

GARMIN®

fēnix® 3/HR



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.

Nupud



① LIGHT ⏻	Vajuta, et lülitada taustavalgus sisse/välja. Hoia, et vaadata otsetee menüüvalikuid, sh seadme sisse-/väljalülitamine.
-----------------	--

② START STOP	Vali tegevuse alustamiseks või lõpetamiseks. Vali menüüst valiku tegemiseks.
③ BACK LAP	Vali eelnevale kuvale naasmiseks. Vali ringi või puhke- pausi salvestamiseks treeningu ajal.
④ DOWN 🕒	Vali, et sirvida läbi vidinate, menüüde ja sõnumite. Hoia all, et vaadata kella mis tahes lehel.

⑤ UP ≡	Vali, et sirvida läbi vidinate, menüüde ja sõnumite. Vali, et eirata lühisõnumit või teavitust. Hoia all, et vaadata peamenüüd.
--------------	--

Nuppude lukustamine

Lukusta nupud, et
vältida juhuslikke
nupuvajutusi.

1 Hoia **LIGHT** kaks sekundit,
ja vali **Lock Device**
nuppude lukustamiseks.

- 2 Hoida **LIGHT** kaks sekundit ja vali **Unlock Device** nuppude avamiseks

Seadme laadimine

MÄRKUS

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

Seade töötab sisseehitatud liitiumioon akuga, mida saad laadida seinakontakti või arvuti USB-pordi kaudu.

- 1 Ühenda kaabli USB otsik AC-adapterisse või arvuti USB-porti.
- 2 Ühenda AC-adapter seinakontakti.
- 3 Pigista laadimisaluse ① ääri, et avada aluse kapid.



- 4 Sobita seadmel olevad kontaktid laadija omadega, aseta seade laadijasse ② ning vabasta käpad, et seade püsiks omal kohal.

Kui ühendad seadme vooluallikaga, lülitub seade sisse ja aku laadimistase ilmub ekraanile.

- 5 Lae seade täielikult.

Nutitelefoniga paaristamine

Ühenda fēnix 3 seade nutitelefoni, et kasutada seadme kõiki funktsioone.

- 1 Mine **garmin.com/apps**, ja laadi oma nutitelefoniga Garmin Connect™ rakendus.

- 2 Too nutitelefoni seadmesse 10 m ulatusse.

- 3 fēnix 3 seadmes hoia all **UP**.

- 4 Vali **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.

- 5 Ava nutitelefoni Garmin Connect mobiilirakendus.

6 Tee valik, et lisada seade Garmin Connect kontole:

- Kui paaristad seadet Garmin Connect mobiilirakendusega esimest korda, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui oled varem paaristanud mõne teise seadme Garmin Connect mobiilirakendusega, vali seadete menüüst **Garmin Devices** ➤ ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Tugi ja uuendused

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) pakub lihtsat juurdepääsu neile Garmin® seadmete jaoks mõeldud teenustele.

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

Rakenduse Garmin Express seadistamine

- 1** Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.

- 2 Külasta veebilehte
www.garmin.com
/express.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid
juhiseid.

Pulsi funktsioonid

Kasutusjuhend on mõeldud fēnix 3 mudelite jaoks, mis ühilduvad pulsimonitoride ja randmelt pulssi mõõtvate mudelitega. Funktsiooni kasutamiseks peab sul olema pulsimonitor.

fēnix 3: seade ühildub ANT+® pulsimonitoridega.

fēnix 3 HR: seadmel on randmelt pulssi mõõtev pulsimonitor, mis ühildub

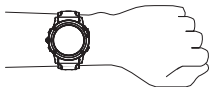
ANT+ pulsimonitoridega. Vaata randmepõhiseid pulsiaandmeid pulsividinast. Kui randmepõhised ja ANT+ pulsiaandmed on saadaval, kasutab su seade ANT+ pulsiaandmeid.

Randmepõhine pulss

Seadme kandmine ja pulss

- Kanna fēnix 3 seadet randmeluu kohal.

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



- Ära vigasta seadme taga olevat pulsiandurit.
- Vaata lk 8, et saada lisainfot randmepõhise pulsimõõtmise kohta.

Vigased pulsiandmed

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

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme pealepanemist.

- Ära kanna seadme all päikesekreemi.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema käel kindlalt, ent mugavalt.

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

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

MÄRKUS: külma keskkonna puhul tee soojendusharjutusi siseruumis.

- Loputa seadet värske veega pärast igat treeningut.

Pulsividina vaatamine

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

- 1 Kellaajaekraanil vali **DOWN**.



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

Pulsi edastamine Garmin seadmetesse

Edasta pulsiandmeid fēnix 3 seadmest ja vaata neid paaristatud Garmin seadmetest. Näiteks saad edastada oma pulsiandmeid Edge® seadmesse rattasõidu ajal või VIRB kaamerasse treeningu ajal.

MÄRKUS: pulsiandmete edastamine vähendab aku kestvust.

- 1 Hoia **UP**.

2 Vali **Settings > Sensors > Wrist Heart Rate > Broadcast HR.**

Seade alustab pulsi edastamist ja ilmub (♥) ikoon.

MÄRKUS: pulsividinaid näed vaid siis, kui pulsiandmeid edastatakse.

3 Paarista fēnix 3 seade Garmin ANT+ ühilduva seadmega.

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

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

Randmepõhise pulsianduri väljalülitamine

Vaikimisi pulsisäte fēnix 3 HR seadme jaoks on Auto. Seade kasutab automaatselt randmepõhist pulssi, v.a kui on olemas seadmega ühendatud ANT+ pulsimonitor.

1 Hoia **UP**.

2 Vali **Settings > Sensors > Wrist Heart Rate > Off.**

Pulsimonitori kandmine

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

- 1 Vajadusel kinnita rihma pikendus pulsimonitori külge.
- 2 Niisuta elektroode ① pulsimonitori taga, et luua tugev ühendus rinnaku ja anduri vahel.



- 3 Aseta pulsivöö ümber oma rindkere nii et Garmini 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 hooldusjuhistega lipik ei jääks kahekorra.

Peale pulsimoniitori paigaldamist on see aktiivne ja edastab andmeid.

Vigased pulsiaandmed

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

- Kanna uuesti vett elektrodidele ja kontaktidele (kui võimalik).
- Tugevda ümber rinna olevat rihma.
- Tee soojendus-harjutusi 5-10 minutit.
- Järgi hooldusjuhiseid (lk 137).

- Kanna puuvillast särki või niisuta rihma mõlemat poolt hoolikalt.

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

- Ole eemal allikatest, mis võivad pulsiaanduri tööd mõjutada.
Nendeks allikateks võivad olla nt tugevad elektromagnetväljad, mõned 2.4 GHz juhtmevabad andurid, kõrgpingeliinid, elektrimootorid, ahjud ja mikrolaineahjud,

2.4 GHz juhtmeta
telefonid ja juhtmevabad
LAN kohtvõrgud.

Jooksudünaamikad

Kasuta ühilduvat fēnix 3 seadet, mis on paaristatud HRM-Run™ või HRM-Tri aksessuaariga, mis tagavad sulle reaajas tagasiside jooksuvormi kohta. Kui sinu seadmega oli kaasas HRM-Run aksessuaar, on seadmed juba paaristatud. HRM-Run aksessuaaril on kiirendusmõõtur, mis mõõdab torso liikumist, et välja arvutada kuus jooksu-meetrikat.

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

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

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

MÄRKUS: kokkupuuteaeg maaga ei ole saadaval kõndimise ajal.

Ground contact time balance:

kokkupuuteaeg maaga tasakaal kuvab vasaku/parema jala kokkupuuteaja maaga jooksmise ajal. Ilmub protsent. Nt 53,2 koos noolega, mis osutab vasakule või paremale.

Stride length: sammu pikkus on sammu pikkus alates ühest jalaastest teiseni. Mõõdetakse meetrites.

Vertical ratio: vertikaalsuhe on sammu pikkuse ja vertikaalse võnke suhe. Kuvatakse protsentides.

Madalam number viitab tavaliselt paremale jooksuvormile.

Jooksudünaamikaga treenimine

Enne jooksudünaamika vaatamist pead kandma HRM-Run aksessuaari ja paaristama selle oma seadmega (lk 124). Kui su seadmega oli aksessuaar kaasas, on seadmed juba paaristatud ja fēnix 3 kuvab jooksudünaamikat.

1 Valikud:

- Kui HRM-Ru aksessuaar ja fēnix 3 on juba paaristatud, jätkä edasi 8. sammuga.

- Kui HRM-Run aksessuaar ja fēnix 3 seade ei ole juba paaristatud, lõpeta kõik järgnevad sammud.
- 2 Hoia **UP**.
 - 3 Vali **Settings > Apps**.
 - 4 Vali treening.
 - 5 Vali **Data Screens**.
 - 6 Vali jooksudünaamika andmeekraan.
 - MÄRKUS:**
jooksudünaamika andmeekraanid ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
 - 7 Vali **Status > Enabled**.
 - 8 Mine jooksma (lk 37).
 - 9 Vali **UP** või **DOWN**, et avada jooksudünaamikad, et vaadata oma meetrikaid.

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.

MÄRKUS: värvinäidik maaga kokkupuuteaja tasakaalu jaoks on erinev (lk 18).

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

Värvi- tsoon	Protsentiil tsoonides	Rütmi vahemik	Vertikaalse võnkumise vahemik	Vertikaal- ne suhe	Maaga kokku- puuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1%	<218 ms
 Sinine	70–95	174– 183 spm	6.4–8.1 cm	6.1– 7.4%	218– 248 ms
 Roheline	30–69	164– 173 spm	8.2–9.7 cm	7.5– 8.6%	249– 277 ms
 Oranž	5–29	153– 163 spm	9.8– 11.5 cm	8.7– 10.1%	278– 308 ms

Värvi- tsoon	Protsentiil tsoonides	Rütmi vahemik	Vertikaalse võnkumise vahemik	Vertikaal- ne suhe	Maaga kokku- puuteaja vahemik
 Punane	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1%	>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 andmepunktile ilmuvad mõlemad numbrid, nt 48-52, 48% on vasak ja 52% parem jalg.

Värvi tsoon	 Punane	 Oranž	 Roheline	 Oranž	 Punane
Sümmeetria	Nigel	Kasin	Hea	Kasin	Nigel
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokku- puute- aeg	>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 Garmini 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.

Seade ei näita jooksudünaamika andmeid

Kui jooksudünaamika andmed ei ilmu, proovi neid nippe:

- Veendu, et sul on olemas HRM-Run aksessuaar.

Jooksudünaamikaga aksessuaaridel on  mooduli esiküljel.

