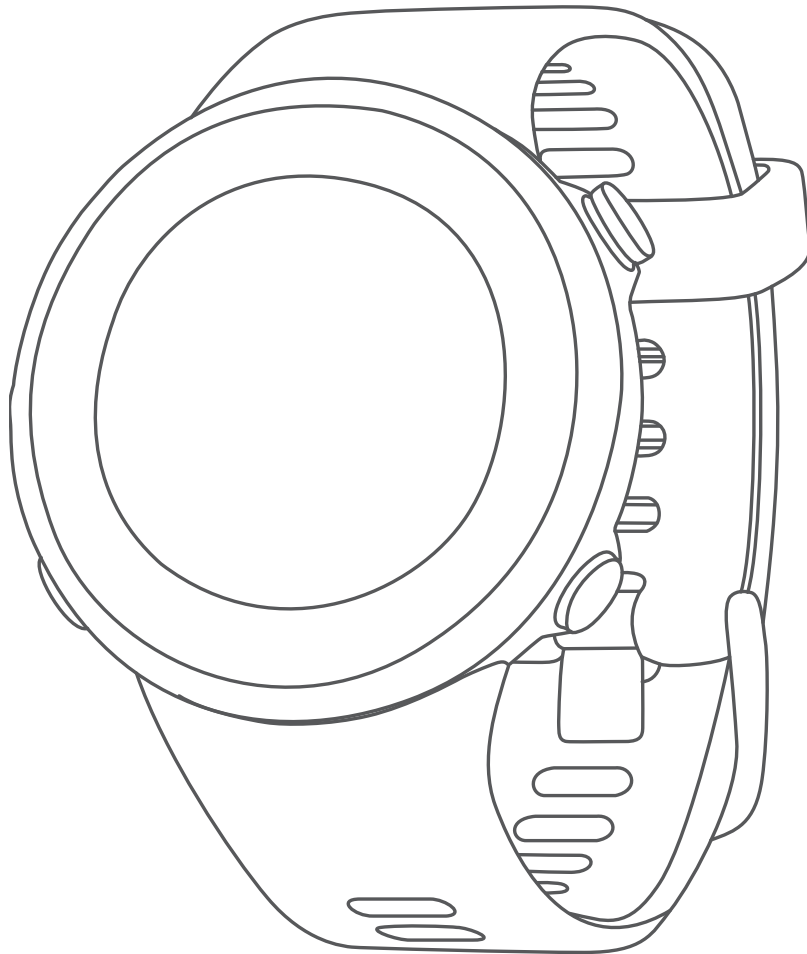


GARMIN®



FORERUNNER® 45

Kasutusjuhend

© 2019 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® ja VIRB® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ja TrueUp™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk. Apple®, iPhone® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ja seonduvad kaubamärgid kuuluvad Cooperi instituudile. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt www.thisisant.com/directory.

Sisukord

Sissejuhatus	1	Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine	8
Seadme ülevaade	1	Pulsisagedustsoonide määramine	8
Olekuikoonid	1	Pulsisageduse tsoonide ja maksimaalse pulsisageduse kohandamine	8
Nutitelefoni sidumine seadmega	1	Pulsisageduse tsoonide arvutamine	8
Juhtelementide menüü vaatamine	1	Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine	8
Treening	1	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave	8
Jooksmine	1	Pulsisageduse muutumine ja stressitase	9
Tegevuse alustamine	2	Stressitaseme vidina kasutamine	9
Tegevuse salvestamise näpunäited	2	Body Battery	9
Tegevuse lõpetamine	2	Vidina Body Battery kuvamine	9
Treeningud	2	Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited	9
Treeningu järgimine	2	logid	9
Treeningukalendri teave	2	Ajaloo kuvamine	10
Treeningukavade kohandamine	3	Ajaloo kustutamine	10
Intervalltreeningud	3	Koguandmete kuvamine	10
Jooksu ja kõndimise intervallide kasutamine	3	Andmehaldus	10
Siseruumides treenimine	3	Failide kustutamine	10
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine	4	USB-kaabli lahtiühendamine	10
Isiklikud rekordid	4	Garmin Connect	10
Isiklike rekordite vaatamine	4	Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect	10
Isikliku rekordi taastamine	4	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis	10
Isikliku rekordi kustutamine	4	ANT+ andurid	10
Kõigi isikuandmete kustutamine	4	ANT+ andurite sidumine	11
Aktiivsusjälgija	4	Jooksuandur	11
Automaatne eesmärk	4	Jooksmine jooksuanduriga	11
Liikumismärguande kasutamine	4	Jooksuanduri kalibreerimine	11
Liikumismärguande sisselülitamine	4	Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine	11
Garmin Move IQ™ sündmused	4	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine	11
Intensiivsusminutid	4	Seadme kohandamine	11
Intensiivsusminutite teenimine	4	Kasutajaprofiili seadistamine	11
Une jälgimine	5	Aktiivsusvalikud	11
Automaatse unejälgimise kasutamine	5	Tegevuse valikute kohandamine	11
Häirimise vältimise režiimi kasutamine	5	Kuvatavate tegevuste muutmine	12
Nutifunktsioonid	5	Andmeväljade kohandamine	12
Bluetooth ühendusega funktsioonid	5	Vidinate loendi kohandamine	12
Andmete käsitsi sünkronimine teenusega Garmin Connect	5	Märguanded	12
Vidinat	5	Korduva hoiatuse seadistamine	12
Vidinate vaatamine	5	Pulsisageduse hoiatuste seadistamine	12
Kadunud mobiilseadme leidmine	6	Ringide tähistamine vahemaa järgi	12
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis	6	Ringiklahvi sisselülitamine	12
Teavituste Bluetooth lubamine	6	Funktsiooni Auto Pause® kasutamine	12
Teavituste kuvamine	6	GPS-i seadistuse muutmine	13
Teavituste haldamine	6	GPS ja muud satelliidisüsteemid	13
Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine	6	Aktiivsusjälgija seaded	13
Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine	6	Aktiivsusjälgija väljalülitamine	13
Tegevuste sünkronimine	6	Kella sihverplaadi seaded	13
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal	6	Sihverplaadi kohandamine	13
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid	6	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga	13
Hädaabikontaktide lisamine	7	Süsteemiseaded	13
Juhtumi tuvastuse sisse- ja väljalülitamine	7	Kellaaja seaded	13
Abi taotlemine	7	Ajavõõndid	13
Südame pulsisageduse funktsioonid	7	Taustvalgustuse seadete muutmine	13
Pulsisagedus randmelt	7	Seadme helide seadistamine	14
Seadme kandmine	7	Tempo või kiiruse kuvamine	14
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul	7	Mõõdühikute muutmine	14
Pulsisageduse vidina kuvamine	7	Kell	14
Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse	7	Kellaaja käsitsi määramine	14
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine	8	Äratuse seadistamine	14
Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine	8	Äratuse kustutamine	14
Pulsisageduse tsoonid	8	Taimer käivitamine	14
Vormisoleku sihid	8	Stopperi kasutamine	14

