

GARMIN

kiirjuhend

FORERUNNER® 310XT

GPS-iga MITMEKÜLGNE TREENINGUMÕÕTUR



Registreerimine

Registreeri oma seade internetis, nii aitad meil arendada paremaid tugiteenuseid. Täpsemat infot vaata leheküljelt <http://my.garmin.com>. Hoia ostukviitungi originaal või koopia kindlas kohas alles.

Mandri-Euroopas mine veebilehele www.garmin.com/support ja klõpsa oma riigi klienditoega ühenduse võtmiseks **Contact Support**, või helista Garmin (Europe) Ltd.-le telefonil +44 (0) 870 8501241.

Võta Garminiga ühendust

Kui Forerunner® tekitab küsimusi, siis võta ühendust klienditoega Garmin Product Support. USA-s mine veebilehele www.garmin.com/support või helista Garmin USA-le telefonil (913) 397-8200 või (800) 800-1020.

Ühendkuningriikides helista Garmin (Europe) Ltd.-le telefonil 0808 2380000.

Nupud



1 power

- Vajuta  ja hoia all, et Forerunner sisse või välja lülitada.
- Vajuta taustvalguse sisselülitamiseks ja reguleerimiseks. Ilmub olekukuva. 
- Vajuta, et süncroniseerida seade ANT+™-kaaluga (valiktarvik).

2 mode

- Vajuta, et näha taimerikuva ja menüükuva. Ilmuvad ka kaardikuva ja kompassikuva, kui need on valitud.
- Vajuta menüüst või kuvast lahkumiseks. Seadistused on salvestatud.
- Vajuta ja hoia all, et vahetada sportimisrežiimi.

3 lap/reset

- Vajuta uue ringi alustamiseks.
- Vajuta ja hoia all taimeri seadistamiseks.

4 start/stop

- Vajuta taimeri käivitamiseks või peatamiseks.

5 enter

- Vajuta valiku tegemiseks ja teadete kinnitamiseks.

⑥ ▲▼ nooled (üles/alla)

- Vajuta menüüdes ja valikutes liikumiseks.

NIPP Vajuta ja hoia noolenuppe ▲▼ all, et seadetes kiiresti liikuda.

- Vajuta, et sirvida trenni ajal treeningukuvast.
- Vajuta ja hoia all kuval Virtual Partner[®], et seada Virtual Partneri kiirust.

Taustvalgus

Taustvalguse sisselülitamiseks vajuta . Taustvalguse heleduse reguleerimiseks kasuta noolenuppe ▲▼. Siia kuvatakse ka mitmed olekuihood.

Ihood

	GPS on sees ja Forerunner võtab vastu satelliitsignaale.
	GPS on väljas – sisetreening või treening valikulise sammunduriga.
	Taimer töötab.
	Pulsiandur töötab.
	Sammundur töötab.
	Rütmiaandur töötab.
	Energiaandur töötab.
	Aku laetuse tase.
	Akut laetakse.
	Seade edastab andmeid või sünkroniseerub teise treeninguseadmega.

1. etapp – aku laadimine



TÄHELEPANU! Korrosiooni vältimiseks peavad laadimiskontaktid ja nende ümbrus olema enne laadimist täiesti kuivad.

NIPP. Forerunneri akut saab laadida ainult juhul, kui välisõhu temperatuur on vahemikus 0–50 °C (32–122 °F).

1. Ühenda laadimisklambri küljes olev USB-ots vahelduvvooluadapteriga.
2. Ühenda vahelduvvooluadapter tavalisse seinakontakti.
3. Aseta laadimisklambri tikud kohakuti Forerunneri tagaküljel olevate kontaktidega.



4. Kinnita laadimisklamber kindlalt Forerunneri külge.

Täis laetud aku kestab kuni 20 tundi, olenevalt kasutusest.



Kui Forerunnerit esmakordselt seadistad, kasuta oma aktiivsustaseme määramiseks allolevat tabelit. Märgi, kas oled eluaegne sportlane.

Eluaegne sportlane on isik, kes on palju aastaid intensiivselt treeninud (v.a väiksemate vigastuste järel) ning kelle südamelöögisagedus puhkeseisundis on 60 lööki minutis (bpm) või vähem.

Aktiivsustaseme tabel

	Treeningu kirjeldus	Treeningu sagedus	Treeningu kestus nädalas
0	Ei treeni	-	-
1	Juhuslik kerge treening	Kord kahe nädala tagant	Vähem kui 15 minutit
2			15–30 minutit
3		Kord nädalas	Umbes 30 minutit
4	Regulaarne liikumine ja treening	2–3 korda nädalas	Umbes 45 minutit
5			45 minutit kuni 1 tund
6			1–3 tundi
7		3–5 korda nädalas	3–7 tundi
8	Igapäevane treening	Peaaegu iga päev	7–11 tundi
9		Iga päev	11–15 tundi
10			Üle 15 tunni

Aktiivsustaseme info allikas on Firstbeat Technologies Ltd., kes omakorda on osa andmeid saanud Jacksoni jt artiklist „Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, mis ilmus ajakirjas *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

2. etapp – sisselülitamine

Vajuta  ja hoia all, et Forerunner sisse lülitada. Forerunneri seadistamiseks ja oma andmete sisestamiseks jälgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Kalorite täpseks arvutamiseks kasutab Forerunner sisestatud andmeid. Vaata tabelit lk 6 ja vali oma aktiivsustase vahemikust 0–10.

Kui kasutad ANT+ pulsiandurit, vali seadistamise käigus **Yes**, et pulsiandur saaks Forerunneriga sünkroniseeruda. Lisainfot vaata 4. etapist.