- Paarista HRM-Run aksessuaar fēnix 3 seadmega uuesti vastavalt kasutusjuhendile.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvavad vaid nulle, veendu, et kannad pulsiandurit parema poolega üleval.

MÄRKUS: kokkupuuteaeg maaga ja tasakaal ilmuvad vaid joostes.

Seda ei arvutata käimise ajal.

Füsioloogilised mõõdud

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

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

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

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

Recovery advisor: taastumise nõustaja kuvab, kui palju läheb aega,

enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks treeninguks.

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

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

See võrdleb sinu seisundit reaajas sinu tavalise treenituse astmega.

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

VO2 max hinnangud
VO2 max on maksimaalne hapnikumäär milliliitrites, mida suudad maksimaalsel pingutusel tarbida oma kehakaalu ühe kilogrammi kohta minutis. Lihtsamalt öeldes tähistab VO2 max

sportlikku sooritusvõimet ja see peaks tõusma, mida suuremaks su treenituse aste muutub. fēnix 3 seadmel on eraldi VO2 max. hinnangud jooksmiseks ja rattasõiduks. Saad kasutada ühilduva pulsianduriga paarisatud Garmini seadet, et kuvada oma rattasõidu VO2 max hinnangut. Saad kasutada ühilduva pulsianduriga paarisatud Garmini seadet, et kuvada oma jooksu VO2 max hinnangut.

Sinu VO2 max hinnang ilmub numbri ja positsioonina värvilisel näidikul.



	Lilla	Ülim
	Sinine	Suurepärane
	Roheline	Hea
	Oranž	Kasin
	Punane	Nigel

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal. Lisainfot leiad lisast (lk 157) ja veebist www.CooperInstitute.org.

VO2 max hinnang jooksmiseks

Enne VO2 max hinnangu vaatamist pead pulsimonitori endale peale asetama ja paaristama oma seadmega, (lk 124). Kui sinu fēnix 3 seadmega oli kaasas pulsimonitor, on seadmed juba paaristatud.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 53) ja määra oma max südamepulss (lk 55).

MÄRKUS: hinnang võib esmalt tunduda ebatäpne. Peaksid tegema enne mõned jooksud, et seade kohaneks su jooksmistaktikaga.

- 1** Jookse välitingimustes vähemalt 10 minutit.
- 2** Pärast jooksu vali **Save**.
- 3** Hoia **UP**.
- 4** Vali **My Stats > VO2 Max. > Running**.

VO2 max hinnang rattasõiduks

Enne VO2 max hinnangu vaatamist pead kandma pulsimonitori, paigaldama energiamõõdiku ja paaristama need oma fēnix 3 seadmega (lk 124). Kui sinu fēnix 3 seadmega oli kaasas pulsimonitor, on seadmed juba paaristatud.

Kõige täpsema hinnangu saad siis, kui lõpetad kasutajaprofiili seadistamise (lk 53) ja määrad oma max pulsi (lk 55).

MÄRKUS: hinnang võib esmalt tunduda ebatäpne. Peaksid tegema enne mõned rattasõidud, et seade kohaneks su sõitmistaktikaga.

- 1 Sõida välitingimustes ühtlase ja kõrge intensiivsusega vähemalt 20 minutit.
- 2 Pärast sõitu vali **Save**.
- 3 Hoi a **UP**.

4 Vali **My Stats > VO2 Max. > Cycling**.

Ennustatavate võidujooksude aegade vaatamine

See funktsioon eeldab pulsianduri olemasolu.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 53) ja määra oma max südamepulss (lk 55). Seade kasutab VO2 max hinnangut (lk 22) ja avaldatud andmeallikaid, et tagada sihtmärgi võidujooksu aeg sõltuvalt su hetke sportlikust sooritusvõimest. Projektsiooni eelduseks on, et oled lõpetanud õige treeningu võidujooksuks.

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

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

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

Taastumise nõustaja

Kasuta oma Garmin'i seadet koos pulsianduriga, et kuvada aeg täieliku taastumiseni ja valmisolek järgmiseks treeninguks.

Recovery time: taastumise aeg ilmub kohe pärast treeningut. Loendur töötab seni, kuni sul on käes aeg alustada uut treeningut.

Taastumise nõustaja aktiveerimine

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 53) ja määra oma max südamepulss (lk 55).

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
- 3** Mine jooksma.

6 kuni 20 minuti
möödudes ilmub sinu
soorituse seisukord (lk
30).

4 Pärast jooksmist vali
Save.

Ilmub taastumise aeg.
Max aeg on 4 päeva.

Taastumise pulss

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

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 55).

Juhendatud testi läbiviimine laktaadiläve määramiseks

Enne juhendatud testi sooritamist pead kandma pulsimonitori ja paastama selle oma seadmega (lk 124).

Lisaks peab sul olema VO2 max hinnang eelmisest jooksust (lk 22).

NIPP: tee enne paar jooksu pulsianduriga, et saada täpsed max pulsiandmed ja VO2 max hinnang.

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

Soorituse seisukord

Kui sa lõpetad oma treeningu, nagu nt jooksmise või rattasõidu, analüüsib soorituse seisukorda hindav funktsioon sinu tempot, pulssi ja pulsi muutlikkust, et teha reaajas hinnang sinu sooritusvõimest, võrrelduna sinu keskmise treeningutasemega. Performance condition values range from Soorituse seisukorra väärtused on vahemikus -20 kuni +20. Esimeste 6-20 minutite jooksul kuvab kell sinu soorituse seisukorra tulemuse. Näiteks skoor 5+ tähendab, et sa oled puhanud, värske ja valmis korralikuks jooksuks.

Saad lisada veel soorituse seisukorra andmeväljana oma treeningu ekraanile, et jälgida sooritusvõimet jooksu vältel. Soorituse seisukord võib olla ühtlasi indikaator väsimusastmest, eriti pärast pikka jooksutreeningut.

MÄRKUS: tee pulsianduriga paar jooksu, et VO2 max hinnang oleks täpne ja et saaksid infot oma jooksmisvõimekuse kohta (lk 22).

Soorituse seisukorra vaatamine

Seade analüüsib sinu soorituse seisukorda, põhinedes pulsil ja vooluandmed.

Kasuta ANT+ pulsimoniitori või randmelt pulssi mõõtvat seadmega.

- 1** Vajadusel paarista ühilduv ANT+ andur fēnix 3 seadmega (lk 124).
- 2** Lisa **Perform. Cond.** andmeekraanile (lk 103).
- 3** Mine jooksmas või sõitmas. 6-20 minuti möödudes ilmub sinu soorituse seisukord.
- 4** Keri andmeekraanini, et vaadata soorituse seisukorda jooksu või sõidu vältel.

Stressi skoor

Stressi skoor on seistes sooritatud kolmeminutiline test, mil fēnix 3 seade analüüsib pulsi varieerumist, et määrata su üldine stress. Treenimine, uni, toitumine ja üldine elustress mõjutavad kõik jooksja sooritust. Stressi skoor on vahemikus 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressiolek ja 100 väga kõrge. Kui tead oma stressi skoori, on sul võimalik välja selgitada, kas keha on valmis intensiivseks jooksust või joogaks.

Stressi skoori vaatamine

Enne stressi skoori vaatamist pead kandma pulsimonitori ja paaristama selle oma seadmega (124), ja kuvama stressi skoori rakendust rakenduste nimistus (lk 100).

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

- 1** Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2** Vali **Stress Score**.
- 3** Vali **START**.
- 4** Ole paigal ja puhka 3 minutit.

Treeningud

Seadet saab kasutada sise-, välis, atleet- ja treeningtegevustes. Kui sa alustad treeningut, kuvab ja salvestab seade anduriandmeid. Salvesta ja jaga treeninguid Garmin Connect kommunika. Ühtlasi saad lisada Connect IQ™ activity apps treeningrakendusi oma seadmesse, kasutades Garmin Connect kontot (lk 94).

Tegevuse alustamine

Kui sa alustad tegevust, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel). Kui peatad tegevuse, lülitub seade ümber kellarežiimi.

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
- 4 Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ anduritega.
- 5 Kui treening eeldab GPSi, mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 6 Vali **START**, et käivitada taimer.

MÄRKUS: seade ei salvesta treeningu andmeid, kui taimer ei tööta.

Tegevuse peatamine

MÄRKUS: osa valikuid ei ole kõikide tegevuste jaoks saadaval.

1 Vali **STOP**.

Kui sa ei salvesta treeningut käsitsi pärast selle peatamist, salvestab seade selle automaatselt 25 minuti möödudes.

2 Valikud:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Resume**.

- Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
- Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.
- Pöördumaks tagasi treeningu alguspunkti vali **TracBack**.
- Treeningu peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Resume Later**.

Suusatamine

Murdmaasuusatamine

Enne suusatama minekut, peaksid oma seadme ära laadima (lk 4).

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali **XC Ski**.
- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta treeningut.

- 6 Vali **LAP** ringide salvestamiseks (valikuline).
- 7 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti (valikuline).
- 8 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Kiirlaskumine või lumelauasõit

Enne suusatama või lumelauaga sõitma minemist peaksid oma seadme ära laadima (lk 4).

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali **Ski / Board**.

- 3** Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4** Vali **START** taimeri käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5** Alusta treeningut.
Automaatne jooksum funktsioon on vaikimisi sees. Funktsioon salvestab automaatselt uusi suusatiire, põhinedes su liikumisel. Taimer peatub, kui sa ei liigu enam allamäge või kui oled suusaliftis. Liftiga sõitmise ajal on taimer pausil.
- 6** Vajadusel alusta liikumist allamäge, et taaskäivitada taimer.
- 7** Valu **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti (valikuline).
- 8** Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.
- Suusatuuride vaatamine**
Seade salvestab iga suusatuuri ja lumelauasõidu detailid. Vaata tegevuse detaile pausile pandud ekraanilt või kui taimer töötab.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Hoia **UP**.
- 3 Vali **View Runs**.
- 4 Vali **UP** ja **DOWN**, et vaadata oma viimase, käesoleva ja kõikide tuuride detaile kokku.
Tuuriekraanid hõlmavad aega, läbitud vahemaad, max kiirust, keskmist kiirust ja täielikku laskumist.

Matkamine

Matkamaminek

Enne matkale minemist peaksid oma seadme ära laadima (lk 4).

- 1 Kellaajakeraanil vali **START**.
- 2 Vali **Hike**.
- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta treeningut.
Seade salvestab rada matkamise ajal.
- 6 Kui soovid teha pausi või panna seade pausile, vali **STOP**
> **Resume Later**.

Seade salvestab matka oleku ja siseneb madalasse voolurežiimi.

- 7 Vali **START > Hike > Resume**, et jätkata jälgimist.
- 8 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti (valikuline).
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Jooksmine

Jooksmaminek

Enne jooksu lae seade ära (lk 4). Enne ANT+sensori kasutamist pead sensori oma seadmega paistama (lk 124).