Seadme teave	14
Seadme teabe vaatamine	14
Seadme laadimine	14
Seadme laadimise nõuanded	14
Seadme hooldamine	15
Seadme puhastamine	15
Rihmade vahetamine	15
Tehnilised andmed	15
Törkeotsing	15
Tooteuuendused	15
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil	15
Rakenduse Garmin Expressseadistamine	15
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express	15
Lisateabe hankimine	15
Aktiivsuse jälgimine	15
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata	15
Minu sammuarv ei näi õige olevat	15
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti	15
Mu intensiivsusminutid vilguvad	16
Satelliitsignaali hankimine	16
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine	16
Seadme taaskäivitamine	16
Kõigi vaikeseadete lähtestamine	16
Mu seadme keel on vale	16
Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?	16
Telefon ei ühendu seadmega	16
Kas saan südame treeningut teha õues?	16
Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele	16
Aku kasutusaaja pikendamine	16
Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?	17
Lisa	17
Andmeväljad	17
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed	17
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt	17
Indeks	19

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Seadme ülevaade



①	LIGHT	Vali seadme sisselülitamiseks. Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoi a all.
②	START STOP	Vali tegevuse taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.
③	BACK	Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali tegevuse ajal ringi salvestamiseks.
④	DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoi a all muusika juhtnuppude avamiseks (<i>Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefoni</i> , lehekülj 6).
⑤	UP	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoi a menüü kuvamiseks all.

Olekuikoonid

GPS-i oleku ring ja ikoonid katavad ajutiselt kõik andmekuvad. Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuring roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Nutitelefoni ühenduse olek
	Pulsisageduse olek
	Jooksuanduri olek
	Kiirus- ja tempoanduri olek

Nutitelefoni sidumine seadmega

Seadme Forerunner ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte nutitelefoni Bluetooth® sätete abil.

- 1 Installeer nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m raadiusesse oma seadme.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**. Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.
VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoi a all nuppu LIGHT ja vali
- 4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:

- Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teiste seadmete sidumiseks menüüst või , vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**, ja järgi ekraanil toodud juhiseid.

Juhtelementide menüü vaatamine

Juhtelementide menüüs on sellised valikud nagu režiimi „ära sega“ sisselülitamine, klahvilukustus ja seadme sisse-väljalülitamine.

- 1 Hoi a mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.



- 2 Valikute sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

Treening

Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida seadmesse salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla seadet laadima (*Seadme laadimine*, lehekülj 14).

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 5 Alusta jooksmist.



- 6 Jooksuga lõpetades vali taimeri peatamiseks **STOP**.
- 7 Tee valik:

- Taimeri taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
- Jooksu salvestamiseks ja taimeri lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad vaadata kokkuvõtet, või valida **DOWN** ja vaadata rohkem andmeid.



- Jooksu kustutamiseks vali **Tühista** > **Jah**.

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*ANT+ andurite sidumine, lehekülj 11*).

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
MÄRKUS. võid teenuse Garmin Connect kontos valida seadmes kuvatavad eri tegevused (*Kuvatavate tegevuste muutmine, lehekülj 12*).
- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine lageda taeva alla.
- 4 Oota, kuni ilmub roheline olekurõngas.
Seade on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.
Seade salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
VIHJE: hoi a tegevuse ajal all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud (*Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefoni, lehekülj 6*).

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülj 14*).
- Ringide salvestamiseks vali **BACK**.
- Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada.

Tegevuse lõpetamine

- 1 Vali **STOP**.
- 2 Tee valik:
 - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
 - Tegevuse salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista > Jah**.

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, sh eri vahemaad, ajad ja kalorit. Võid luua treeninguid rakenduses Garmin Connect või valida rakendusest Garmin Connect integreeritud treeningutega kavasad ja edastada need oma seadmesse.

Treeningute ajakavastamiseks vali Garmin Connect. Võid kavandada treeninguid ette ja salvestada need oma seadmesse.

Treeningu järgimine


Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

MÄRKUS. enne, kui saad treeninkava või treeningu alla laadida, pead omama Garmin Connect kontot (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülj 1*).

- 1 Vali **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Treeningud**.
MÄRKUS. see suvand ilmub ainult siis, kui sul on valitud tegevuse jaoks telefoni treeningud laaditud.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Intervallid** ja soorita või muuda treeningu intervalli.
 - Vali **Minu treeningud** ja soorita Garmin Connect allalaaditud treeningud.
 - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect luua treeningu, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülj 10*).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või **...**.
- 2 Vali **Treening > Treeningud > Loo treening**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.
Uus treening ilmub treeningute nimekirja.
MÄRKUS. treeningu saad saata enda seadmesse (*Kohandatud treeningu saatmine seadmesse, lehekülj 2*).

Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata (*Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülj 2*).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või **...**.
- 2 Vali **Treening > Treeningud**.
- 3 Vali loendist treening.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist pead teenuse Garmin Connect kontolt treeningu alla laadima.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Treeningud > Minu treeningud**.
- 4 Vali treening.
MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
- 5 Vali **Koosta treening**.
- 6 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.

Treeningu alustamise järel kuvab seade treeningu iga etapi, etapi märkused (valikuline), sihi (valikuline) ja praegused treeninguandmed.

Treeningukalendri teave

Seadmes olev treeningukalender on treeningukalendri laiendus või ajakava, mille teenuses Garmin Connect seadistasid. Kui oled teenuse Garmin Connect kalendrisse mõned treeningud lisanud, võid need seadmesse saata. Kõik seadmesse saadetud planeeritud treeningud kuvatakse treeningukalendris kuupäevade alusel. Kui valid treeningukalendris päeva, saad treeningut vaadata või teha. Planeeritud treening jääb seadmesse, ükskõik kas teed selle või jätad vahele. Kui saadad planeeritud treeninguid teenusest Garmin Connect, kirjutavad need praeguse treeningukalendri üle.

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vajuta klahvi **START**
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Treeningud > Treeningukalender**.
Kuvata kuupäeva alusel sorditud treeningkavad.
- 4 Vali treening.
- 5 Tee valik:
 - Treeningu sammude vaatamiseks vali **Vaata**.
 - Treeningu alustamiseks vali **Koosta treening**.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontrol on adaptiivne treeningukava ja Garmin® Coach, mis aitavad treeningu eesmärke saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava käivitamisel lisatakse seadme Forerunner vidinate loendisse vidin Garmin.

Teenuse Garmin Connect treeningukavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningukavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülj 10) ja siduma seadme Forerunner ühilduva nutitelefoni.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect ☰ või ⋯.
- 2 Vali **Treening > Treeningukavad**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningukava kalendris.

Tänase treeningu alustamine

Pärast rakenduse Garmin Coach treeningukava saatmist seadmesse ilmub vidinate loendis rakenduse Garmin Coach vidin.

- 1 Vidina Garmin kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.
Kui treening on määratud tänasele päevale, kuvab seade treeningu nime ja käivitusnupu.



