
hetketreeningu ajal.

Interval Lengths: käesoleva
vahemiku ajal läbitud
basseinipikkused.

Interval Time: käesoleva
vahemiku taimeri aeg.

Int Strk/Len: keskmine
tõugete arv
basseinipikkuse kohta
käesoleva intervalli ajal.

Int Strk Rate: käesoleva
vahemiku tõugete
keskmine arv minutis
(spm).

Int Strk Type: intervalli
tõuketüüp.

L. Lap Stk. Rate: ujumine.
Keskmine tõugete arv
minutis (spm) viimase
lõpetatud intervalli ajal.

L. Lap Stk. Rate:
sõudmissport.
Keskmine tõugete arv
minutis (spm) viimase
lõpetatud intervalli ajal.

L. Lap Strokes: ujumine.
Tõugete koguarv
viimase lõpetatud ringi
ajal.

L. Lap Strokes: sõudmissport.
Tõugete koguarv viimase
lõpetatud ringi ajal.

L. Lap Swolf: viimase lõpetatud ringi efektiivsuse skoor.

L. Len. Stk. Rate: keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal.

L. Len. Stk. Type: viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal kasutatud ujumisstiil.

L. Len. Strokes: tõugete koguarv minutis (spm) viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal.

Lap %HRR: keskmine protsent pulsageduse reservist (maksimum

löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.

Lap 500m Pace: keskmine ujumistempo 500 m kohta käesoleva treeningu ajal.

Lap Ascent: tõusu vertikaalne vahemaa käesoleva treeningu ajal.

Lap Balance: keskmine vasaku/parema energiatasakaal hetkeringi ajal.

Lap Cadence: jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Cadence: jooksmine. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Descent: laskumise vertikaalne vahemaa.

Lap Distance: käesolevast ringist läbitud distants.

Lap Dist Per Stk: ujumine. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta käesoleva treeningu ajal.

Lap Dist Per Stk: sõudmissport. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta käesoleva treeningu ajal.

Lap GCT: käesoleva ringi keskmine maaga kokkupuuteaega.

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

Lap HR: keskmine pulss käesoleva ringi ajal.

Lap HR %Max.: keskmine protsent maksimaalsest pulsist käesoleva ringi ajal.

Lap L. PP: vasaku jala keskmine energia faasinurk hetkeringi ajal.

Lap L. PPP: vasaku jala keskmine energiafaasi tippnurk hetketreeningu ajal.

Lap NP: keskmine normaliseeritud energia hetkeringi ajal.

Lap Pace: keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

Lap PCO: keskmine pedaali raskuspunkt hetkeringi ajal.

Lap Power: keskmine energia väljund hetkeringi ajal.

Lap R. PP: parema jala keskmine energia faasinurk hetkeringi ajal.

Lap R. PPP: parema jala keskmine energifaasi tippnurk hetketreeningu ajal.

Laps: hetketreeningu lõpetatud ringide arv.

Lap Speed: keskmine kiirus hetkeringi ajal.

Lap Stride Len.: käesoleva ringi keskmine sammu pikkus.

Lap Strk Rate: ujumine.
Keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva treeningu ajal.

Lap Strk Rate: sõudmissport.
Keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva treeningu ajal.

Lap Strokes: ujumine.
Tõugete koguarv
käesoleval ringil.

Lap Strokes: sõudmissport.
Tõugete koguarv
käesoleval ringil.

Lap Swolf: käesoleva ringi
efektiivsuse skoor.

Lap Time: taimerit näit
käesoleva ringi kohta.

Lap Vert. Osc.: käesoleva
ringi keskmine
vertikaalse võnkumise
kogus.

Lap Vert. Ratio: vertikaalse
võnkumise keskmine
suhe sammu pikkusesse
hetkeringi ajal.

Last Lap Ascent: viimase
lõpetatud ringi tõusu
vertikaalne vahemaa.

Last Lap Cad.: jalgrattasõit.
Viimase ringi keskmine
rütm.

Last Lap Cad.: jooksmine.
Viimase ringi keskmine
rütm.

Last Lap Descent: viimase
lõpetatud ringi languse
vertikaalne vahemaa.

Last Lap Dist.: viimase ringi
pikkus.

Last Lap NP: keskmine
normaliseeritud energia
lõpetatud ringi jaoks.