- 1 Kanna ANT+ andureid, nagu nt sammulugeja või pulsimonitor (valikuline).
- 2 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 3 Vali **Run**.
- 4 Kui kasutada valikulisi ANT+ andureid, oota kuni seade ühendub anduritega.
- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 6 Vali **START**, et käivitada taimer.

- Ajalugu salvestatakse
vaid siis, kui taimer
töötab.
- 7 Alusta treeningut.
- 8 Vali **LAP** ringide
salvestamiseks
(valikuline).
- 9 Vali **UP** või **DOWN** lisa
andmelehtede
vaatamiseks (valikuline).
- 10 Pärast treeningu
lõpetamist vali **STOP** >
Save.

Using the Metronome

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

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings** > **Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei
ole saadaval kõikide
treeningute jaoks.
- 4 Vali **Metronome** >
Status > **On**.
- 5 Valikud:
- Vali **Beats / Minute**,
et sisestada rütmi
väärtus, mida soovid
hoida.
 - Vali **Alert Frequency**,
et kohandada löökide
sagedust.

- Vali **Sounds**, et kohandada metronoomi tooni ja värinat.
- 6 Vajadusel vali **Preview**, et kuulata metronoomi funktsiooni enne jooksmist.
 - 7 Hoia **DOWN** kellaajaekraanile naasmiseks.
 - 8 Mine jooksmas (lk 37). Metronoom käivitub automaatselt.
 - 9 Jooksu ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata metronoomi ekraani.

- 10 Vajadusel hoia **UP**, et muuta metronoomi seadeid.

Rattasõit

Rattaga sõitma minek

Enne rattasõitu peaksid seadet laadima (lk 4). Kui soovid rattasõidu ajal kasutada ANT+ andurit, pead anduri seadmega paaristama (lk 124).

- 1 Paarista ANT+ andurid, nagu nt pulsimonitor, kiiruseandur või rütmiandur (valikuline).
- 2 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 3 Vali **Bike**.

- 4 Kui kasutada valikulisi ANT+ andureid, oota kuni seade ühendub anduritega.
- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 6 Vali **START**, et käivitada taimer.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta treeningut.
- 8 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti (valikuline).
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Ujumine

MÄRKUS

Seade on mõeldud pinna-ujumiseks. Sukeldumine koos seadmega võib seda kahjustada ja mõjutada garantii kehtivust.

MÄRKUS: seade ei salvesta pulsiandmeid ujumise ajal.

Ujumaminek basseini

Enne ujumist lae seadet (lk 4).

1 Kellaajaekraanil vali **START**.

2 Vali **Pool Swim**.

- 3 Vali basserini suurus või sisesta kohandatud suurus.
- 4 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta treeningut.
Seade mõõdab automaatselt ujumise ajavahemikke ja vahemaid.
- 6 Vali **UP** või **DOWN** lisa andmelehtede vaatamiseks (valikuline).
- 7 Puhates vali **LAP** taimeri peatamiseks.
- 8 Vali **LAP** taimeri taaskäivitamiseks.

- 9 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP** > **Save**.

Ujumise terminoloogia

Length:

üks suund basseinis.

Interval: koosneb ühest või mitmest pikkusest. Uus pikkus algab pärast puhkepausi.

Stroke (tõmme): tõmmet loendatakse igal korral, kui seadet kandev käsi sooritab täieliku ujumisliigutuse.

Swolf (efektiivsus): efektiivsus on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa.

Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmmet annavad tulemuseks 45. Avavees ujumise korral arvutatakse efektiivsust üle 25 meetri. *Swolf* on ujumise efektiivsuse näitaja, ja nagu golfis, on madalam tulemus parem.

Ujumisstiilid

Ujumisstiilide eristamine on saadaval vaid basseinis ujumiseks. Ujumisstiil määratakse pikkuse lõpus. Ujumisstiilid ilmuvad, kui vaatad vahemiku ajalugu. Saad valida ujumisstiili kui kohandatud andmevälja (lk 103).

Free	Vabastiil
Back	Seliliujumine
Breast	Rinnuliujumine
Fly	Liblikujumine
Mixed	Kompleksujumine
Drill	Treeningharjutuste režiim (lk 43)

Puhkamine basseinis ujumise ajal

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

MÄRKUS:

puhkeperioodil ujumisandmeid ei salvestata.

- 1 Ujumise ajal vali **LAP** puhkeperioodi alustamiseks.
Ilmub valge tekst mustal taustal ja ilmub puhkeoleku ekraan.
- 2 Puhkeolekus vali **UP** või **DOWN**, et vaadata teisi andmekaane (valikuline).
- 3 Vali **LAP** ja jätka 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.

NIPP: kohanda andmekaane ja -välju basseinitreeningu jaoks (lk 103).

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali **Pool Swim**.
- 3 Vali **START**, et käivitada treeningu taimer.
- 4 Basseinis ujumise ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata treeningharjutuste ekraani.
- 5 Vali **LAP**, et käivitada treeningharjutuste taimer.

6 Pärast treeningintervalli lõpetamist vali **LAP**.

Treeningrežiimi taimer peatub, kuid treeningu taimer jätkab terve ujumissessiooni salvestamist.

7 Vali lõpetatud treeningu vahemaa.

Vahemaa suurenemised põhinevad treeningprofiili jaoks valitud basseini suurusel.

8 Valikud:

- Uue treeningvahemiku alustamiseks vali **LAP**.
- Ujumisintervalli alustamiseks vali **UP** või

DOWN naasmaks ujumistreeningu ekraanidele.

9 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Avavees ujumine

Enne ujuma minekut peaksid seadet laadima (lk 4).

1 Kellaajaekraanil vali **START**.

2 Vali **Open Water**.

3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.

4 Vali **START** taimeri käivitamiseks.

Ajalugu salvestatakse
vaid siis, kui taimer
töötab.

- 5 Alusta treeningut.
- 6 Vali **LAP** intervalli
salvestamiseks
(valikuline).
- 7 Vali **UP** või **DOWN** lisa
andmelehtede
vaatamiseks (valikuline).
- 8 Pärast treeningu
lõpetamist vali **STOP** >
Save.

Veesport

Aerusurfi alustamine

- 1 Paarista oma ANT+
andur, nagu nt
pulsimonitor (valikuline).

- 2 Kellaajaekraanil vali
START.

- 3 Vali **SUP**.

- 4 Kui kasutad valikulisi
ANT+ andureid, oota kuni
seade ühendub
anduritega.

- 5 Mine välja ja oota, kuni
seade tuvastab satelliidid.

- 6 Vali **START** taimeri
käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse
vaid siis, kui taimer
töötab.

- 7 Alusta treeningut.

- 8 Vali **UP** või **DOWN** lisa andmelehtede vaatamiseks (valikuline).
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Aerutamise alustamine

- 1 Paarista ANT+ andur, nagu nt pulsimonitor (valikuline).
- 2 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 3 Vali **Row**.
- 4 Kui kasutad valikulisi ANT+ andureid, oota kuni seade ühendub anduritega.

- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 6 Vali **START** taimer käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta treeningut.
- 8 Vali **UP** või **DOWN** lisa andmelehtede vaatamiseks (valikuline).
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Treenimine siseruumis
fēnix 3 seadet saab kasutada siseruumis treenides, nt joostes linttrenažööril ja treenides velotrenažööril.

Siseruumis treenimisel on GPS välja lülitatud. Kui GPS on välja lülitatud, mõõdetakse kiirust, rütmi ja vahemaad seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus täiustub pärast paari välitingimustes tehtud jooksu GPS-iga.

Multisport

Triatleedid, duatleedid ja teised multisportialade võistlejad saavad kasutada multisporti treeningut. Multisportiala treeningute ajal saad liikuda treeningute vahel ja jätkata, et vaadata

koguaega ja vahemaad. Näiteks saad lülituda rattasõidult jooksmisele ja vaadata koguaega ja vahemaad rattasõidu ja jooksmise kohta multisporti treeningu kaudu.

Kohanda multisporti treeningut või kasuta vaikimisi multisporti treeningut standardse triatlioni jaoks.

Triatlioni või multisportiala alustamine

Enne treeningu alustamist lae seadet (lk 4). Enne ANT+ andurite kasutamist paarista

andur seadmega (lk 124).

- 1 Paarista ANT+ andur, nagu nt sammulugeja või pulsimonitor (valikuline).
- 2 Kellaajakekraanil vali **START**.
- 3 Vali **Triathlon** või kohandatud multispordi treening.
- 4 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 5 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 6 Alusta oma esimest treeningut.

- 7 Vali **LAP**, et liikuda edasi järgmise treeningu juurde.
Kui üleminekud on lubatud, siis ülemineku aeg salvestatakse eraldi treeningu aegadest.
- 8 Vajadusel vali **LAP** järgmise treeningu alustamiseks.
- 9 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti (valikuline).
- 10 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP** > **Save**.

Kohandatud treeningu loomine

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings** > **Apps** > **Add New**.

- 3 Vali treeningu tüüp.
MÄRKUS: kui lood multispordiala treeningut, pead valima kaks või enam treeningut ja kaasama üleminekud.
- 4 Vajadusel vali rõhutuse toon.
- 5 Vajadusel vali ikoon.
- 6 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad treeningu nimetused on numbriga, nt: Triatlon(2).
- 7 Valikud:
- Vali **Use Default**, et luua kohandatud treening, lähtudes vaikimisi süsteemi sätetest.
 - Vali olemasoleva treeningu koopiat, et luua kohandatud treening, lähtudes sinu salvestatud treeningust.
- 8 Vajadusel vali GPS-režiim.
- 9 Valikud:
- Vali **Done**, et salvestada ja kasutada kohandatud treeningut.

- Vali **Edit Settings**, et kohandada kindlat treeningu sätet.

Golf

Enne golfimängu pead selle alla laadima Garmin Connect mobiilirakendusest (lk 90). Garmin Connect mobiilirakenduses olevaid kursusi uuendatakse automaatselt. Enne golfimängu lae oma seadet (lk 4).

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali **Golf**.

- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali saadaval olevate kursuste nimistust soovitud kursus.
- 5 Vali **UP** või **DOWN** lisa andmelehtede vaatamiseks (valikuline). 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 tagaossa
③	Vahemaa haljasala keskossa
④	Vahemaa halasala esiossa
⑤	Augu punktisumma

▲	Järgmine auk
▼	Eelmine auk

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: vahemaad eemaldatakse nimistust, kui oled need läbinud.

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.

Punkti summa määramine

- 1 Auguinfot kuvaval ekraanil vali **START** > **Start Scoring**.
Ilmub punktikaart, kui oled haljasalal.