- 2 Vali **START**.
- 3 Treeningu etappide nägemiseks vali **Vaata** (valikuline).
- 4 Vali **Koosta treening**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Intervalltreeningud

Võid vahemaa või aja põhjal luua intervalltreeninguid. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu kuni muu intervalltreeningu loomiseni. Võid kasutada avatud intervalle rajal trennides ja teatud vahemaad joostes.

Intervalltreeningu loomine

Intervalltreeningud on saadaval jooksmise ja rattasõiduga.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Treeningud > Intervallid > Redigeeri > Intervall > Tüüp**.
MÄRKUS. kõnealune suvand kuvatakse vaid siis, kui valitud tegevuse jaoks on seadmesse treeningud laaditud.
- 4 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
VIHJE: võid nupuga Avatud luua avatud intervalli.
- 5 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta treeningule vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 6 Vali **BACK**.
- 7 Vali **Puhkeaeg > Tüüp**.
- 8 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
- 9 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta puhkeintervallile vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 10 Vali **BACK**.

11 Vali vähemalt üks suvand:

- Vali korduste arv ja vali **Korda**.
- Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
- Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
 - 2 Vali tegevus.
 - 3 Vali **Valikud > Treeningud > Intervallid > Koosta treening**.
 - 4 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.
 - 5 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **BACK**.
 - 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vali ükskõik millal **BACK**.
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad läbi, vali **BACK**, et lõpetada intervalltreening ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimeri peatamiseks vali ükskõik millal **STOP**. Võid taimeri uuesti käivitada või intervalltreeningu lõpetada.

Jooksu ja kõndimise intervallide kasutamine

MÄRKUS. enne jooksu alustamist pead seadistama jooksu/kõnni intervallid. Pärast jooksutaimeri käivitamist ei saa sätteid muuta.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali jooksmine.
MÄRKUS. kõndimispausi hoiatused on saadaval vaid jooksmistele.
- 3 Vali **Valikud > Ühendatud märguanded > Jooksmine/ kõndimine**.
- 4 Määra jooksmise aeg igale intervallile.
- 5 Määra kõndimise aeg igale intervallile.
- 6 Alusta jooksmist.

Iga kord, kui intervalli läbid, esitatakse teade. Lisaks seade piiksus või vibreerib, kui helitoonid on sisse lülitatud ([Seadme helide seadistamine](#), lehekülj 14). Kui oled jooksmise/ kõndimise intervallid sisse lülitanud, kasutatakse neid iga kord, kui jooksmata lähed või seni, kuni selle välja lülitad või muu jooksurežiimi valid.

Siseruumides treenimine

Kui trennid siseruumides, saad aku säästmiseks GPS-i välja lülitada. Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd õuejooksu GPS-i abil.

Kui jalgrattaga sõitmise ajal on GPS välja lülitatud, siis kiirust ja vahemaad ei arvutata, v.a valikulise anduri olemasolul, mis saadab kiiruse- ja kauguseandmed seadmesse (nt kiiruse- või rütmiaundur).

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > GPS > Väljas**.

MÄRKUS. kui valid tavaliselt siseruumides sooritatava tegevuse, lülitub GPS automaatselt välja.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil vahemaa täpsemaks mõõtmiseks võid kalibreerida jooksulindi vahemaa pärast sellel vähemalt 1,5 km (1 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 2*) ja jookse jooksulindil vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 2 Pärast jooksmist vajuta **STOP**.
- 3 Tee valik:
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.
Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta > Jah**.
- 4 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab seade tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad mitme tüüpi võistlusvahemaa ja pikima jooksu või rattasõidu kiireimat aega.

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoya kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoya kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > Jah**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Soorita kellal järgmised toimingud. Hoya all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutamiseks rekord.
- 5 Vali **Kustuta andmed > Jah**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Kõigi isikuandmete kustutamine

- 1 Hoya kellakuval nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali sport.
- 4 Vali **Kustuta kõik andmed > Jah**.

Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Aktiivsujälgija

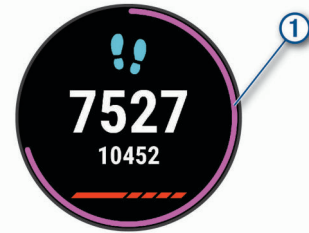
Aktiivsujälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuse minuteid, põletatud kaloreid ja unestatistika. Põletatud kalorit hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude vidinas. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemetel põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul näitab seade su liikumist igapäevase eesmärgi suunas ①.



Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärase sammude sihi.

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 14*).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Hoya kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙️ > Aktiivsujälgija > Liikumismärguanne > Sees**.

Garmin Move IQ™ sündmused

Move IQ funktsioon tuvastab tegevusmustrid automaatselt, nagu rattasõidu või jooksu, vähemalt kümne minuti jooksul. Sündmuse tüüpi ja selle kestust saad vaadata teenuse Garmin Connect ajajoonel, kuid neid ei kuvata tegevuste loendis, ülevaadetes või uudisvoos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Intensiivsuse minutid

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Seade jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Iganädalase intensiivsuse minutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsuse minutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsuse minutite teenimine

Sinu Forerunner seade arvutab intensiivsuse minutid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame kiirust puhkamisel. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsuse minutid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsuse minutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit mõõdukal või raskel intensiivsuse tasemel.

- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

Une jälgimine

Magamise ajal tuvastab seade selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unetasemeid ja liigutusi. Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. unakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine*, lehekülj 5).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect (*Garmin Connect*, lehekülj 10).
Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja taustvalgus, hoiatushelid ja värinhoiatused. Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

MÄRKUS. võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes automaatselt lubada suvandi Uneaeg, et magamise ajal automaatselt siseneda häirimise vältimise režiimi (*Süsteemiseaded*, lehekülj 13).

- 1 Hoiatuse all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Mitte segada**.

Nutifunktsioonid

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Forerunner on mitu Bluetooth funktsiooni, mida saab nutitelefoni rakendusega Garmin Connect kasutada.

Tegevuste üleslaadimised: aktiivsuseandmete automaatse saatmise rakendusse Garmin Connect pärast tegevuse salvestuse lõppu.

Helijuhised: võimaldab rakendusel Garmin Connect jooksu või muu tegevuse ajal esitada nutitelefonis olekuteateid, nt miiliajad ja muud andmed.

Leia minu telefon: otsib üles kadunud nutitelefoni, mis on seotud seadmega Forerunner ja asub levialas.

Leia minu kell: otsib üles kadunud seadme Forerunner, mis on seotud nutitelefoni ja asub levialas.

Muusika juhtnupud: võimaldab juhtida nutitelefoni muusikamängijat.

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Forerunner.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: võimaldab sõpradele ja pereliikmetele saata sõnumeid ja hoiatusi ning paluda hädaabikontaktidel seadistada rakendus Garmin Connect. Lisateavet leiad teemast *Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülj 6.

Sotsiaalmeedia interaktsioonid: tegevuse üleslaadimisel rakendusse Garmin Connect võimaldab postitada uuenduse su eelistanud sotsiaalmeedia veebisaidile.