3. etapp – satelliitühenduse loomine

Signaalide leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit. Mine ruumist välja avarasse kohta. Parima levi tagamiseks jälgi, et Forerunneri

esikülg on suunatud taeva poole.

Kui Forerunner on leidnud satelliitsignaale, ilmub treeningukuva ülaossa satelliidi ikoon (.

4. etapp – (valikulise) pulsianduri sünkroniseerimine

Kui sünkroniseerid Forerunneri pulsianduriga esimest korda, siis mine teistest pulsianduritest 10 m kaugusele.

Pulsianduri kasutamine

Pulsiandur on ooterežiimil ja valmis andmeid edastama. Kanna pulsiandurit otse naha vastas, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt pingul ja püsima jooksu ajal paigal.



1. Kinnita rihma üks ots pulsianduri mooduli külge.
2. Naha ja anduri vahelise ühenduse tagamiseks tee mõlemad mooduli tagaküljel olevad elektroodid märjaks.
3. Pane rihm ümber rinna ja kinnita rõhknööbiga mooduli teiselt küljelt.

PANE TÄHELE! Garmini logo peaks jääma väljapoole.

4. Aseta Forerunner pulsianduri tööulatusse (3 m).

PANE TÄHELE! Kui pulsiandmed on korrapäratud või neid ei kuvata, proovi teha 5–10 minutit soojendust või kinnita rihm tihedamalt ümber rinna.

5. Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Run Settings** > **Heart Rate** > **ANT+ HR** > **Yes**.

MÄRKUS. Seda etappi ei ole vaja teha, kui seadistasid Forerunnerile pulsianduri juba alguses.

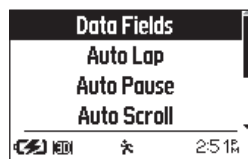
Pulsiseaded

Täpsete kaloriandmete saamiseks sisesta oma maksimaalne pulsisagedus ja puhkeaja pulsisagedus. Südameveresoonekonna treenimiseks ja selle tugevuse mõõtmiseks saad seada kuni 5 pulsisageduse vahemikku.

1. Vajuta **mode** > vali **Settings** > **Run Settings** > **Heart Rate** > **HR Zones**.
2. Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

5. etapp – treeningukuva (valikuline)

Vajuta **mode** > vali **Settings** > vali soovitud treeningukuva (oleneb valitud treeningurežiimist).



Vali **Data Fields** ja seadista kuni neli andmevälja. Andmeväljade tutvustust vaata täielikust kasutusjuhendist. Täielikus kasutusjuhendis tutvustatakse ka funktsioone Auto Lap®, Auto Pause®, Auto Scroll, Virtual

Partner ning ANT+ lisatarvikuid ja rattasõidurežiimi.

6. etapp – mine treeni!

1. Treeningukuva vaatamiseks vajuta **mode**.



2. Taimeri käivitamiseks vajuta **start**.
3. Kui oled jooksmise lõpetanud, vajuta **stop**.
4. Vajuta **reset** ja hoia all, et treening salvestada ja treeningukuva uuendada.

7. etapp – tasuta tarkvara alla laadimine

1. Mine veebilehele www.garmin.com/intosports
2. Klõpsa **Garmin Connect** ja tee endale tasuta konto myGarmin™.
3. Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

8. etapp – treeninguandmete laadimine arvutisse

MÄRKUS. Enne ANT Stick™ USB-pulga arvutiga ühendamist tuleb 7. etapi juhiseid järgides alla laadida tarkvara, et installida vajalikud USB-draiverid.

1. Ühenda USB-pulk ANT Stick arvuti vabasse USB-peatse.
2. Aseta Forerunner arvuti lähedale 5 m raadiusse.



3. Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Treeninguandmete vaatamine ja kustutamine

Forerunnerist saab vaadata järgmisi andmeid: aeg, vahemaa, keskmine samm/kiirus, kalorit, keskmine pulsisagedus ja keskmine rütm.

Treeninguandmete vaatamiseks:

1. Vajuta **mode** > vali **History** > **Activities**.
2. Treeninguandmetes liikumiseks kasuta **noolenuppe**.
Treeninguandmete keskmise/ maksimumi vaatamiseks vali **View More**. Ringi kokkuvõtte vaatamiseks vali **View More** > **View Laps**.

Treeninguandmete kustutamiseks:

1. Vajuta **mode** > vali **History** > **Delete**.
2. Vali pakutavate võimaluste seast:

- **Individual Activities** — kustutab treeninguandmed ühekaupa.
- **All Activities** — kustutab mälust kõik treeninguandmed.
- **Old Activities** — kustutab üle kuu aja tagasi salvestatud andmed.
- **Totals** — kustutab kõik kokkuvõtted.

Reset

Kui Forerunner ei tööta korralikult, vajuta korraga **mode** ja **lap/reset**, kuni ekraan lülitub välja.

See ei kustuta andmeid ega seadistusi.

Kasutaja andmete kustutamine



TÄHELEPANU! See kustutab kõik kasutaja sisestatud andmed, sh treeninguandmed.

1. Lülita Forerunner välja.
2. Vajuta **mode** ja  ning hoia all, kuni kuvatakse teade.
3. Kõigi andmete kustutamiseks vajuta **Yes**.

Lisainfo

Lisainfo on CD-plaadil olevas täielikus kasutusjuhendis. Uusima kasutusjuhendi saad alla laadida ka leheküljelt www.garmin.com/products/forerunner310xt

Lisatarvikute kohta saad infot kas veebilehelt <http://buy.garmin.com> või Garmin'i seadmete müüjalt.