- 2 Vali **DOWN** või **UP** skoori määramiseks.
Sinu koguskoori ① on uuendatud.



Tulemuste vaatamine

- 1 Vali **START** > **Scorecard** ja vali auk.
- 2 Vali **DOWN** või **UP**, et muuta selle augu punktisummat.

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.

Treenimine

Kasutajaprofiili loomine

Saad uuendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulsitsooni väärtusi.

Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **My Stats > User Profile**.
- 3** Tee valik.

Treeningu eesmärgid

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

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisagedus- tsoonis 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 57), 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 südameveresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisageduse tsoon mõõdab südame-lööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögi-sagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse, põhinedes maksimaalsetel südame-löökide protsentidel.

Setting Your Heart Rate Zones

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 pulsisaagedustsooni ja sisestada manuaalselt puhkeoleku pulsi. Saad manuaalselt seadmes või Garmin Connect kontrol muuta oma tsoone.

1 Hoiu **UP**.

2 Vali **My Stats > User Profile > Heart Rate Zones**.

3 Vali **Default**, et vaadata vaikimisi väärtusi (valikuline).

Vaikimisi väärtusi saab rakendada jooksmisele, rattasõidule ja ujumisele.

4 Vali **Running, Cycling, või Swimming**.

5 Vali **Preference > Set Custom**.

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

7 Vali **LTHR** ja sisesta oma laktaadiläve pulss.

Soorita juhistega test, et hinnata oma laktaadiläve (lk 28).

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

9 Vali **Zones > Based On**.

10 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.

11 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

Seadme määratavad südame

löögisagedustsoonid

Vaikimisi sätted võimaldavad seadmel tuvastada sinu max pulss ja määrata pulsisagedustsoonid

protsendina sinu max pulsist.

- Kinnita, et su kasutajaprofili andmed on õiged (lk 53).
- Jookse tihti ühilduva pulsimonitorga.

- 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%	Lõõgastatud ja kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi

Tsoon	Max südame löögi-sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine; suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus

Tsoon	Max südame löögi-sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
5	90–100%	Sprindikiirus; võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

Eluaegsed atleedid

Eluaegne atleet on isik, kes on treeningu 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 sobitada 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 kontrol.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **My Stats > 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 lubamine
Treeningu jälgimise funktsioon salvestab sinu päeva tehtud samme, läbitud vahemaad, aktiivseid minuteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kalorite hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kalorid.

Activity tracking can be enabled during the initial device setup, or at any time.

MÄRKUS: Turning on activity tracking can decrease the battery life between charges.

1 Hoia **UP**.

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

Your step count does not appear until the device locates satellites and sets the time automatically. The device may need a clear view of the sky to locate satellite signals.

The number of steps taken during the day appears on an

activity tracking widget. The step count is updated periodically.

Liikumisteavitus (Move Alert)

Enne liikumisteavituse kasutamist pead aktiveerima treeningu jälgimise (lk 60). 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. Lisasegmendid ilmuvad pärast iga 15 minutit inaktiivsust. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 121).

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

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
kontol.

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
kontolt.

Automaatne unejälgimine

Enne automaatse unejälgimise
kasutamist pead lubama
treeningu jälgimise (lk 60).

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi üles unemonitori andmed Garmin Connect lehele (lk 93).
Vaata uneandmeid Garmin Connect kontolt.

Ära sega režiimi kasutamine

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

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

NIPP: ära sega režiimist väljumiseks hoida **LIGHT** ja vali **Do Not Disturb > Off**.

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 (pulsiandmed on nõutud).
Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses.

Treeningud

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

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

Veebis oleva treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist Garmin Connectist peab sul olema Garmin Connect konto (lk 90).

- 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 Hoia **UP**.

2 Vali **Training > My Workouts**.

3 Vali treening.

4 Vali **Do Workout**.

5 Vajadusel vali treeningu tüüp.

6 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 kalendrile. Pärast mõne treeningu lisamist Garmin Connecti kalendrisse võid saata nad ka kella sisse. Kõik plaanilised treeningud kuvatakse treeningkalendris kuupäeva järgi.

Kui valid kalendris mingi päeva, saad vaadata treeningut või selle sooritada. Planeeritud treening jääb sinu kellas alles, olenemata kas see on sooritatud või vahele jäetud. Kui planeeritud treening saadetakse Garmin Connectist, kirjutatakse olemasolev treeningkalender üle.

Garmin Connecti treeningplaani kasutamine

Enne treeningplaani allalaadimist peab sul olema Garmin Connecti konto (lk 90).

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

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Mine **www.garminconnect.com**.
- 3 Vali ja kavanda treeningplaani.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Vali  ja järgi erkaanil 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. Kui valid LAP, salvestab kell uue intervalli ja läheb puhkeintervallile.

Intervalltreeningu loomine

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 3** Vali **Distance, Time** või **Open**.
NIPP: avatud intervalli loomiseks vali **Open** valik.

- 4** Vali **Duration**, et sisestada vahemaa- või ajaintervall treeningu jaoks ja vali ✓.
- 5** Vali **BACK**.
- 6** Vali **Rest > Type**.
- 7** Vali **Distance, Time** või **Open**.
- 8** Vajadusel sisesta puhkeintervalli vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 9** Vali **BACK**.

10 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 Hoia **UP**.

2 Vali **Training > Intervals > Do Workout**.

3 Vali treening.

4 Vali **START** taimeri käivitamiseks.

5 Kui sinu intervalltreeningul on soojendus, vali **LAP** esimese intervalli alustamiseks.

6 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Pärast kõikide intervallide lõpetamist ilmub sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Mis tahes ajal vali **LAP** intervalli lõpetamiseks.
- Mis tahes ajal vali **STOP** taimerit peatamiseks.
- Kui lisasid intervalltreeningule jahtumisintervalli

vali **LAP**
intervalltreeningu
peatamiseks.

Virtual Partner®

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

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **Settings > Apps**.
- 3** Vali treening.
- 4** Vali **Data Screens > Virtual Partner > Status > On**.

5 Vali **Set Pace or Set Speed**.

6 Sisesta väärtus.

7 Alusta treeningut.

8 Vali **UP** või **DOWN**, et kerida Virtual Partner ekraanini 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 reaajas tagasisidet, kui kaugel sa oled oma eesmärgi saavutamisest.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Training > Set a Target**.
- 3 Vali treening.
- 4 Valikud:
 - Vali **Distance Only**, et valida ettemääratud vahemaa või sisesta kohandatud vahemaa.
 - Vali **Distance and Time**, et valida vahemaa ja aja eesmärk.
 - Vali **Distance and Pace** või **Distance and**

Speed, et valida vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärk.

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

- 5 Vali **START** taimeri käivitamiseks.
- 6 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Treeningu eesmärgi katkestamine

- 1 Treeningu ajal hoia **UP**.

2 Vali Training > 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 Hoia **UP**.

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

3 Valikud:

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

4 Vali treening. Virtual Partneri ekraan kuvab sinu hinnangulise lõpuaja.

5 Vali **START** taimer käivitamiseks.

6 Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Isiklikud rekordid

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

Rattasõidu puhul hõlmavad isiklikud rekordid suurimat tõusu ja parimat võimsust (töötab koos võimsusmõõturiga).

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **My Stats > Records**.
- 3 Vali spordiala.

4 Vali rekord.

5 Vali **View Record**.

Isikliku rekordi taastamine

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.

1 Hoia **UP**.

2 Vali **My Stats > Records**.

3 Vali spordiala.

4 Vali salvestatav rekord.

5 Vali **Previous > Yes**.

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite kustutamine

1 Hoia **UP**.

2 Vali **My Stats > Records**.

3 Vali spordiala.

4 Vali kustutatav rekord.

5 Vali **Clear Record > Yes**.

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite eemaldamine

1 Hoia **UP**.

2 Vali **My Stats > Records**.

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

3 Vali spordiala.

4 Vali **Clear All Records > Yes**.

Kustutatakse vaid selle spordiala rekordid.

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.

Oluline on teada, et treeningu efekti hinne (1.0–5.0) võib olla liiga kõrge esimeste treeningute puhul. Kuid järgnevate treeningutega seade õpib tundma teie aeroobset taset.

Treeningu efekt	Kirjeldus
1.0-1.9	Aitab taastada vormi (lühemad harjutused). Parandab vastupidavust pikemate treeningute puhul (üle 40 min.).
2.0-2.9	Aeroobse vormi hoidmine.

Treeningu efekt	Kirjeldus
3.0-3.9	Aeroobse vormi tõstmine iganädalase regulaartreeningu raames.
4.0-4.9	Märgatav aeroobse vormi paranemine 1-2 iganädalase puhkepausiga harjutuse puhul.

Treeningu efekt	Kirjeldus
5.0	Ajutine olekoormus olulise aeroobse vormi paranemisega. Sellel tasemel treeninguid tuleb teha äärmise ettevaatusega.

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

Kell

Alarmi määramine

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

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Clock > Alarm Clock > Add Alarm**.
- 3 Vali **Status > On**.
- 4 Vali **Time** ja sisesta märguande aeg.
- 5 Vali **Notification** ja vali teavituse tüüp (valikuline).

- 6 Vali **Frequency** ja vali, millal alarm peaks kõlama.
- 7 Vali **Backlight** > **On** ja lülita taustavalgus sisse koos alarmiga.

Stopperi käivitamine

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Clock** > **Timer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **Restart** > **On**, et taaskäivitada taimer automaatselt, kui selle aeg otsa saab.

- 5 Vajadusel vali **Notification** ja vali teavituse tüüp.

6 Vali **Start Timer**. **Stopperi kasutamine**

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Clock** > **Stopwatch**.
- 3 Kellaajaekraanil vali **START**.

Päikesetõusu ja loojangu alarmid

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

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Clock > Alerts**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Til Sunset > Status > On**.
 - Vali **Til Sunrise > Status > On**.
- 4 Vali **Time** ja sisesta aeg.

Navigeerimine

Teekonnapunkti loomine

Teekonnapunkti loomiseks uude asukohta saate kasutada kaugust ja suunda hetkeasukohast.

- 1 Vajadusel lisa teekonnapunkti loomise rakendus rakenduste hulka (lk 100).
- 2 Vali **START > Project Wpt.**
- 3 Vali **UP** või **DOWN** suuna määramiseks.
- 4 Vali **START**.
- 5 Vali **DOWN**, et valida möötühik.
- 6 Vali **UP** vahemaa lisamiseks.
- 7 Vali **START** salvestamiseks.
Loodud teekonnapunkt salvestub seadmesse.

Asukoha salvestamine

Salvesta oma hetkeasukoht, et sinna hiljem naasta.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Save Location**.
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade muutmine

Kustuta salvestatud asukoht või muuda selle nimetust tõusu ja asukoha infot.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Navigation > Saved Locations**.