Last Lap Pace: viimase lõpetatud ringi tempo.

Last Lap Power: viimase lõpetatud ringi keskmine energiväljund.

Last Lap Speed: viimase ringi keskmine kiirus.

Last Lap Time: viimase ringi aeg.

Last Len. Pace: viimase basseinipikkuse keskmine tempo.

Last Len. Swolf: viimasena läbitud basseinipikkuse efektiivsuse summa.

Lat/Lon: hetkeasukoht latituudi ja longituudi järgi, hoolimata valitud asukohaformaadi sätetest.

Left PP: käesolev energia faasinurk vasaku jala jaoks. Energiafaas on pedaali piirkond, kus tekib positiivset energiat.

Left PPP: käesolev energiafaasi tippnurk vasaku jala jaoks. Energiafaasi tippnurk on nurga vahemik, milles sõitja toodab enamiku sõitmisi jõust.

Lengths: käesoleva tegevuse ajal lõpetatud basseini pikkuste arv.

LL 500m Pace: keskmine ujumistempo 500 meetri kohta viimasel ringil.

L Lap Dist P Stk: ujumine. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

L Lap Dist P Stk: sõudmissport. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

Location: hetkeasukoht, kasutades valitud asukohaformaadi sätet.

Max. Ascent: tõusu max määr jalgades minuti kohta või meetrites minuti kohta alates viimasest nullimisest.

Max. Descent: languse max määr meetrites minuti kohta või jalgades minuti kohta alates viimasest nullimisest.

Max. Elevation: kõrgeim tõus alates viimasest nullimisest.

Max. Lap Power: hetkeringi suurim energia väljund.

Maximum Speed: käesoleva tegevuse suurim kiirus.

Max Power: energia suurim väljund hetketreeningu ajal.

Min. Elevation: madalaim tõus alates viimasest nullimisest.

Moving Time: liikumise kogu-aeg hetketreeningu ajal.

Multisport Time: kõikide spordialade kogu-aeg multisporttreeningul, sh üleminekud.

Muscle O2 Sat. %: hinnanguline lihaste hapnikuga küllastumise protsent hetketreeningu ajal.

Nautical Dist: läbitud vahemaa meremeetrites või merejalgades.

Nautical Speed: hetkekiirus sõlmedes.

Next Waypoint: järgmine asukohapunkt marsruudil. Andmed ilmuvad navigeerides.

NP: Normalized Power™ hetketreeningu ajal.

Off Course: vahemaa vasakule või paremale, mis sa oled sihtrajast eemale kaldunud. Andmed ilmuvad navigeerides.

Pace: hetketempo.

PCO: pedaali raskuspunkt.

Pedaali raskuspunkt on asukoht pedaalil, kuhu jõud rakendatakse.

Pedal Smooth.: mõõtühik, mis näitab, kui ühtlaselt sõitja jaotab jõudu pedaalidele iga pedaalitõuke järel.

Perform. Cond.: soorituse seisukorra skoor on reaalaajas 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 –il või kohandatud sätetel.

Rear: tagarattakäik käigupositsiooni anduri andmetel.

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

Rest Timer: taimer hetkepausiks (basseinis ujumine).

Right PP: käesolev energia faasinurk parema jala

jaoks. Energiafaas on pedaali piirkond, kus tekib positiivset energiat.

Right PPP: käesolev energiafaasi tippnurk parema jala jaoks. Energiafaasi tippnurk on nurga vahemik, milles sõitja toodab enamiku sõitmisjõust.

Speed: hetkekiirus.

Stopped Time: peatumise kogu aeg hetketreeningu ajal.

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

Stroke Rate: ujumine.
Tõugete arv minutis (spm).

Stroke Rate: sõudmistrenn.
Tõugete arv minutis (spm).

Strokes: ujumine.
Hetketreeningu tõugete koguarv.

Strokes: sõudmistrenn.
Hetketreeningu tõugete koguarv.

Sunrise: päikesetõusu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Sunset: päikeseloojangu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Temperature: õhutemperatuur. Sinu kehasoojus mõjutab andurit. Paarista temperatuur andur oma seadmega, et tagada järjepidevad ja täpsed temperatuurandmed.

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

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

Timer: taimeri näit käesoleva tegevuse jaoks.

Time Seat.: käesoleva treeningu ajal istudes oldud aeg pedaalimisel.