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilmateade: saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

Treeningute allalaadimised: võid rakenduses Garmin Connect sirvida treeninguid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

Andmete käsitsi sünkronimine teenusega Garmin Connect

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoiatuse all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **C**.

Vidinad

Seadmesse on eellaaditud vidinad, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Mõned vidinad vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned vidinad pole vaikimisi nähtavad. Võid need käsitsi vidinate loendisse lisada (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 12).

Body Battery™: kuvab su praeguse Body Battery taseme ja Body Battery taseme viimaste tundide graafiku.

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kaloriteabe.

Garmin Coach: kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud.

Tervisestatistika: kuvab praeguse tervisestatistika dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuulub pulsisagedus, Body Battery tase, stress jne.

Pulsisagedus: kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja selle graafiku.

Ajalugu: kuvab aktiivsuseajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

Intensiivsuseminutid: jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, igapäevaste intensiivsuseminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.

Viimane tegevus: kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte, nt viimase jooksmine, jalgrattasõit või ujumine.

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni muusikamängija juhtnupud.

Minu päev: kuvab tänase päeva aktiivsuse dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuuluvad ajapõhised tegevused, intensiivsuseminutid, sammud, kulutatud kalorid jne.

Teavitused: nutitelefoni teavitussätetest sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.

Sammud: jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärgi ja eelmiste päevade andmeid.

Stress: kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

Seadmes on eellaaditud vidinad, mis pakuvad kiirelt teavet. Mõned vidinad nõuavad Bluetooth-ühendust ühilduva nutitelefoni.

- Vali vidinate vaatamiseks kellaplaadilt **UP** või **DOWN**. Vidinad kuvavad näiteks pulsisageduse ja jälgivad aktiivsust.
- Vidina lisavalikute ja -funktsioonide vaatamiseks vali **START**.

Vidin Minu päev

Vidin Minu päev esitab sinu aktiivsuse päevaülevaate. See on dünaamiline kokkuvõte, mis päeva jooksul uueneb. Kokkuvõttes esitatakse viimane salvestatud sportlik tegevus, nädala intensiivsuseminutid, sammud, põletatud kalorid jne. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali **START**.

Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mis päeva jooksul uueneb.

Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali **START**.


Vidina ilm vaatamine

Vidin ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

- 1 Vidina ilm vaatamiseks vali kellakuvalt **UP** või **DOWN**.
- 2 Tunnipõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **START**.
- 3 Päevapõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **DOWN**.

Kadunud mobiilseadme leidmine

Võid selle funktsiooni abil otsida Bluetooth traadita tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat mobiilseadet.


- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoi a all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .
Seade Forerunner alustab seotud mobiilseadme otsimist. Mobiilseade toob kuuldavale hoiatusheli ja seadme Forerunner ekraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Bluetooth signaalitugevus suureneb mobiilseadmele lähenemisel.
- 3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

- 1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Hoi a mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada juhtnupud.
- 3 Tee valik:
 - Vali praeguse muusikapala esitamiseks ja peatamiseks ►.
 - Järgmise muusikapala juurde liikumiseks vali ►|.
 - Täiendavata muusika juhtseadmete avamiseks, nagu helitugevus ja eelmine pala, vali ⋮.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Forerunner ühilduva mobiilseadmega siduma (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülj 1*).

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Telefon** > **Märguanded** > **Olek** > **Sees**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali heli eelistus.
- 6 Vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 7 Vali teavituste eelistus.
- 8 Vali heli eelistus.

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Vali **START**.
- 3 Vali teavitus.
- 4 Lisavalikute nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vali **BACK**.

Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone® seadet, ava seadmes kuvatavate üksuste valimiseks teavituste seaded.
- Kui kasutad Android™ nutitelefoni, vali rakendus Garmin Connect ja seejärel **Seaded** > **Nutiteavitused**.

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoi a all nuppu **LIGHT**.

- 2 Seadme Forerunner nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vali .

Mobiilseadmes Bluetooth juhtmevaba ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Forerunner võib hoiatada, kui seotud nutitelefoni Bluetooth tehnoloogia abil ühendatakse ja lahti ühendatakse.

MÄRKUS. nutitelefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Telefon** > **Ühendatud märguanded** > **Sees**.

Tegevuste sünkroonimine

Saad sünkroonida tegevusi teisest Garmin seadmest oma Forerunner seadmega Garmin Connect konto abil. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu Edge® seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad oma Forerunner seadmest.



- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **Physio TrueUp**.

Kui sünkroonid seadet nutitelefoni, siis ilmuvad seadmes Garmin olevad hiljutised tegevused seadmes Forerunner.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Enne helijuhiste seadistamist peab rakendusega Garmin Connect nutitelefoni olema seotud seadmega Forerunner.

Võid seadistada rakendust Garmin Connect, et see esitaks jooksmise või muu tegevuse ajal nutitelefonis olekuteateid ja treeninghoiatusi. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks nutitelefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Aktiivsusvalikud** > **Helijuhised**.
- 5 Tee valik.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine ja abi on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

Seadmel Forerunner on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks pead looma ühenduse rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Hädaabikontaktid saad oma kontole Garmin Connect lisada.

Abi: saad saata hädaabikontaktidele oma nime ja GPS-asukohaga tekstisõnumi.

Juhtumi tuvastamine: rakendus Garmin Connect saab saata sinu hädaabikontaktidele sõnumi, kui seade Forerunner tuvastab juhtumi.



LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

Live Event Sharing: võimaldab teatud juhtudel sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata koos reaalselt teabega.


MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud Android nutitelefoni.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse juhtumi tuvastamise ja abifunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **Õnnetuse tuvastus & abi** > **Lisa hädaolukorra kontakt**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Juhtumi tuvastuse sisse- ja väljalülitamine

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Ohutus** > **Juhtumi tuvastamine**.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastus on kasutatav üksnes õues kõndimise, jooksmise ja jalgrattasõiduga.

Kui sisselülitatud GPS-iga seade Forerunner tuvastab juhtumi, saab rakendus Garmin Connect saata hädaabikontaktile su nime ja GPS-asukohaga automaatse teksti sõnumi ja e-kirja. Ilmub sõnum, mis teatab, et kontakte teavitatakse 30 sekundi pärast. Sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 7).

- 1 Hoi a klahvi **LIGHT** all.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.
Kuvatakse ajaarvestusküva.
VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Südame pulsiseduse funktsioonid

Forerunner seadmel on randmepõhine pulsiseduse monitor ja lisaks on see ühilduv ka ANT+[®] rinnale kinnitatavate pulsiseduse monitoridega. Randmepõhise pulsiseduse monitori andmeid saad vaadata pulsiseduse vidinast. Kui saadaval on nii randmepõhise monitori kui ka ANT+ monitori pulsiseduse andmed, kasutab seade ANT+ pulsiseduse andmeid.

Pulsiseduse randmelt

Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.
MÄRKUS. seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade jooksu või muu treeningu ajal liikuda.



MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.

- Vaata lisateavet randmepõhise pulsiseduse mõõtmise kohta: [Näpunäited ebaühtlaste pulsiseduse andmete puhul](#), lehekülg 7.
- Vaata lisateavet täpsuse kohta: garmin.com/ataccuracy.