- 3 Vali salvestatud asukoht.
- 4 Tee valik asukoha muutmiseks.

Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine

Saad kustutada kõik
salvestatud asukohad
korraga.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Navigation > Saved Locations > Delete All**.

Sihtpunkti navigeerimine

Saad oma seadme abil
navigeerida sihtkohta või
järgida teatud teekonda. Kui
alustad navigeerimist, saad
valida sihtkohta jõudmiseks
sobiva tegevuse nagu
matkamine, jooksmine või
jalgrattasõit.

Kui oled navigeerimise
alustamise hetkel juba mõnda
tegevust salvestamas, jätkab
seade juba alustatud
tegevuse salvestamist kogu
navigeerimise jooksul.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Navigation**.
- 3 Vali kategooria.
- 4 Sihtpunkti valimiseks järgi
ekraanil olevaid juhiseid.
- 5 Vali **Go To**.
- 6 Vali treening.
Ilmub navigeerimise
info.
- 7 Vali **START**, et
alustada navigeerimist.

- 8 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti (valikuline).

Navigeerimine Sight 'N Go abil

Suuna seade mõnele eemal asuvale objektile (nt sild), lukusta suund ning saadki objekti juurde navigeerida.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Navigation > Sight 'N Go**.
- 3 Suuna kella ülaosa objekti suunas ja vali **START**.
- 4 Vali treening.

Ilmub navigeerimisinfo.

- 5 Vali **START**, et alustada navigeerimist.
- 6 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti (valikuline).

Kompass

Seadmel on 3-teljeline kompass automaatse kalibreerimisega. Kompassi funktsioonid ja välimus muutuvad sõltuvalt treeningust, kas GPS on lubatud ja kas sa navigeerid sihtpunkti. Muuda kompassi sätteid manuaalselt (lk 116).

Kui soovid kiiresti avada kompassi sätteid, vali **START** kompassi vidinast.

Kaart

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

- Kaardi navigeerimine (lk 81)
- Kaardi sätteid (lk 120)

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Navigeerimisel vali **UP** või **DOWN** kaardi vaatamiseks.

- 2 Hoia **UP**.

- 3 Vali **Pan/Zoom**.

- 4 Valikud:

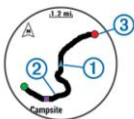
- Kui soovid liikuda üles/alla, vasakule/paremale panoraamimise või suumimise vahel vali **START**.
- Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** ja **DOWN**.
- Lõpetamiseks vali **BACK**.

Alguspunkti navigeerimine

Navigeeri tagasi oma teekonna/treeningu alguspunkti.

Funktsioon on saadaval vaid GPSiga treeningute jaoks.

Treeningu ajal vali
STOP > TracBack.



Sinu hetkeasukoht ① ja järgitav rada ② ilmuvad kaardile.

Altimeeter ja baromeeter

Seadmel on sisemine altimeeter ja baromeeter. Seade kogub tõusu ja rõhu andmeid jätkuvalt,

Isegi madala jõudlusega režiimis. Altimeeter kuvab sinu umbkaudse tõusu, mis sõltub rõhu muutustest. Baromeeter näitab keskkonna rõhuandmeid, mis põhinevad kindlaks määratud tõusul, kus altimeeter oli viimati kalibreeritud (lk 119). Altimeetri või baromeetri sätete kiiresti avamiseks vali **START** altimeetri või baromeetri vidinatest.

Ajalugu

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

MÄRKUS: kui seadmel on mälu täis,

kustutatakse vanimad andmed.

Ajaloo kasutamine

Ajaloo all on seadmes varem salvestatud treeningud.

- 1 Hoia **UP**.
- 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 lisainfo vaatamiseks vali **Intervals**.
- Treeningu vaatamiseks kaardil vali **Map**.
- Treeningu ajal läbitud teekonna läbimiseks vastupidi vali **TracBack** (lk 81).
- Valitud treeningu kustutamiseks vali **Delete**.
- Treeningu ajal läbitud teekonna navigeerimiseks vali **Go**.

Multispordi ajalugu

Sinu seade salvestab treeningu üleüldist multispordi kokkuvõtet, sh vahemaad, aega, kaloreid ja valikuliste aksessuaaride andmeid. Lisaks eraldab sinu seade treeningandmeid iga spordisegmenti ja ülemineku jaoks, et saaksid võrrelda sarnaseid treeninguid ja jälgida, kui kiiresti sa läbid üleminekuid. Üleminekute ajaloos on vahemaa, aeg, keskmine kiirus ja kalorid.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis

Enne pulsitsoonide andmete vaatamist pead paaristama

oma seadme ühilduva pulsimonitoriga, lõpetama treeningu ja selle salvestama.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul reguleerida treeningu intensiivsust.

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

Kogusammude vaatamine

Enne kogusammude vaatamist pea lubama treeningu jälgimise (lk 60).

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **History > Steps**.

- 3 Vali päev, mille sammude arvu, eesmärgi, läbitud vahemaad ja kulutatud kaloreid soovid vaadata.

Kokkuvõtted

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

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

Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia **UP**.

- 2 Vali **History > Options**.

- 3 Valikud:

- Vali **Delete All Activities**, et kustutada ajaloost kõik treeningud.
 - Vali **Reset Totals**, et tühistada kõik vahemaa ja ajasummad.
- MÄRKUS:** see ei kustuta juba salvestatud treeninguid.

- 4 Kinnita oma valik.

Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt kogu läbitud vahemaa ja tõusu.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **My Stats > Odometer**.
- 3 Tee valik, odomeetri andmete vaatamiseks.
- 4 Vajadusel vali **Yes** odomeetri nullimiseks.

Ühendatud funktsioonid

Ühendatud funktsioonid on saadaval sinu seadmele, kui ühendad seadme sobiva nutitelefoni, kasutades Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiat. Mõni funktsioon eeldab, et sul on nutitefonis Garmin Connect mobiilirakendus.

Lisainfot leiad veebist www.garmin.com/apps
Mõni funktsioon on saadaval, kui ühendad seadme juhtmevabasse võrku.

Phone notifications: kuvab fēnix 3 seadmes telefoni teavitused ja sõnumid.

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

Activity uploads to Garmin

Connect: saadab automaatselt sinu treeningud Garmin Connect kontole, kui sa oled treeningu salvestamise lõpetanud.

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

Bluetoothi teavituste lubamine

Enne teavituste lubamist peab fēnix 3 seadme paaristama ühilduva mobiilseadmega (lk 5).

- 1 Hoia UP.
- 2 Vali **Settings > Bluetooth > Smart Notifications > Status > On**.
- 3 Vali **During Activity**.
- 4 Vali teavituse eelistus.
- 5 Vali teavituse heli.
- 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**, et vaadata teavituste vidinat.
- 2** Vali **START** ja vali teavitus.
- 3** Vajadusel vali **DOWN**, et sirvida läbi teavituste sisu.
- 4** Vali **BACK**, et naasta eelmisele ekraanile.
Teavitust näidatakse sinu fēnix 3 seadmes, kuni sa seda vaatad oma telefonis või sellest eemaldad.

Teavituste haldamine

fēnix 3 seadmel 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.

Bluetoothi väljalülitamine

1 Hoia **UP**.

2 Vali **Settings > Bluetooth > Status > Off**, et lülitada välja Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia fēnix 3 seadmes.

Vaata oma nutitelefoni kasutusjuhendist, kuidas mobiilis Bluetoothi ühendust välja lülitada.

Bluetoothi ühendumärguannete sisse- väljalülitamine

Määra, et fēnix 3 seade teavitaks sind, kui paarisatud nutitelefon ühendub ja ühendub lahti, kasutades Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiat.

MÄRKUS: Bluetoothi ühenduse märguanded on vaikimisi väljas.

1 Hoia **UP**.

2 Vali **Settings > Bluetooth > Alerts**.

Kadunud mobiilseadme leidmine

Kasuta rakendust oma kadunud mobiilseadme leidmiseks, mis on paarisatud

Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiaga ja on hetkel leidismisulatuses.

- 1 Kellaajaekraanil vali **START**.
- 2 Vali **Find Phone**.
fēnix 3 seade hakkab otsima sinu paaristatud mobiilseadet. Sinu mobiilseadmes kõlab helisignaal ja Bluetoothi signaali tugevuse aste ilmub fēnix 3 ekraanil. Bluetoothi signaal tugevneb, kui sa liigud oma mobiilseadmele lähemale.

- 3 Vali **LAP** otsingu peatamiseks.

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, golf, mängud, jalgrattasõidud ja muu. Lisaks on Garmin Connect sinu andmebaas, kus saad analüüsida ja jagada kõiki oma golfiringe. 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 kiirusegraafikud ja muudetavad raportid. Saad vaadata lisainfot oma golfimängu, sh punktikaardi, statistika ja kursuse kohta.

Võid vaadata ka kohandatud raporteid.

MÄRKUS: osa andmeid eeldab valikulist lisaseadet, nt pulssivööd.



Tegevuse jälgimine: saad

lugeda oma samme, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

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

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

Garmin Connect mobiilirakenduse kasutamine

Saab laadida oma tegevusandmeid oma Garmin Connect kontole põhjalikuks analüüsiks.

Seal saad ülevaate oma tegevustest ja jagada tulemusi sõpradega. Saad kasutada Garmin Connect mobiilirakenduses automaatset üleslaadimist.

- 1 Garmin Connect rakenduses vali ●●● > **Garmin Devices.**
- 2 Vali fēnix 3 seade ja vali **Device Settings.**
- 3 Vali tumblernupp, et käivitada automaatne üleslaadimine.

**Andmete üleslaadimine
manuaalselt Garmin
Connect mobiilirakendusse**

- 1 Hoia **UP.**

- 2 Vali **Settings > Bluetooth > Sync.**

Garmin Connecti kasutamine arvutis

Kui sa ei ole paaristanud oma fēnix 3 seadet nutitelefoniga, 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.

Wi-Fi® ühendatud funktsioonid

fēnix 3 seadmel on Wi-Fi ühendatud funktsioonid.

Garmin Connect mobiilirakendus ei ole nõutud Wi-Fi ühenduse kasutamiseks.

Treeningute üleslaadimine Garmin Connect kontole:

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

Treeningud ja treeningplaanid: võimaldab otsida ja valida treeninguid ja treeningplaanid Garmin Connect lehel.

Järgmine kord, kui su seadmel on Wi-Fi ühendus, saadetakse failid juhtmevabalt sinu seadmesse.

Tarkvarauuendused: kui

Wi-Fi ühendus on saadaval, laeb seade alla tarkvarauuenduse.

Järgmine kord, kui lülitad seadme sisse või teed lukust lahti, saad järgida ekraanil olevaid juhiseid tarkvarauuenduse tegemiseks.

