

	Enne harjutuskava alustamist või muutmist pidage nõu oma perearstiga. Kasutusjuhendi uusima versiooni saab alla laadida aadressilt www.garmin.com/intosports.																
	Nupud - Valgustus/ - Vajutage ja hoidke all taustavalgustuse sisse- või väljalülitamiseks. - Vajutage ja hoidke all, et ühendada seade ANT+™ kaaluga (tuleb eraldi soetada).																
 - Vajutage treeninglehtedel liikumiseks treeningu ajal. - Vajutage ja hoidke all , et kiiresti ühelt seadistusest teisele liikuda. - Vajutage, et kiiresti ühelt valikult või seadistusest teisele liikuda. - Lehel Virtual Partner® vajutage ja hoidke seda nuppu all, et reguleerida virtuaalpartneri liikumiskiirust (virtuaalpartneri lehe avanemiseks tuleb ühendada jala külge kinnitatav andur, mida müüakse lisavarustusena).	LAP/RESET - Vajutage uue lehe loomiseks. - Vajutage ja hoidke all tegevuse salvestamiseks treeningurežiimis. - Vajutage ja hoidke all tegevuse kustutamiseks ajaloorežiimis. START/STOP/ENTER - Vajutage taimeri käivitamiseks või peatamiseks treeningurežiimis. - Vajutage kinnitamiseks ja järgmisele seadistusele liikumiseks. - Vajutage ja hoidke all kella seadistuse valimiseks ajarežiimis.																
MODE - Vajutage režiimi muutmiseks. - Vajutage valikust või lehelt lahkumiseks. Teie seadistused on salvestatud. - Vajutage ja hoidke all spordirežiimide ümberlülitamiseks.																	
Ikoonid <table border="1"> <tr> <td></td><td>Vajutage nuppu  teiste seadistuste või ajaloo vaatamiseks</td></tr> <tr> <td></td><td>Vajutage nuppu  teiste seadistuste või ajaloo vaatamiseks</td></tr> <tr> <td></td><td>Ratta andur on aktiveeritud</td></tr> <tr> <td></td><td>Jala külge kinnitatav andur on aktiveeritud</td></tr> <tr> <td></td><td>Südametegevuse andur on aktiveeritud</td></tr> <tr> <td></td><td>Andmeid laaditakse üles või seade on ühendatud ANT+ fitnessiseadmega</td></tr> <tr> <td></td><td>Taimer on sisse lülitatud</td></tr> <tr> <td></td><td>Äratuskell on seadistatud</td></tr> </table>			Vajutage nuppu  teiste seadistuste või ajaloo vaatamiseks		Vajutage nuppu  teiste seadistuste või ajaloo vaatamiseks		Ratta andur on aktiveeritud		Jala külge kinnitatav andur on aktiveeritud		Südametegevuse andur on aktiveeritud		Andmeid laaditakse üles või seade on ühendatud ANT+ fitnessiseadmega		Taimer on sisse lülitatud		Äratuskell on seadistatud
	Vajutage nuppu  teiste seadistuste või ajaloo vaatamiseks																
	Vajutage nuppu  teiste seadistuste või ajaloo vaatamiseks																
	Ratta andur on aktiveeritud																
	Jala külge kinnitatav andur on aktiveeritud																
	Südametegevuse andur on aktiveeritud																
	Andmeid laaditakse üles või seade on ühendatud ANT+ fitnessiseadmega																
	Taimer on sisse lülitatud																
	Äratuskell on seadistatud																
1. samm. FR70 käivitamine Seade tarnitakse väljalülitatuna, et säästa akut. Kella sisselülitamiseks vajutage nuppu MODE, seejärel seadistage oma tegevusklass ja määrake ära, kas olete sportlane (inimene, kes on aastaid intensiivselt treeninud ja kelle pulss rahuseisundis on 60 lööki minutis või vähem). Sobiva klassi valimiseks kasutage järgmist tabelit.																	