Näpunäited ebaühtlaste pulsiseduse andmete puhul

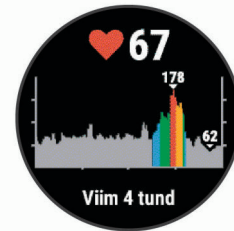
Kui pulsiseduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Välti seadme tagumisel küljel asuva pulsiseduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsiseduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.

Pulsiseduse vidina kuvamine

Vidin näitab su praegust pulsisedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsiseduse graafikut.


- 1 Pulsiseduse vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.
MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 12).
- 2 Pulsiseduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vali **START**.



Pulsiseduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Võid edastada pulsiteabe seadme Forerunner ja vaadata seda ettevõtte Garmin seadmetes.

MÄRKUS. pulsiseduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- 1 Hoi a pulsiseduse vidinas all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Valikud** > **Edasta pulssi**.
Seade Forerunner alustab pulsiseduse andmete edastamist ja kuvatakse .
- MÄRKUS.** pulsiseduse vidinas pulsiandmete edastamisel saab kuvada üksnes pulsiseduse vidinat.
- 3 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.
MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad. Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
VIHJE: pulsiseduse andmete edastamise lõpetamiseks vajuta mis tahes klahvi ja seejärel vali **Jah**.

Pulsiseduse andmete edastamine tegevuse ajal

Võid seadme Forerunner seadistada nii, et see hakkab tegevuse alustamisel pulsiandmeid automaatselt edastama. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal edastada pulsiandmeid seadmele Edge või VIRB[®] kaamerale.

MÄRKUS. pulsiseduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- 1 Hoi a pulsiseduse vidinas all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Valikud** > **Edastamine tegevuse ajal**.
- 3 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 2).
Seade Forerunner hakkab pulsiseduse andmeid taustal edastama.
MÄRKUS. tegevuse ajal ei näidata, et seade edastab pulsiseduse andmeid.
- 4 Vajadusel seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise katkestamiseks lõpeta tegevus.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

Võid seadistada hoiatuse, et sind teavitatakse, kui pulss ületab paigalolekus teatud löögisagedust.

- 1 Hoiatuse pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Valikud > Ebatavalise pulsi teade > Olek > Sees**.
- 3 Vali **Hoiatuse lävend**.
- 4 Vali pulsisageduse läve väärtus.

Läve igakordsel ületamisel kuvatakse teade ja seade vibreerib.

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Randmepõhine pulss vaikeväärtuse säte on Auto. Seade kasutab pulsimoniatori automaatselt, kui sa pole seadmega sidunud ANT+ pulsimoniatori.

- 1 Hoiatuse pulsimoniatori vidinal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Valikud > Olek > Väljas**.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelööki arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmistele põhimõtetele mõistmise ja rakendamiseks.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 8*), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine

Vaikeseaded võimaldavad seadmel tuvastada max pulsisageduse ja määrata pulsisagedustsoonid max pulsisageduse protsendina.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 11*).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata oma pulsisageduse trende oma Garmin Connect konto abil.

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimisi kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

- 1 Hoiatuse kella all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙ > Kasutajaprofiil > Max HR**.
- 3 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

Pulsisageduse tsoonide ja maksimaalse pulsisageduse kohandamine

Saad oma pulsisageduse tsoone vastavalt treenineesmärkidele kohandada. Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimisi kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect **≡** või **•••**.
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Kasutajaseaded > Pulsisaged. tsoonid > Jooksutsoonid**.
- 5 Sisesta iga tsooni pulsisageduse väärtused.
- 6 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
- 7 Vali **Salvesta**.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon vajab randmel kantavat pulsisagedusmonitori.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 11*) ja konfigureeri max pulsisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 8*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud.

- 1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
Ilmub teavitus, mis esitab sinu esimese VO2 max hinnangu, ja iga kord, kui sinu VO2 max suureneb.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Forerunner vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat.

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Teenuse Garmin Connect kontrol võid vaadata oma

maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda.



Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärase
Roheline	Hea
Kollane	Rahuldav
Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub FirstBeat. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed](#), lehekülg 17) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Stressitase on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus seade Forerunner analüüsib üleüldise stressi tuvastamiseks pulsisageduse muutumist. Jooksja sooritusvõimet mõjutab treening, magamine, toitumine ja üldine stressitase. Stressitaseme vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Stressitaseme teadmine aitab otsustada, kas su keha on valmis raskeks jooksuks või joogaharjutusteks.

Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vali stressitaseme vidina kuvamiseks nupp **UP** või **DOWN**.

2 Vali **START**.

- Kui su stressitase on madal või keskmine, ilmub viimaste tundide stressitaseme graafik.

VIHJE: graafikukoval olles lõdvestuse alustamiseks vali **DOWN > START** ja sisesta kestus minutites.

- Kui stressitase on kõrge, ilmub teade lõdvestuse alustamiseks.

3 Tee valik:

- Vaata stressitaseme graafikut.

MÄRKUS. sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.

- Lõdvestuse alustamiseks vali **Jah** ja sisesta kestus minutites.
- Lõdvestuse vahelejätamiseks ja stressitaseme graafiku kuvamiseks vali **Ei**.

Body Battery

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine

reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

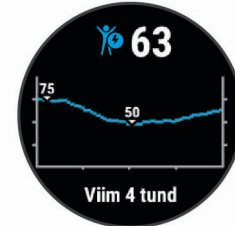
Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 9).

Vidina Body Battery kuvamine

Vidina Body Battery kuvab su praeguse Body Battery taseme ja Body Battery taseme viimaste tundide graafiku.

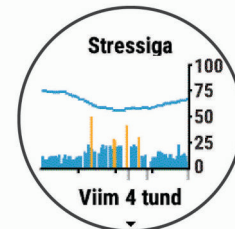
1 Vali **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 12).



2 Vali **START**, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

Sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Oranžid ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.



3 Vali **DOWN**, et vaadata Body Battery andmeid alates südaööst.



Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Funktsiooni Body Battery tase uueneb seadme sünkroonimisel teenuse Garmin Connect kontoga.
- Täpsema tulemuse saavutamiseks kannu seadet magamise ajal.
- Funktsiooni Body Battery näitu aitab laadida puhkamine ja magamine.
- Pingeline tegevus, suur stress ja halb uni võivad funktsiooni Body Battery tühjendada.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

logid

Ajaloo on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorit, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

MÄRKUS. kui seadme mälu saab täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Ajaloo kuvamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloo vidinaga, mis annab kiire ligipääsu sinu tegevuse andmetele (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülj 12*).

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali **DOWN** ja vaata tegevuse täiendavaid üksikasju.

Ajaloo kustutamine

- 1 Hoi a kella plaadil **UP**.
 - 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
 - 3 Tee valik:
 - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
 - Vali **Lähtesta andmed**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.
- MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud kogunenud kauguse- ja ajaandmeid.