Wi-Fi ühenduse seadistamine

- 1** Mine www.garminconnect.com/start ja laadi alla

Garmin Express rakendus.

- 2** Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et seadistada Wi-Fi ühendus Garmin Expressiga.

Connect IQ funktsioonid

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

Numbrilaud: muuda kella välimust.

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

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

Rakendused: 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 paaristama fēnix 3 seadme oma nutitelefoni, milles töötab Garmin Connect mobiilirakendus.

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

Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine **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.

Vidina

Sinu seadmes on rohkelt vidinaid, mis

võimaldavad infole kohest ligipääsu.

Mõni vidin eeldab Bluetooth-ühendust sobiva nutitelefoniga.

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

Teavitused: teavitab sind sissetulevatest kõnedest, sõnumitest, sotsiaalmeedia uuendustest ja muust vastavalt sinu nutitelefoniga teavitussätetele.

Kalender: kuvab sinu nutitelefoniga kalendri tulevased kohtumised.

Muusikahaldur:

muusikamängija seaded
sinu nutitelefonile.

Ilm: kuvab hetke temperatuuri
ja ilmaennustuse.

Minu päev: kuvab
dünaamilise kokkuvõtte
sinu päevasest
tegevusest. Meetrika
hulgas on viimase
salvestatud spordiala,
aktiivsed minutid, ronitud
korrused, sammud,
kulutatud kaloreid ja muu.

Treeningu jälgimine: jälgib
sinu samme päevas,
sammude eesmärki,
läbitud vahemaad,
kulutatud kaloreid ja
unestatistikat.

Aktiivsed minutid: jälgib sinu
aega, mille oled veetnud
mõõdukas kuni tempokas
intensiivuses treeningut
tehes, sinu nädalane
aktiivsete minutite eesmärk
ja areng eesmärgis uunas.

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

Viimane spordiala: kuvab
kiire kokkuvõtte sinu
viimasest salvestatud
spordialast ja kogu
vahemaa nädala kohta.

ABC: kuvab kombineeritud
altimeetri, baromeetri ja
kompassi info.

Anduri info: kuvab sisemisest
andurist või ANT+ andurist
pärinevat infot.

Kompass: kuvab
elektroonilise
kompassi.

VIRB seaded: tagab kaamera
seaded, kui su VIRB
seade on paaristatud fēnix
3 seadmega.

Viimane treening: kuvab
kiire ülevaate sinu
viimase salvestatud
treeningust, nt jooksust,
viimasest sõidust või
ujumisest.

Kalorid: kuvab päeva kalori
info.

Golf: kuvab golfi andmed
viimase ringi kohta.

Vidinate vaatamine

Sinu seadmes on rohkelt
eellaetud vidinaid ja veelgi
enam on saadaval, kui
paaristad oma seadme
nutitelefoniaga.

1 Mis tahes ekraanil hoia
DOWN.

Ilmub kell.

2 Vali **UP** või **DOWN.**
Seade sirvib läbi saadaval
olevate vidinate.

3 Treeningu
salvestamisel vali
BACK, et naasta

treeningu
andmelehtedele.

- 4** Vali **START**, et vaadata
vidina lisavalikuid ja –
funktsioone
(valikuline).

***Vidina nimistu
kohandamine***

Näita, peida või liiguda vidina
nimistu elemente.

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **Settings >
Widgets**.
- 3** Vali vidin.
- 4** Valikud:

- Vali **Status**, et näidata
või peita vidinaid
nimistust.
- Vali **Move Up** või
Move Down, et muuta
vidina asukohta
nimistus.

VIRB kaugjuhtimispuht

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 Series Owner's Manual* lisainfoks. Lisaks pead määrama, et VIRB vidin oleks nähtav vidina nimistus (lk 99).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 fēnix 3 seadmes vali **UP** või **DOWN** numbrilaua, et vaadata VIRB vidinat.
- 3 Oota, kuni seade ühendub VIRB kaameraga.
- 4 Valikud:
 - Video salvestamiseks vali **START**.

fēnix 3 ekraanile ilmub videoloendur.

- Video salvestamise peatamiseks vali **STOP**.
- Pildi tegemiseks vali **DOWN**.

Seadme kohandamine

Treeningu rakenduse sätted

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

Hoia UP, vali **Settings** > **Apps** ja vali treening.

Data Screens:

võimaldab kohandada treeningu andmeeaane (lk 103). Lisaks saad kuvada või peita kaardi andmeeaane osade treeningute jaoks.

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 38).

Auto Lap: määrab Auto Lap® funktsiooni valikud (lk 109).

Auto Pause: määrab, et seade ei salvestaks seismise ajal või kui sa satud allapoole teatud kiirust. (lk 111).

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 112).

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

Lap Key: võimaldab salvestada ringi või puhkust treeningu ajal.

Auto Scroll: võimaldab sul liikuda läbi treeningu andmeekraanide automaatselt, kui taimer töötab (lk 113).

GPS: määrab GPS-antenni režiimi (lk 113).

Pool Size: määrab basseini pikkuse (lk 40).

Stroke Detect.: tuvastab ujumisstiili basseinis ujudes.

Power Save: määrab energiasäästu sätte treeningu jaoks (lk 113).

Background Color: määrab iga treeningu taustavärviks musta või valge.

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

Status: näitab või peidab treeningut rakenduste nimistus.

Move Up: muuda treeningu asukohta rakenduste nimistus.

Move Down: muuda treeningu asukohta rakenduste nimistus.

Remove: kustutab treeningu.

MÄRKUS: kustutab treeningu rakenduste nimistust ja kõik kasutaja sisestatud treeningu sätted. Taasta kõik seadme tehase sätted, et lisada tagasi nimistusse kustutatud treening (lk 134).

Rename: määrab treeningu nime.

Andmeekraanide kohandamine

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

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **Settings > Apps**.
- 3** Vali kohandatav treening.
- 4** Vali **Data Screens**.
- 5** Vali kohandatav andmeekraan.

- 6** Valikud:
- Vali **Status**, et lülitada andmeekraanid sisse/välja.
 - Vali **Layout**, et kohandada andmeväljad arvu andmeekraanil.
 - Vali väli, et muuta andmeid, mida väljal kuvatakse.

Treeningule kaardi lisamine

Lisa andmeerkaanile kaart treeningu jaoks.

- 1** Hoi a **UP**.
- 2** Vali **Settings > Apps**.

- 3** Vali kohandatav treening.
- 4** Vali **Data Screens > Map**.
- 5** Vali **Status**, et lülitada kaart sisse/välja.
- 6** Vali **Orientation**.
- 7** Valikud:
- Kuvamaks põhja lehe ülsaosas, vali **North Up**.
 - Kui soovid näha oma hetkesuunda suunaga lehe ülaosa poole, vali **Track Up**.

8 Vali **User Locations**, et näidata või peita salvestatud asukohti kaardil.

9 Vali **Auto Zoom**, et valida automaatselt optimaalne suumiaste kaardil.

Kui valid OFF, pead suumima sisse/välja käsitsi.

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	Vahemaa	Määra rütmi min ja max aeg.
Kalorid	Sündmus, korduv	Määra kalorete arv.

Märgu- ande	Märguande tüüp	Kirjeldus
Kohandatud	Korduv	Vali olemasolev sõnum või loo kohandatud sõnum ja vali märguande tüüp.
Vahe- maa	Korduv	Määra vahemaa intervall.

Märguande nimi	Märguande tüüp	Kirjeldus	Märguande nimi	Märguande tüüp	Kirjeldus
Tõus	Vahemaa	Määra tõusu mis ja max väärtused.	Pulss	Vahemaa	Määra min ja max pulss või vali tsooni muutuse d. Vt lk 54 ja lk 57.

Märguande nimi	Märguande tüüp	Kirjeldus	Märguande nimi	Märguande tüüp	Kirjeldus
Tempo	Vahemaa	Määra tempo min/max väärtused.	Kiirus	Vahemaa	Määra min/max kiirused väärtused.
Power	Vahemaa	Määra kõrge või madal energia tase.	Aeg	Sündmus, korduv	Määra ajaintervall.
Jooks/käimine	Korduv	Määra käimis-pausid kindlate intervallidega.	Alarmi määramine Hoia UP . Vali Settings > Apps . Vali treening.		

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 4 Vali **Alerts**.
- 5 Valikud:
 - Vali **Add New**, et lisada treeningu jaoks uus märguanne.
 - Vali märguande nimi olemasoleva märguande muutmiseks.
- 6 Vajadusel vali märguande tüüp.
- 7 Vali tsoon, sisesta min ja max väärtused või kohandatud märguande väärtus.

- 8 Vajadusel lülita märguanne 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 vahemiku (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 **UP**.
- 2 Vali **Settings > Apps**.

- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei
ole saadaval kõikide
treeningute jaoks.

- 4 Vali **Auto Lap**.

- 5 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 121).

Vajadusel saad kohandada
andmeekraane, et kuvada
lisaringide andmeid (lk 103).

*Ringi märguande sõnumi
kohandamine*

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

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Apps**.
- 3 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei
ole saadaval kõikide
treeningute jaoks.

4 Vali **Auto Lap > Lap Alert**.

5 Vali muudetav andmeväli.

6 Vali **Preview** (valikuline).

Auto Pause®

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

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

1 Hoi a **UP**.

2 Vali **Settings > Apps**.

3 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

4 Vali **Auto Pause**.

5 Valikud:

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

2 Vali **Settings > Apps**.

3 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

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

5 Vali **Run Screen**, et tuvastada, missugune andmeekraan jooksmisel ilmub.

6 Vali **Climb Screen**, et tuvastada, missugune andmeekraan ronimisel ilmub.

7 Vajadusel vali **Invert Colors**, et ümber pöörata kuvavärvid, kui vahetad režiime.

8 Vali **Vertical Speed**, et määrata tõusu määr aja jooksul.

9 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 käib.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali **Auto Scroll**.

- 5 Vali kuvamise kiirus.

UltraTrac

UltraTrac funktsioon on GPS 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 vähem tähtsad.

Energiasäästu pausi sätted

Pausi sätted mõjutavad, kui kaua su seade on treeningrežiimis, nt

kui ootad võistluse algust. Hoi a UP ja vali **Settings > Apps**, ja vali treening. Vali Power Save, 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.

Ringiklahvi sisse- väljalülitamine

Lülita sisse Lap Key säte, et salvestada ring või puhkepaus treeningu ajal, kasutades LAP. Lülita Lap Key säte välja, et vältida treeningute salvestamist juhuslike nupuvajutuste tagajärjel.

- 1** Hoi a UP.
- 2** Vali **Settings > Apps**.
- 3** Vali treening.
- 4** Vali **Lap Key**.
Ringiklahvi olek muutub On või Off, sõltuvalt sinu hetkesättest.

