

GARMIN Forerunner® 630

Kasutajatugi ja uuendused

Garmin Express tagab lihtsa ligipääsu järegevatele Garmin-i seadmetega seotud teenustele:

- Seadme registreerimine
- Seadme kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connect lehele

<http://garmineesti.ee/express>

Satelliitsignaali leidmine

Satelliitsignaali saavutamiseks on teil tarvis minna välja ja leida vaba taevalaotusega ala. Vastavalt GPS positsioneerimisele uuendab seade automaatselt kellaaja ja kuupäeva.

1. Minge välja, avatud taevalaotusega alale. Seadme esiosa peaks olema suunatud taeva poole;
2. Oodake kuni seade leiab satelliitsignaali, see võib võtta 30-60 sekundit.

Nupud



①		Valige, et taustavalgus sisse- ja välja lülitada. Hoidke all, et seade sisse- ja välja lülitada.
②		Valige taimer käimapanemiseks ja peatamiseks. Vajutage, et ligi pääseda tegevusprofiilidele ja rakendustele.
③		Valige uue ringi märkimiseks.
④		Vajutage menüü avamiseks. NB: menüüvalikud sõltuvad, milline on aktiivne ekraan ja kuidas hetkel seadet kasutate.
⑤		Valige eelmisele lehkelele naasmiseks. Hoidke all puudetundliku ekraani ja nuppude lukustamiseks.

Jooksmine

Esimene tegevus mille seadmesse salvestate võib olla jooks, jalgrattasõit või ükskõik milline teine välitegevus. Seade on alguses osaliselt laetud. Enne tegevuse alustamist on tarvis seade täielikult laadida.

1. Valige ja tegevusprofiil;
2. Minge välja ja oodake kuni seade leiab satelliitsignaali;
3. Valige taimer käimapanemiseks;
4. Minge jooksma;



5. Kui olete jooksu lõpetanud, valige taimer peatamiseks;
6. Valikud:

- **Save** salvestab jooksu ja nullib taimer. Salvestatud tegevuse kohta on võimalik näha kokkuvõtet;



- Valige > jooksu kustutamiseks;
- Valige tegevuse juurde naasmiseks.

Seadme laadimine

NB! Korrosiooni vältimiseks puhastage ja kuivatage seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala põhjalikult enne laadimist või arvutiga ühendamist.

1. Ühendage USB kaabel arvuti USB pesaga;
2. Joondage laadijal olevad kontaktid seadme tagaosal olevate kontaktidega ja ühendage laadija seadmega ①;



3. Laadige seade täielikult täis;
4. Laadija eemaldamiseks vajutage alla laadija küljes olev klõps ②.

Staatuseikoonid

Ikoonid on nähtavad kodulekraani ülaosas. Viilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali; täielik ikoon tähendab, et signaal on leitud või sensor on ühendatud.

	GPS staatus
	Bluetooth staatus
	Wi-Fi staatus
	Pulsivöö staatus
	Foot pod staatus
	Kiiruse ja rütmisensori staatus
	tempe sensori staatus
	VIRB kaamera staatus

Une jälgimine

Une jälgimise režiimi ajal hoiab seade silma peal teie unetegevusel. Une kohta käiv statistika sisaldab endas kogu magamiseks kulunud aega, rahuliku une ja une ajal liigutamise aegu. Une jälgimiseks peate seadet randmel kandma. Statistika une kohta asub teie Garmin Connect kontol, seal saate ka sisestada andmed oma tavalise unerežiimi kohta.

Tegevuse jälgimise käivitamine

Tegevuse jälgimine salvestab teie päevas läbitud sammud, sammude eesmärgid, läbitud vahemaa, päevas põletatud kalorid ja une kohta käiva statistika. Teie põletatud kalorite hulk sisaldab endas nii tavalise ainevahetuse poolt kulutatud kui tegevuste käigus põletatud kaloreid. Tegevuse jälgimise saab käivitada esmasel seadistamisel või ükskõik millisel hilisemal ajahetkel.