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 3 Vajadusel vali tegevus.
- 4 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

Andmehaldus

MÄRKUS. seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ja varasemate versioonidega.

Failide kustutamine

TEATIS

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

- 1 Ava **Garmini** ketas või kõide.
- 2 Vajadusel ava kaust või kõide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

MÄRKUS. kui kasutad arvutit Apple®, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühendamise kausta Prügikast.

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 teiseldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet turvaliselt lahti ühendada.

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

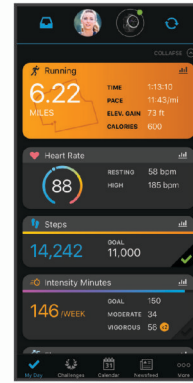
Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks,

jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, matkamine jne. Tasuta konto loomiseks ava www.garminconnect.com.

Tegevuste salvestamine: pärast seadmes tegevuse sooritamist ja salvestamist võid tegevuse laadida üles teenuse Garmin Connect kontole ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumate teavete, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.



Treeningu kavandamine: võid valida vormisoleku sihi ja laadida päeva treeningukava.

Edenemise jälgimine: võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud eesmärged.

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

Sätete haldamine: võid kohandada oma seadet ja kasutajasätteid teenuse Garmin Connect kaudu.

Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect

Seade sünkroniseerib andmed Garmin Connect rakendusega automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkronida käsitsi.

- 1 Teisalda seade nutitelefoni kuni 3 m (10 jala) kaugusele või lähemale.
- 2 Hoi a ükskõik millisel kuval all nuppu **LIGHT**, et avada juhtnuppude menüü.
- 3 Vali **☺**.
- 4 Vaadake andmeid rakenduses Garmin Connect.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil seadme teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsuseandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress www.garmin.com/express.
- 3 Laadi alla ja installi rakendus Garmin Express.
- 4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Add Device**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

ANT+ andurid

Seadet saab kasutada juhtmevabade ANT+ anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite sidumine

Traadita anduri ja seadme esmakordsel ühendamisel ANT+ tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Paigalda andur või kanna pulsisagedusmonitori. Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.
- 2 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.
MÄRKUS. sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.
- 3 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 4 Vali **⚙** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.

Kui andur on seadmega seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale.

Jooksuandur

Seade ühildub jooksuanduriga. Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit. Jooksuandur on ooterežiimis ja andmete saatmiseks valmis (sarnaselt pulsimõõtjale).

30 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülitub jooksuandur energia säästmiseks välja. Kui aku tase on madal, kuvab seade vastava teate. Järele on jäänud umbes viis tundi tööaega.

Jooksmine jooksuanduriga

Enne jooksmist pead jooksuanduri siduma seadmega Forerunner (*ANT+ andurite sidumine, lehekülj 11*).

Võid joosta siseruumis ja jooksuanduri abil salvestada tempot, vahemaad ja rütmi. Võid jooksuanduriga joosta ka õues ning salvestada rütmiaandmeid koos GPS-tempo ja vahemaaga.

- 1 Paigalda jooksuandur vastavalt selle juhistele.
- 2 Vali jooksmine.
- 3 Alusta jooksmist.

Jooksuanduri kalibreerimine

Jooksuandur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd õuejooksu GPS-i abil.

Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga (*ANT+ andurite sidumine, lehekülj 11*).

Jooksuandur kalibreerib end ise, kuid GPS-i kasutades õues joostes saad parandada kiiruse- ja kauguseandmete täpsust.

- 1 Seisa 5 minutit lageda taeva all.
- 2 Alusta jooksmist.
- 3 Jookse rajal peatumata 10 minutit.
- 4 Lõpeta tegevus ja salvesta.

Salvestatud andmete põhjal jooksuanduri kalibreerimisväärtus vajadusel muutub. Jooksuandurit pole tarvis enam kalibreerida, kui su jooksustiil ei muutu.

Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine

Enne seadme kalibreerimist tuleb see siduda jooksuanduriga (*ANT+ andurite sidumine, lehekülj 11*).

Kui tead oma kalibreerimistegurit, on soovitatav käsitsi kalibreerida. Kui jooksuandur on kalibreeritud ettevõtte Garmin muu tootega, siis on võimalik, et tead kalibreerimistegurit.

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud**.

3 Vali jooksuandur.

4 Vali **Kal. tegur** > **Määra väärtus**.

5 Muuda kalibreerimistegurit

- Kui vahemaa on liiga väike, siis suurenda kalibreerimistegurit.
- Kui vahemaa on liiga suur, siis vähenda kalibreerimistegurit.

Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma (*ANT+ andurite sidumine, lehekülj 11*).

Seadme saab seadistada kiiruse ja vahemaa arvutamiseks GPS-andmete asemel jooksuanduri andmete abil.

1 Hoia kellakuval all nuppu **UP**.

2 Vali **⚙** > **Andurid ja tarvikud**.

3 Vali jooksuandur.

4 Vali **Kiirus** või **Vahemaa**.

5 Tee valik:

- Vali **Siseruum**, kui GPS on treeningul väljas, tavaliselt siseruumis.
- Vali **Alati**, kui soovid kasutada jooksuanduri andmeid, olenemata GPS-i seadest.

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine

Saad kasutada ühilduvat jalgratta kiiruse või rütmi andurit ja saata selle anded enda seadmesse.

- Ühenda andur enda seadmega (*ANT+ andurite sidumine, lehekülj 11*).
- Seadista rehvi suurus (*Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülj 17*).
- Alusta sõitu (*Tegevuse alustamine, lehekülj 2*).

Seadme kohandamine

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma pikkuse, kaalu, sünniaasta, soo ja maksimaalse pulsisageduse sätteid (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülj 8*). Seade kasutab seda teavet treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

Aktiivsusvalikud

Aktiivsusvalikud on kogum sätteid, mis optimeerivad seadet vastavalt sellele, kuidas seadet kasutad. Näiteks sätted ja andmekuvad erinevad, kui kasutad seadet jooksmisekt või rattasõiduks.

Kui tegeled aktiivsusel ja muuda sätteid, nagu andmeväljad ja hoiatused, salvestatakse muudatused automaatselt tegevuse osana.

Tegevuse valikute kohandamine

Saad kohandada kindla tegevuse sätteid, andmevälju ja palju muud.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Tee valik:


MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Vali tehtav **Treeningud**, vaata või muuda treeningut (*Treeningu järgimine*, lehekülj 2).
- Vali **Andmekuvad** ja kohanda andmekuvasid ja andmevälju (*Andmeväljade kohandamine*, lehekülj 12).
- Vali **Ühendatud märguanded** ja kohanda oma treeninghoiatusi (*Märguanded*, lehekülj 12).
- Vali **Ringid** ja määra, kuidas ringid käivitatakse (*Ringide tähistamine vahemaa järgi*, lehekülj 12).
- Vali **Automaatpaus** ja muuda, millal aktiivsusmonitor automaatselt pausile pannakse (*Funktsiooni Auto Pause® kasutamine*, lehekülj 12).
- Vali **GPS** ja lülita GPS välja (*Siseruumides treenimine*, lehekülj 3) või muuda satelliitsätteid (*GPS-i seadistuse muutmine*, lehekülj 13).