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 94).

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

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Watch Face > Type**.
- 3 Valikud:
 - Eellaetud digitaalkella numbrilaua aktiveerimiseks vali **Digital**.
 - Eellaetud analoogkella numbrilaua aktiveerimiseks vali **Analog**.
 - Installitud Connect IQ numbrilaua aktiveerimiseks vali installitud numbrilaud.

4 Kui sa kasutada eellaetud numbrilauda, tee valik:

- Taustavärvi muutmiseks vali **Background Color**.
- Rõhutusvärvi lisamiseks või muutmiseks vali **Accent Color**.
- Numbrite stiili muutmiseks vali **Layout**.
- Analoogkella osutite stiili muutmiseks vali **Hands**.

- Analoogkella numbrite stiili muutmiseks vali **Background**.
- Numbrilaua kuvatavate andmete muutmiseks vali **Additional Data**.

5 Vali **UP** või **DOWN**, et eelvaadata numbrilaua valikuid.

6 Vali **START** valiku salvestamiseks.

Andurite sätted

Kompassi sätted

Hoia UP ja vali **Settings** > **Sensors** > **Compass**.

Calibrate: võimaldab käsitsi kalibreerida kompassi andurit (lk 117).

Display: määrab suuna tüübi kompassil tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

North Ref.: määrab kompassi põhjasuuna osuti (lk 118).

Mode: määrab kas kompass kasutab liikumisel koos GPS ja elektroonilise kompassi andmeid (Auto) või ainult GPS andmeid (Off).

Kompassi kalibreerimine

MÄRKUS

Elektroonilist kompassi kalibreerige väljas. Suuna täpsuse parandamiseks ärge seiske magnetvälju mõjutavate objektide lähedal, nt. autod, ehitised või õhuelektroonika.

Seade on kalibreeritud tehases ning seadme siseselt toimub vaikimisi kalibreerimine. Juhul, kui kompass käitub ebatavaliselt võib seda manuaalselt kalibreerida, näiteks pärast pikkade

vahemaade läbimist,
temperatuuri
muutusi või patareide
vahetamist.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Sensors
> Compass > Calibrate >
Start**.
- 3 Järgi ekraanil
olevaid juhiseid.

Põhjasuuna määramine

Määra suunaviide, mida
kasutatakse suuna
arvutamiseks.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Sensors
> Compass > North Ref..**
- 3 Valikud:

- Geograafilise põhja
määramiseks
suunaviiteks vali **True**.
- Automaatselt sinu
asukohale
magnetilise
deklinatiooni
määramiseks vali
Magnetic.
- Grid Northi (000°)
suunaviiteks
määramiseks vali
Grid.
- Määramaks
magnetilise
variatsiooni väärtus
käsitsi vali **User**,
sisesta magnetiline
variatsioon ja vali
Done.

Altimeetri sätted

Hoia UP ja vali **Settings > Sensors > Altimeter**.

Auto Cal.: võimaldab altimeetril isekalibreeruda iga kord, kui lülitad GPSi jälgimise sisse.

Calibrate: võimaldab manuaalselt kalibreerida altimeetri andurit.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Sinu seade on juba tehases kalibreeritud ja see kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist sinu GPSi asukohast. Kalibreeri manuaalselt baromeetrilist altimeetrit, kui sa tead

õiget tõusu või merepinna õhurõhku.

- 1** Hoia **UP**.
- 2** Vali **Settings > Sensors > Altimeter**.
- 3** Valikud:
 - Kalibreerimaks automaatselt GPSi alguspunkti vali **Auto Cal. > On**.
 - Teadaoleva altituudi lisamiseks vali **Calibrate**.

Baromeetri sätted

Hoia UP ja vali **Settings > Sensors > Barometer**.

Plot: määrab baromeetri vidinas oleva kaardi ajaskaala.

Storm Alert: määrab baromeetri rõhu muutuse määra, mis viib tormi märguandeni.

Navigatsiooni sätted

Kohanda kaardi funktsioone ja välimust, kui navigeerid sihtpunkti.

Kaardi funktsioonide kohandamine

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Navigation > Data Screens**.
- 3 Valikud:

- Vali **Map**, et lülitada kaart sisse/välja.
- Vali **Guide**, et lülita sisse/välja juhendav ekraan, mis kuvab kompassi või navigeerimisel järgitava marsruudi.
- Vali ekraan lisamiseks, eemaldamiseks või kohandamiseks.

Suuna näidik

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

- 1 Hoia **UP**.

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

Süsteemi sätted

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

User Profile: võimaldab
avada ja kohandada
isiklikku statistikat
(lk 53).

Hot Keys: määra seadme
klahvidele kiirigipääsu.

Language: määrab seadme
keele.

Time: kohanda aja sätteid (lk
123).

Backlight: kohanda
taustavalguse
sätteid (lk 123).

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

Units: määrab seadme
mõõtühikud (lk 124).

GLONASS: GLONASSi
kasutamine tagab suurenenud
soorituse rasketes oludes ja
kiirema asukoha tuvastamine.

GPSi ja GLONASSi
kasutamine võib
vähendada aku kestvust
rohkem, kui vaid GPSi
kasutamine.

Pos. Format: määrab geograafilise positsiooni formaadi ja info valikud.

Format: määrab üldised formaadi eelistused, nagu nt tempo ja kiirus, mida näidatakse treeningute ajal, ja nädala algust.

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

USB Mode: määrab, kas seade kasutab masshoiustamist või Garmin'i režiimi, kui ühendad arvutiga.

Restore Defaults: võimaldab tühistada kasutajaandmed ja sätted (lk 134).

Software Update: võimaldab installida tarkvara-uuendusi, mis on alla laaditud Garmin Express vahendusel.

About: kuvab seadme, tarkvara ja litsentsi info.

Aja sätted

Hoia UP 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 kohanda aega, kui see on Manual valikus.

Taustavalguse sätted

Hoia UP ja vali **Settings > System > Backlight**.

Mode: lülitab taustavalguse automaatselt või manuaalselt sisse. Auto valik võimaldab eraldi määrata klahvide, märguannete ja viibete taustavalguse.

MÄRKUS: kui määrad Gesture asendisse On, süttib valgus, kui tõstad ja keerat kätt, et oma rannet vaadata.

Timeout: määrab aja, enne kui taustavalgus kustub.

Brightness: määrab taustavalguse kirkuse.

Mõõtühikute muutmine

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

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > System > Units**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

ANT+ andurid

Seade ühildub nende valikuliste juhtmevabade ANT+ aksessuaaridega.

- Pulsimonitor, nt HRM-Run (lk 11)
- Ratta kiirus- ja rütmiaundur (lk 126)
- Sammulugeja (lk 126)
- Võimsusandur, nt Vector™
- tempe™ juhtmevaba temperatuuriandur (lk 129)

Lisainfot ühilduvuse ja lisaandurite ostmise kohta leiad <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite paaristamine

Kui ühendad esimest korda anduri oma seadmega ANT+ juhtmevaba tehnoloogia abil,

pead seadme ja anduri paaristama. Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treenignust ja andur on aktiivne ja leviulatuses.

MÄRKUS: kui pulsimonitor oli sinu seadmega kaasa, on kaasasolev pulsimonitor juba paaristatud sinu seadmega.

- 1** Pulsimonitori paaristades pane see endale peale (lk 11).

Pulsimonitor ei saada ega võta vastu andmeid, kuna sa ei ole seda endale peale pannud.

- 2** Too seade 3 m kaugusele andurist.

MÄRKUS: ole 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest paaristamise ajal.

- 3** Hoia **UP**.
- 4** Vali **Settings > Sensors > Add New**.

- 5** Valikud:
 - Vali **Search All**.
 - Vali oma anduri tüüp.

Kui andur on seadmega paaristatud, muutub anduri olek Searching -> Connected. Anduri andmed ilmuvad

andmelehe nimistus või kohandatud andmeväljal.

Valikulise ratta kiirus- või rütmianduri kasutamine

Kasutad ühilduvat ratta kiirus- või rütmiandurit, et saata andmeid oma seadmesse.

- Paarista andur oma seadmega (lk 124).
- Uuenda oma kasutajaprofiili infot (lk 53).
- Määra ratta mõõdud (lk 159).
- Mine sõitma (lk 39).

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 pulsimonitoriga).

Seade lülitub aku säästmiseks pärast 30 minutit liikumatust välja. Aku tühjenemisel ilmub seadmes teade, seejärel on jalaanduril alles umbes 5 tundi tööaega.

Jalaanduri kalibreerimine

Enne jalaanduri kalibreerimist pead tuvastama GPS-signaali ja seadme paaristama jalaanduriga (lk 124).

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

- 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 124).

Garmin soovib manuaalset kalibreerimist, kui teada on kalibratsioonitegur. See selgub,

kui oled jalaandurit kalibreerinud mõne teise Garmin tootega.

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Sensors**.
- 3 Vali sammulugeja
- 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 paaristama jalaanduriga (lk 124).

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

- 1 Hoia **UP**.
- 2 Vali **Settings > Sensors**.
- 3 Vali sammulugeja.

4 Vali **Speed**.

5 Valikud:

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

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.

Andmevahetuseks ja temperatuuri info saamiseks tuleb tempe ühildada seadmega.

Seadme teave

Seadme teave vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja litsentsi.

1 Hoia **UP**.

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

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kestvus	Kuni 6 näd
Veekindlus	10 ATM*
Töötemp. vahemik	-20° kuni 55°C
Laadimis-temp. vahemik	0° kuni 45°C
Raadio-sagedus	2.4 GHz

Raadio-protokoll	ANT+ juhtme vaba tehnoloogia Wi-Fi, Bluetooth Smart seade
------------------	--

*Seade talub survet, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Aku info

Tegelik aku kestvus sõltub sinu seadmes lubatud funktsioonidest, nagu nt treeningu jälgimine, nutitelefoniga teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud ANT+ andurid.

Aku kestvus	Režiim
Kuni 20 h.	Tavaline GPS-režiim
Kuni 50 h.	UltraTrac GPS-režiim
Kuni 6 näd.	Kellarežiim

Töötemp. vahemik	10° kuni 50°C
Raadio-sagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll
Veekindlus	5 ATM*

HRM-Run tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja-vahetatav CR2032, 3 V
Aku kestvus	1 aasta (u 1 h/päevas)

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

Andmehaldus

MÄRKUS: seade ei ühildu Windows® 95,

98, Me, Windows NT® ja varasemate Mac® OS 10.3 versioonidega.

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 lahti ühendada.

1 Lõpeta toiming:

- Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.

- Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.

2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Failide kustutamine

TEATIS

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

- 1** Ava **Garmini** ketas või kõide.
- 2** Vajadusel ava kaust või kõide.
- 3** Vali fail.