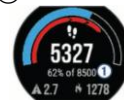
1. Valige > **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **On**. Teie sammude hulk ei ilmu enne, kui seade on leidnud GPS signaali ja selle järgi automaatselt kuupäeva ja kellaaja seadnud. Seade peab GPS signaali saavutamiseks selge taevalaotusega alas olema;
2. Viibake kellaaja ekraanil, et näha tegevuse jälgimise widget-it. Sammude arv uueneb perioodiliselt.

Liikumissensori kasutamine

Lülitage sisse tegevuse jälgimine, seejärel saate kasutada liikumissensori funktsiooni. Pikalt paigalistumine ei ole teie ainevahetusele hea, seetõttu annab liikumissensor märku, et peaksite end liigutama. Pärast tunniajast mitte aktiivsust ilmub ekraanile punane riba ja seade annab sellest olukorrast teile tooniga märku (kui toonid pole välja lülitatud). Minge lühikesele jalutuskäigule, et sensor hoiatuse kaotaks.

Automaatne eesmärk- Auto Goal

Seade seab päevase sammude eesmärgi automaatselt, vastavalt varasemasele aktiivsusele. Päeva jooksul kuvab seade, kui kaugel olete oma eesmärgi saavutamisest ①.



Garmin Connect rakendust kasutades saate seada igaks päevaks endale sobiva eesmärgi.

Garmin Connect

Tasuta konto saate registreerida veebilehel www.garminconnect.com/start.

Store your activities (tegevuste salvestamine): pärast tegevuse lõpetamist seadmes saate selle Garmin Connect rakendusse üles laadida ja seal seda piiramatu aja jooksul hoiustada.

Analyze your data (andmete analüüs): Garmin Connecti kasutades leiate teie tegevuste kohta käiva detailse info. See sisaldab endas aega, vahemaad, pulssi, põletatud kaloreid, tempo ja kiiruse kohta käivad graafikud ja palju muud.
NB! Teatud andmete salvestamiseks on vaja lisaseadmeid näiteks pulsivööd.



Plan your training (treeningu planeerimine): saate seada endale sobivad tegevuseesmärgid või alla laadida erinevaid treeningplaane.

Share your activities (tegevuste jagamine): tegevuste kohta käivat infot saate jagada oma sõpradega ja jagada andmeid oma tulemustest sotsiaalvõrgustikes.

Track your progress (progressi jälgimine): päevaste sammude jälgimine; saate teisega võistelda ja oma edusammude kohta infot vaadelda.

Manage your settings (seadete muutmine): Garmin Connect kontot kasutades saate seadet isiksustada ja seadeid muuta.

Connect IQ pood: saate alla laadida rakendusi, vaadelda andmevälju, widgets-eid ja palju muud.

Andmete saatmine Garmin Connect rakendusse

Garmin Connect rakendusse saate üles laadida kõik tegevuste kohta käivad andmed ning seeläbi neid analüüsida. Carmin Connect vahendusel saate vaadelda teie tegevustega kaasnevat kaarti ja jagada oma tulemusi sõpradega.

1. Ühendage seade arvutiga kasutades USB kaablit;
2. Minge veebilehele www.garminconnect.com/start ;
3. Järgige ekraanil olevaid juhiseid.

Seadme ühildamine nutitelefoni

1. Minge veebilehele www.garmin.com/intosports/apps ja laadige alla Garmin Connect Mobile rakendus;
2. Asetage nutitelefoni seadme lähedusse (lähemal kui 10 meetrit);
3. Valige oma seadmest **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**;
4. Avage nutitelefoni alla laetud Garmin Connect Mobile rakendus;
5. Valikud seadme lisamiseks Garmin Connect kontol:
Kui see on teie esimene seade, järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid;
Kui olete juba eelnevalt Garmin Connect rakendusse seadmeid lisanud, siis valige seadetest **Garmin Devices > +** ja järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Tehnilised andmed

Veekindlus	5 ATM
Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitium-ioonaku
Aku tööiga	Kuni 8 nädalat kella režiimis; Kuni 7 nädalat kella režiimis koos tegevuse jälgimisega; Kuni 4 nädalat kella režiimis koos tegevuse jälgimisega ja nutitelefoni teadetega; Kuni 25h UltraTrac režiimis Kuni 16h kasutades GPS ja pulsivööd; Kuni 16h kasutades ainult GPS; Kuni 12h kasutades GPS ja GLONASS
Töötemperatuur	-20°C kuni 60°C
Laadimistemperatuur	0°C kuni 45°C

ANT+ sensorite ühildamine

NB: kui teie seadmega tulii kaasa ANT+ sensor, siis on seadmed omavahel juba ühildatud.