Kõik muudatused salvestatakse tegevuse alla.

Kuvatavate tegevuste muutmine

Seadmel on vaiketegevused, nagu Käivita ja Jalgratas. Võid seadmes kuvamiseks valida lisategevusi.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Aktiivsusvalikud > Kuvatud tegevused > Redigeeri**.
- 5 Vali seadmes kuvatavad tegevused.
- 6 Vali **Valmis**.

Uuendatud tegevuste kuvamiseks sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülj 5).


Andmeväljade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmevälju kohandada. Näiteks võid kohandada andmevälju ringi tempo ja pulsisageduse tsooni kuvamiseks.

- 1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Valikud > Andmekuvad**.
- 3 Vali lehekülj.
- 4 Vali muutmiseks andmeväli.

Vidinate loendi kohandamine

Võid muuta vidinate järjekorda vidinate loendis ning eemaldada vidinaid ja lisada uusi vidinaid.

- 1 Hoi a kella all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Vidinat**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik:
 - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 5 Vali **Lisa vidinat**.
- 6 Vali vidin.
Vidin lisatakse vidinate loendisse.

Märguanded

Võid märguannete abil treenida konkreetse pulsisageduse, aja, vahemaa, kalorite või tempoga seotud eesmärgi saavutamiseks ning seadistada jooksmise/kõndimise intervalle.

Korduva hoiatuse seadistamine

Korduv hoiatus teavitab sind iga kord, kui seade registreerib konkreetse väärtuse või intervalli. Nt seade võib sind hoiatada iga 30 minuti möödudes.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus**.
- 4 Vali **Aeg, Vahemaa** või **Kalorid**.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Vali või sisesta väärtus.

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine*, lehekülj 14).

Pulsisageduse hoiatuste seadistamine

Seade võib hoiatada, kui pulsisagedus on sihtsoonist või kohandatud vahemikust väljaspool. Nt seade võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 150 lööki minutis.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus > Pulsisagedus**.
- 4 Tee valik:
 - Olemasoleva pulsisagedustsooni vahemiku kasutamiseks vali pulsisagedustsoon.
 - Maksimumväärtuse kohandamiseks vali **Kohandatud > Kõrge** ja sisesta väärtus.
 - Miinimumväärtuse kohandamiseks vali **Kohandatud > Madal** ja sisesta väärtus.

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool või kohandatud väärtusest kõrgemal või madalamal, kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine*, lehekülj 14).

Ringide tähistamine vahemaa järgi

Võid kasutada funktsiooni Auto Lap®, mis tähistab ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. Võid ringe ka käsitsi tähistada. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ringid > Automaatne ring**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine*, lehekülj 14). Funktsioon Auto Lap on valitud aktiivsusprofiili ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Vajadusel võid täiendavate ringiandmete nägemiseks kohandada andmekuvasid (*Andmeväljade kohandamine*, lehekülj 12).

Ringiklahvi sisselülitamine

Võid kohandada klahvi BACK, et see toimiks ajapõhiste tegevuste ajal ringiklahvina.

- 1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Valikud > Ringid > Ringi klahv**.

Ringiklahv on valitud aktiivsusprofiili jaoks sisse lülitatud, kuni ringiklahv välja lülitatakse.

Funktsiooni Auto Pause® kasutamine

Aktiivsustaimer automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist võid kasutada funktsiooni Auto Pause. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või mõnes muus kohas.

MÄRKUS. kui taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vali **Valikud > Automaatpaus > Peatumisel**.

Funktsioon Auto Pause on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

GPS-i seadistuse muutmine

Vaikimisi kasutab seade satelliitide leidmiseks GPS-i. Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vali **Valikud > GPS**.

4 Tee valik:

- GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
- Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GLONASS** (Vene satelliidisüsteem).
- Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GALILEO** (Euroopa satelliidisüsteem).

MÄRKUS. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada (*GPS ja muud satelliidisüsteemid*, lehekülg 13).

GPS ja muud satelliidisüsteemid

Suvand GPS + GLONASS või GPS + GALILEO pakub vaid GPS-iga võrreldes rasketes oludes paremat jõudlust ja asukoha kiiremat tuvastamist. Ent GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

Aktiivsujalgija seaded

Hoia kellal all nuppu **UP** ja vali **⚙️ > Aktiivsujalgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumismärguanne: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine*, lehekülg 14).

Eesmärgi hoiat.: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsuse minutite eesmärgi korral.

Move IQ: kui funktsioon Move IQ tuvastab tuttava liikumismustri, võimaldab seadmel automaatselt alustada ja salvestada ajapõhise kõndimise või jooksmise.

Aktiivsujalgija väljalülitamine

Kui aktiivsujalgija on välja lülitatud, siis samme, intensiivsuse minuteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **⚙️ > Aktiivsujalgija > Olek > Väljas**.

Kella sihverplaadi seaded

Võid paigutuse ja tunnusvärvide abil kohandada kella sihverplaadi välimust. Võid kohandatud sihverplaate alla laadida Connect IQ™ poest.

Sihverplaadi kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **Kelladisain**.

3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.

4 Vali **START**.

5 Tunnusvärvi muutmiseks vali **Värv** (valikuline).

6 Vali **Rakenda**.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.

2 Ava veebiaadress apps.garmin.com ja logi sisse.

3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Süsteemiseaded

Hoia all nuppu **UP** ja vali **⚙️ > Süsteem**.

Keel: vali seadmes kasutatav keel.

Kellaage: muudab kellaaja seadeid (*Kellaaja seaded*, lehekülg 13).

Taustvalgus: reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine*, lehekülg 13).

Helid: seadistab seadme helid, nagu klahvihelid, hoiatused ja vibratsioonid (*Seadme helide seadistamine*, lehekülg 14).

Mitte segada: lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Võid kasutada valikut Uneaeg, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Võid oma tavapärase uneaja seadistada teenuse Garmin Connect kontos (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine*, lehekülg 5).

Tempo/kiiruse eelistus: seade kuvab jooksmise, rattasõidu või muu tegevuse ajal kiiruse või tempo. See eelistus mõjutab eri trennisuvandeid, ajalugu ja hoiatusi (*Tempo või kiiruse kuvamine*, lehekülg 14).

Ühikud: siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmine*, lehekülg 14).

Tarkvarauuendus: võimaldab rakenduse Garmin Express või Garmin Connect abil tarkvarauuendusi installida (*Tarkvara uuendamise rakenduse Garmin Connect abil*, lehekülg 15).

Lähtesta: võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine*, lehekülg 16).

Kellaaja seaded

Hoia all nuppu **UP** ja vali **⚙️ > Süsteem > Kellaage**.

Ajavorming: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

Määra kellaage: võid kellaage seadistada käsitsi või seotud mobiilseadme või GPS-asukoha põhjal automaatselt.

Ajavööndid

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või nutitelefoni sünkroonimisel tuvastab seade automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

Taustvalgustuse seadete muutmine

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **⚙️ > Süsteem > Taustvalgus**.