- 4** Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

Veatsing

Seade ei näita mu igapäevaseid samme

Päevaste sammude loendur nullitakse igal öhtul südaöö.

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

Temperatuuri näit ei ole täpne

Sinu keha temperatuur mõjutab sisemise temperatuuri anduri näitu. Kõige täpsema tulemuse saamiseks

eealda kell randmelt ja oota 20-30 minutit.

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

Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei vasta, peaksid selle taaskäivitama.

- 1** Hoi a **LIGHT** vähemalt 25 sekundit.
- 2** Hoi a **LIGHT** ühe sekundi jooksul, et seade sisse lülitada.

Vaikesätete taastamine

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

Saad seadmes taastada kõik tehase sätted.

1 Hoia **UP**.

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

Aku kestvuse pikendamine

Aku kestvuse pikendamiseks saad teha erinevaid asju.

- Vähenda taustavalguse pausi (lk 123).
- Vähenda taustavalguse kirkust.
- Kasuta UltraTrac GPS-režiimi treeningul (lk 113).
- Lülita Bluetooth välja, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (lk 86).
- Kui paned treeningu pausile pikemaks perioodiks, kasuta jätkamise valikut (lk 33).
- Lülita treeningu jälgimine välja (lk 60).
- Kasuta Connect IQ numbrilauda, mida ei uuendata iga sekund.

Näiteks kasuta numbrilauda teise osutita (lk 115).

- Vähenda seadmes kuvatavaid nutitelefone teavitusi (lk 88).
- Peata pulsi edastamine paaristatud Garmin seadmetesse (lk 9).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine.

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

Lisainfo

Toote kohta leiad rohkem infot Garmin veebilehelt.

- Mine **www.garmin.com/outdoor**.
- Mine **<http://buy.garmin.com>** või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga, et saada lisainfot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

Seadme hooldus

MÄRKUS

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravat eset.

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

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

Ära vajuta klahve vee all.

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

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

Seadme puhastamine

MÄRKUS

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

1 Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.

2 Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

Metallist kellarihma reguleerimine

Kui sinu kellaga on kaasa metallrihm, vii oma kell juveliiri või mõne muu professionaali juurde, et see muudaks rihma pikkust.

Pulsimonitori hooldusjuhised

Pulsimonitori hooldamine

MÄRKUS

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada pulsimonitori andmete täpsust.

- Loputa pulsimonitori pärast iga 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 asetä tasasele pinnale.

Vahetatavad akud

HOIATUS

Ära kasuta akude eemaldamiseks teravaid esemeid.

Hoia akud laste ulatusest väljas.

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

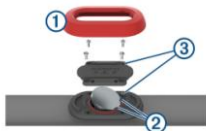
Vahetatavad nööpakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust. Vaata ka www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HOIATUS

Akude õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

Pulsimonitori aku vahetamine

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



- 4 Oota 30 sekundit.
 - 5 Sisesta uus patareid kahe plastist kate ② alla, pluss pool üleval.
- MÄRKUS:** ära kahjusta ega kaota O-kujulist tihendit.

O-kujuline tihend peaks alati olema plastist ringi ümber.

- 6 Aseta tagasi esikaas ja neli kruvi.

Jälgi esikaane suunda.
Kergitatud kruvi ① peaks mahtuma sobituvasse tõstetud kruviauku esikattel.

MÄRKUS: ära üle pinguta.

- 7 Aseta kate tagasi.
- Pärast pulsianduri patareid vahetamist peaksid anduri uuesti seadmega paaristama.

Lisa

Andmeväljad

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

%HRR: pulsisageduse reservist (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: 30 sekundi liikumise vasaku/parema jõutasakaalu liikumise keskmine.

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

3s Avg. Power: kolme sekundi liikumise energiaväljundi keskmine.

500m Pace: ujumistempo 500 meetri kohta.

Ambient Press.: kalibreerimata rõhk.

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 41). Avaveekogus ujudes kasutatakse 25 meetrit efektiivsuse punktisumma arvutamiseks.

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

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. Lap Time: hetketreeningu ringi keskmine aeg.

Avg. Speed: keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

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

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

Avg. Strk Rate: tõugete keskmine arv minutis (spm).

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

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

Avg 500m Pace: keskmine ujumistempo 500 meetri kohta.

Avg Dist Per Stk: 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.

Bearing: suund sinu hetkeasukohast

sinu sihtpunkti. Andmed ilmuvad navigeerides.

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

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

Calories: Põletatud kalorete koguhulk.

Compass Hdg.: kompassi järgi suund, kuhupoole liigud.

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

Andmed ilmuvad
navigeerides.

Dest. Location: sinu
sihtpunkti positsioon.

Dest. Name: marsruudi
viimane punkt
sihtpunktini. Andmed
ilmuvad navigeerides.

Dist. Per Stroke: läbitud
vahemaa tõuke kohta.

Dist. Remaining: allesjäänud
vahemaa sihtpunkti.

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
taimerit ja jooksed 10
minutit, seejärel peatad
taimerit 5 minutiks, seejärel
käivitad taimerit uuesti ja
jooksed 20 minutit, siis su
koguajaks on 35 minutit.

Elevation: hetkeasukoha kõrgus ülevalpool 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.

GCT: jooksmisel maaga kokkupuuteaeg, mõõdetakse millisekundites. Seda ei mõõdeta käimise ajal.

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

Glide Ratio: horisontaalse vahemaa suhe vertikaalse vahemaa muutusega.

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

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.: The average percentage of maximum heart rate for the current swim interval.

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.

Int Dist Per Stk: tõuke kohta läbitud keskmine vahemaa.

Intensity Factor:

intensiivsusfaktor
hetketreeningu ajal.

Interval Lengths: käesoleva
vahemiku ajal läbitud
basseinipikkused.

Interval Time: käesoleva
vahemiku taimer aeg.

Int Strk/Len: keskmine
tõugete arv pikkuse
kohta.

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

Int Strk Type: intervalli
tõuketüüp.

Int Strokes: tõugete koguarv.

L. Int. Stk. Rate: keskmine
tõugete arv minutis (spm)
viimase lõpetatud
intervalli ajal.

L. Int. Stk. Type: viimase
lõpetatud intervalli ajal
kasutatud tõuketüüp.

L. Int. Strokes: viimase
lõpetatud intervalli
tõugete arv.

L. Int. SWOLF: keskmine
efektiivsuse skoor
viimase lõpetatud
intervalli jaoks.

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: keskmine
tõugete arv minutis (spm)
viimase lõpetatud
basseinipikkuse ajal.

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

Lap 500m Pace: keskmine
ujumistempo 500 m
kohta.

Lap Ascent: tõusu
vertikaalne vahemaa.

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 GCT: käesoleva ringi keskmine maaga kokkupuuteaega.

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

Lap HR: keskmine pulsisagedus käesoleva ringi ajal.

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

Lap NP: keskmine normaliseeritud energia hetkeringi jaoks.

Lap Pace: keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

Lap Power: keskmine energia väljund hetkeringi jaoks.

Laps: hetketreeningu lõpetatud ringide arv.

Lap Speed: keskmine kiirus hetkeringi ajal.

Lap Stride Len.: käesoleva ringi keskmine sammu pikkus.

Lap Time: taimeri näit käesoleva ringi kohta

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

Lap Vert. Ratio: käesoleva ringi sammu pikkuse keskmine vertikaalne võnkesuhe.

Last Int. Dist.: keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

Last Int. Pace: viimase lõpetatud intervalli keskmine tempo.

Last Int. Time: viimase lõpetatud vahemiku taimeriaeg.

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 HR: viimase lõpetatud ringi keskmine pulss.

Last Lap NP: keskmine normaliseeritud energia lõpetatud ringi jaoks.

Last Lap Pace: viimase ringi tempo.

Last Lap Power: viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

Last Lap Speed: viimase ringi keskmine kiirus.

Last Lap Time: viimase ringi aeg.

Last Len. Pace: viimase basseinipikkuse keskmine rütm.

Last Len. SWOLF: viimasena läbitud basseinipikkuse efektiivsuse summa.

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

Lengths: käesoleva tegevuse ajal lõpetatud basseinipikkuste arv.

L Int Dist P Stk: keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

L Lap 500m Pace: keskmine ujumistempo 500 meetri kohta viimasel ringil.

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.

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.

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

Perform. Cond.: soorituse seisukorra skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõime kohta.

Power: energiaväljund vattides.

Power to Weight: hetkeenergia, mida mõõdetakse vattides kilomeetri kohta.

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

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

Rest Timer: taimer (basseinis ujumine).

Speed: hetkekiirus.

Steps: sammulugeja loetud sammud.

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

Stroke Rate: tõugete arv minutis (spm).

Strokes: hetketreeningu tõugete koguarv.

Sunrise: päikesetõusu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Sunset: päikeseloojangu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Temperature:

õhutemperatuur. Sinu kehasoojus mõjutab andurit.

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

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

Timer: taimeri näit käesoleva tegevuse jaoks.

Time to Next: hinnanguline aeg järgmise asukohapunktili

marsruudil. Andmed
ilmuvad navigeerides.

Torque Eff.: mõõtühik
sõitja väntamise
efektiivsuse kohta.

Total Ascent: tõusu
koguvahemaa alates
viimasest nullimisest.

Total Descent: languse
koguvahemaa alates
viimasest nullimisest.

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

TSS: treeningu Stress
Score™
hetketreeningu jaoks.

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

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

Vertical Ratio: sammu
pikkuse vertikaalne võnke
suhe.

Vertical Speed: tõusu või languse määr aja jooksul.

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-sentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülim	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1

Mehed	Prot-sentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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-sentiil	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

Naised	Prot-sentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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.

Ratta mõõtmed ja ümbermõõt

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

Ratta suurus	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195

Ratta suurus	L (mm)
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

Ratta suurus	L (mm)
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
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

Ratta suurus	L (mm)
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

Ratta suurus	L (mm)
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU
AGREE TO BE BOUND BY

THE TERMS AND
CONDITIONS OF THE
FOLLOWING SOFTWARE
LICENSE AGREEMENT.
PLEASE READ THIS
AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble,

modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

All rights reserved.

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

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

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

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT

SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE

OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

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 2002/96/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) käiva direktiiviga. Selle eesmärgiks on tagada toote õige jäätmekäitus ja soodustada taaskasutust ning ümbertöötlemist.

© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB®, and Virtual Partner® are trademarks of

Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, 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. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity

Factor™ (IF), and Normalized Power™ (NP) are trademarks of Peakware, 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.



Käesoleva fenix 3/HR ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01840-00, läbivaadatud versioon D) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni fenix 3/HR töötamise ja kasutamise kohta.

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



support.garmin.com

November 2016