Time Seat. Lap: hetkeringi ajal istudes oldud aeg pedaalimisel.

Time Stand.: hetketreeningu ajal seistes oldud aeg pedaalimisel.

Time Stand. Lap: hetkeringi ajal seistes oldud aeg pedaalimisel.

Time to Next: hinnanguline aeg järgmise asukohapunktini marsruudil. Andmed ilmuvad navigeerides.

Torque Eff.: mootühik sõitja väntamise efektiivsuse kohta.

Total Ascent: tõusu koguvahemaa alates viimasest nullimisest.

Total Descent: languse koguvahemaa alates viimasest nullimisest.

Total Hemoglobin: hinnanguline lihaste hapniku kogumaht hetketreeningu ajal.

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

TSS: treeningu Stress Score™ hetketreeningu ajal.

V Dist to Dest: tõusuvahemik sinu hetkeasukoha ja sihtpunkti vahel. Andmed ilmuvad navigeerides.

Vert. Spd.: tõusu või languse määr aja jooksul.

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

Vertical Ratio: vertikaalvõnke suhe sammu pikkusesse.

Vert Spd to Tgt: tõusu või languse määr eelmääratud altituudini. Andmed ilmuvad navigeerides.

VMG: lõppkiirus marsruudil sihtpunkti. Andmed ilmuvad navigeerides.

Work: tehtud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

VO2 max standardhinnangud

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

| Mehed | Prot-sentil | 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 |
| 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 | Prot-sentil | 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.

FTP hinnangud

Tabelites on kirjas klassifikatsioonid FTP tarbeks, jaotus on soopõhine.

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

| Naised | Vatti kg kohta (W/kg) |
|-------------|-----------------------|
| Ülim | 4.30 ja rohkem |
| Suurepärane | 3.33-4.29 |
| Hea | 2.36-3.32 |
| Kasin | 1.90-2.35 |
| Treenimata | Vähem kui 1.90 |

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

Ratta mõõtmed ja übermõõt

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poolele. See ei ole täielik nimekiri. Täiendavaid kalkulaatoreid leiab internetist.

| Ratta mõõtmed | L (mm) |
|---------------|--------|
| 12 × 1.75 | 935 |

| Ratta mõõtmed | L (mm) |
|------------------|--------|
| 14 × 1.5 | 1020 |
| 14 × 1.75 | 1055 |
| 16 × 1.5 | 1185 |
| 16 × 1.75 | 1195 |
| 18 × 1.5 | 1340 |
| 18 × 1.75 | 1350 |
| 20 × 1.75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 Tubular | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1.75 | 1890 |
| 24 × 2.00 | 1925 |
| 24 × 2.125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1.25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |

| Ratta mõõtmed | L (mm) |
|---------------|--------|
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1.40 | 2005 |
| 26 × 1.50 | 2010 |
| 26 × 1.75 | 2023 |
| 26 × 1.95 | 2050 |
| 26 × 2.00 | 2055 |
| 26 × 2.10 | 2068 |
| 26 × 2.125 | 2070 |
| 26 × 2.35 | 2083 |
| 26 × 3.00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |

| Ratta mõõtmed | L (mm) |
|---------------|--------|
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C Tubular | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

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.

Sümbolite tähendused

Need sümbolid võivad esineda seadmel või siltidel.

| | |
|--|---|
|  | Vahelduvvool. Seade sobib vahelduvvooluga kasutamiseks. |
|  | Alalisvool. Seade sobib kasutamiseks vaid alalisvooluga. |
|  | Kaitse. Osutab kaitse tehnilistele andmetele ja asukohale. |
|  | WEEE prügi ja jäätmekäitluse sümbol. WEEE sümbol on kinnitatud tootele ja see on kooskõlas EL-i 2012/19/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) käiva direktiiviga. Selle eesmärgiks on tagada toote õige jäätmekäitus ja soodustada taaskasutust ning ümbertöötlemist. |





Käesoleva Forerunner 935 ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02166-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni Forerunner 935 töötamise ja kasutamise kohta.

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

support.garmin.com

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, 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.

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. 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. Advance heartbeat analytics by Firstbeat. Shimano® and Di2™ are trademarks of Shimano, Inc. STRAVA and Strava™ are trademarks of Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, and Normalized Power™ are trademarks of Peaksware, LLC. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. 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 for a list of compatible products and apps.

M/N: A03191