Tegevuse klassifitseerimise tabel

	Treeningu kirjeldus	Treeningute sagedus	Treeningute kestus nädalas
0	Füüsiline koormus puudub	–	–
1	Ebaregulaarne, kerged võimlemisharjutused	Üks kord kahe nädala jooksul	Alla 15 minuti
2			15–30 min
3		Üks kord nädalas	Umbes 30 minutit
4	Regulaarne võimlemine ja treenimine		Umbes 45 minutit
5		2–3 korda nädalas	45 minutit kuni 1 tund
6			1–3 tundi
7	Igapäevane treenimine	3–5 korda nädalas	3–7 tundi
8		Peaaegu iga päev	7–11 tundi
9			11–15 tundi
10		Iga päev	Üle 15 tunni

2. samm. Tarvikute seadistamine

Teie FR70-ga komplekteeritud ANT+ juhtmeta tarvikud on juba ühildatud. Hetkel, mil andurid on ühildatud, ilmuvad ikoonid  ja . Tegevuse puudumisel läheb seade unerežiimi, et säästa aku võimsust. Kui tegevuse alustamisel ei ilmu ikoonid monitorile, tuleb FR70-ga ühendamist korrata.

Südametegevuse monitori kasutamine

Monitori pikaajaline kasutamine võib tekitada hõõrdumist. Seepärast tuleb kõva rihma ja naha kokkupuutekohal kasutada hõõrdumisvastast määret või geeli (mis ei sisalda päikesekaitseaineid).

1. Ühendage rihma üks ots südametegevuse monitori mooduliga.
2. Niisutage mõlemat südametegevuse monitori rihma tagaküljel olevat elektroodi, et luua tugev kontakt rinnakorvi ja saatja vahel.
3. Pange rihm ümber rindkere ja kinnitage teine ots (Garmini logo peab jääma ülespoole).
4. Lähendage FR70 umbes 3 m raadiusse monitorist ja vajutage nuppu MODE, kuni ilmub treeningu lehekülg.

Jala külge kinnitatava anduri kasutamine

1. Suruge nõrkinnitil olevat aasa. Kergitage jala külge kinnitatavat adapterit ja eemaldage see aluselt.
2. Lõdvendage jalanõu paelu. 3. Ühendage nõrkinniti läbi kahe kinnitusava. *Nõrkinniti*



4. Tõmmake paelad kõvasti kinni, et jala külge kinnitatav andur püsiks tegevuse ajal kindlalt paigal.
5. Ühendage jala külge kinnitatav andur nõrkinniti külge. Adapteri nooleke peab olema suunatud jalanõu varbaosa poole.
6. Lähendage FR70 umbes 3 m raadiusse adapterist ja vajutage nuppu MODE, kuni ilmub treeningu lehekülg.

3. samm. Minge jooksma!

1. Vajutage nuppu MODE, et vaadata treeningu lehekülge.
2. Vajutage nuppu START taimeri käivitamiseks.
3. Pärast jooksu lõpetamist vajutage nuppu STOP.
4. Vajutage nuppu RESET oma jooksuandmete salvestamiseks ja taimeri lähtestamiseks.



4. samm. Laadige alla tasuta tarkvara

ANT Agent™ võimaldab kasutada seadet FR70 koos veebipõhise treeningprogrammiga Garmin Connect™.

1. Minge veebisaidile www.garminconnect.com.
2. Järgige ekraanil olevaid juhiseid.

5. samm. Saatke andmed arvutisse

Ühendage USB ANT mäluseade oma arvuti USB-porti. 2. Tooge FR70 arvutist 5 m raadiusse. 3. Järgige ekraanil olevaid juhiseid.

FR70 taustavalgustus. Vajutage nuppu LIGHT, et lülitada taustavalgustus viieks sekundiks sisse. Kui vajutate seejärel suvalist nuppu, püsib taustavalgustus veel viie sekundi jooksul.

Garminilt abi saamiseks minge veebilehele www.garmin.com/support ja klõpsake valikul „Contact Support”, et saada teavet teie riigis pakutavate tugiteenuste kohta.