1. Installige sensor või pange enda külge pulsivöö;
2. Seade ja sensor peavad ühildamise ajal olema üksteisele lähemal kui 10cm. Kui seade tunneb sensori ära, siis ilmub seadmesse selle kohta teade.
3. ANT+ sensorise korrastamiseks valige **Settings > Sensors and Accessories**.

Veebist allalaetud treeningu järgimine

Treeningu allalaadimist peab teil olema olema Garmin Connect konto.

1. Ühendage seade arvutiga;
2. Minge veebilehele www.garminconnect.com;
3. Looge ja salvestage uus treening;
4. Valige seadmesse saatmiseks **Send to Device**, järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid;
5. Ühendage seade arvuti küljest lahti.

Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist peate selle Garmin Connect rakendusest alla laadima.

1. Valige **Training > My Workouts**;
2. Valige treening;
3. Valige **Do Workout**.

Pärast treeningu alustamist näete ekraanil infot erinevate treeningu osade kohta ja treeningu eesmärki.

Treeningu peatamine

Valige igal ajahetkel **Stop** treeningsammu lõpetamiseks.

Valige igal ajahetkel **Stop** taimeri peatamiseks.

Valige igal ajahetkel **Cancel Workout** treeningu lõpetamiseks.

Asukohta salvestamine ja vaatlemine

Enne asukohta kohta käiva info vaatlemist peab seade olema leidnud satelliitsignaali.

1. Minge punkti, mille soovite kaardile märkida;
2. Valige **Locations > Where Am I?**. Seade kuvab hetkeasukohta koordinaadid ja kõrgusandmed;
3. Asukohta salvestamiseks vajutage **Save Location**.

Salvestatud asukohta liikumine

Enne asukohta liikumist peab seade olema leidnud satelliitsignaali.

1. Valige **Locations > Saved Locations**;
2. Valige asukoht;
3. Valige **Go To**. Ilmub compass ja nool suunab teid valitud asukohta poole;
4. Valige **Stop** taimeri käivitamiseks ja tegevuse jälgimise alustamiseks.

Alguspunkti navigeerimine

Teil on võimalik igal endale sobival ajahetkel tegevuse alguspunkti tagasi navigeerida. Kui taimer käib, siis valige **Back to Start**.

Kui olite varasemalt stopper peatanud ja te ei ole tegevust salvestanud, siis valige **Back to Start**.

Kui peatasite stopper aga salvestasite tegevuse, siis valige **Locations > Back to Start**. Seade saadab teid tagasi viimase salvestatud tegevuse alguspunkti.

Ilmub compass ja nool suunab teid alguspunkti poole. Kui taimer ei käi, siis saate selle uuesti käima panna.

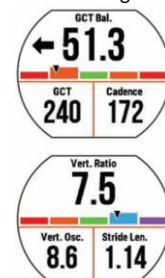
Navigeerimise peatamine

Valige **Stop Navigation > Stop**.

Running Dynamics- jooksmise dünaamika kasutamine treenimisel

Jooksmise dünaamika kasutamiseks on teil vaja enda külge panna HRM-Run või HRM-Tri lisaseade ja see oma Forerunner seadmega ühildada. Juhul kui Forerunner seadmega tuli kaasa pulsivöö, siis on seadmed juba omavahel ühildatud ja Forerunner on valmis jooksmissünaamika kuvamiseks.

1. Valige **Running** ja valige sobiv jooksmise tegevusprofiil;
2. Valige **Running** ;
3. Minge jooksma;
4. Liikuge läbi jooksmissünaamika lehekülgede andmete nägemiseks;



5. Vajadusel hoidke all andmeteüripa, et saaksite info kuvamise endale sobivamaks muuta.