3 Tee valik:

- Vali **Tegevuse ajal**.
- Vali **Mitte tegevuse ajal**.

4 Tee valik:

- Taustvalgustuse sisselülitamiseks klahvivajutusel vali **Nupud**.
- Taustvalgustuse sisselülitamise hoiatuste korral vali **Ühendatud märguanded**.
- Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
- Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.

Seadme helide seadistamine

Klahvide vajutamisel või hoiatuse korral võib seade tuua kuuldavale heli või vibreerida.

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Helid**.
- 3 Tee valik:
 - Klahviheli sisse- või väljalülitamiseks vali **Klahvitoonid**.
 - Hoiatushelinate sisse- või väljalülitamiseks vali **Märguanded**.
 - Seadme vibratsiooni sisse- või väljalülitamiseks vali **Vibratsioon**.
 - Klahvi vajutamisel vibratsiooni lubamiseks vali **Klahvi vibr.**

Tempo või kiiruse kuvamine

Võid muuta tempo või kiiruse andmeväljal ilmuva teabe tüüpi.

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Tempo/kiiruse eelistus**.
- 3 Vali tegevus.

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa mõõtühikuid.

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali **Miili** või **Kilomeeter**.

Kell

Kellaaja käsitsi määramine

- 1 Hoi a kellaplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Kellaeg** > **Määra kellaeg** > **Käsitsi**.
- 3 Vali **Kellaeg** ja sisesta praegune kellaeg.

Äratuse seadistamine

Võid seadistada kuni kümme eraldi äratust. Äratus võib heliseda üks kord või korduvalt.

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell** > **Lisa märguanne**.
- 3 Vali **Kellaeg** ja sisesta äratuse kellaeg.
- 4 Vali **Korda** ja vali, millal äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Helid** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Taustvalguse sisselülitamiseks koos äratusega vali **Taustvalgus** > **Sees**.
- 7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

Äratuse kustutamine

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

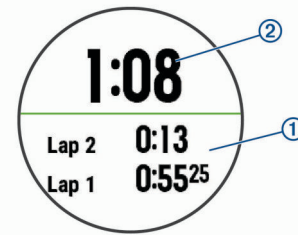
- 1 Hoi a mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **Taaskäivitus** > **Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
- 5 Vajadusel vali **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 6 Vali **Käivita taimer**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoi a mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Stopper**.

- 3 Vali **START**, et käivitada taimer.

- 4 Vali **BACK**, et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vali **START**.
- 6 Tee valik.
- 7 Salvesta jäädvustatud aeg ajaloos tegevusena (valikuline).

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme teavet, näiteks seadme ID-d, tarkvara versiooni, regulatiivteavet ning litsentsilepingut.

- 1 Hoi a all nuppu **UP**.
- 2 Vali **⚙** > **Seadmest**.

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

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

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.
- 3 Lae seade täiesti täis.

Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida (*Seadme laadimine, lehekülg 14*).

Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga. Täiesti tühja aku laadimiseks kulub umbes kaks tundi.
- 2 Eemalda laadija seadmest, kui aku laetuse tase on 100%.

Seadme hooldamine

TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpusi kahjustada.

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

Seadme puhastamine

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

VIHJE: lisateabe saamiseks ava aadress www.garmin.com/fitandcare.

Rihmade vahetamine

Võid rihmad asendada seadme Forerunner uute rihmadega.

1 Keera kruvid kruvikeeraja abil lahti.



2 Eemalda kruvid.

3 Eemalda rihmad ettevaatlikult.

4 Joonda uued rihmad.

5 Keera kruvid kruvikeeraja abil kinni.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kasutusaeg	Kuni 7 päeva kellarežiimis koos nutiteavituste, aktiivsuse jälgimise ja randme pulsimõõtmisega Kuni 13 tundi GPS-režiimis
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuuri vahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ +6 dBm nominaalne
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM*

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

Tõrkeotsing

Tooteuendused

Installeerige arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express).
Installeerige nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu:

- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoni seotud olema (*Nutitelefoni sidumine seadmega*, lehekülj 1).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete käitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülj 5).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt seadmesse. Uuendus rakendatakse, kui seadme aktiivset kasutust ei toimu. Pärast uuendamist seade taaskäivitub.

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.

2 Külasta veebilehte www.garmin.com/express.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaaja automaatselt seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna seadet mittedominantsel käel.
- Kanna seadet taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna seadet taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

MÄRKUS. seade võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

1 Tee valik:

- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 10*).
- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 5*).

2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect või Garmin Connect värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Mu intensiivsusminutid vilguvad

Kui teed trenni intensiivsusastemel, mis viib sind lähemale intensiivsusminutite sihile, siis intensiivsusminutid vilguvad.

Trenni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsusastemel.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

1 Mine lagedasse paika.

Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.

2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.

Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin Connect kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega oma Bluetooth nutitelefoni.

Kui oled loonud ühenduse Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.

- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei reageeri, pead selle võib-olla taaskäivitama.

MÄRKUS. taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

1 Hoi aklahvi **LIGHT** all.

Seade lülitub välja.

2 Hoi aklahvi **LIGHT** üks sekund all, et seade sisse lülitada.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

MÄRKUS. see kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud andmed ja tegevuste ajaloo.

1 Hoi kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **⚙** > **Süsteem** > **Lähtesta**.

3 Tee valik:

- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu aktiivsusteabe allesjätmiseks vali **Lähtesta seaded**.
- Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik**.

Mu seadme keel on vale

1 Hoi kellal all nuppu **UP**.

2 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vali see.

3 Vali loendi esimene üksus.

4 Vali oma keel.

Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?

Seade Forerunner ühildub Bluetooth traadita tehnoloogiat kasutavate nutitelefoniidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefoni ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Eemalda seade Garmin Connect rakendusest ja seo uuesti. Kui kasutad Apple seadet, peaksid eemaldada seadme ka nutitelefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelefoni, eemalda seade nutitelefoni Garmin Connect rakendusest.
- Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni Garmin Connect rakendus, vali **☰** või **⋮** ja seejärel **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ning sisene sidumisrežiimi.
- Select **UP** > **⚙** > **Telefon** > **Paarista telefon**.

Kas saan südame treeningut teha õues?

Võid GPS-i sisse lülitada ja südame treeningut teha õues.

1 Vali **START** > **Kardio** > **Valikud** > **GPS**.

2 Tee valik.

3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.

4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

GPS on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

1 Vali rakendusest Garmin Connect **☰** või **⋮**.

2 Vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.

Aku kasutusaeg pikendamiseks

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmise, lehekülg 13*).
- Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülg 6*).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsuse jälgija seaded, lehekülg 13*).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata. Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Sihverplaadi kohandamine, lehekülg 13*).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 6*).
- Peata pulsageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 7*).
- Lülita randmepõhine pulsageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 8*).

MÄRKUS. randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.

Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?

ANT+ andurid saad käsitsi seadmete seadete abil siduda. Kui esimest korda andurit seadmega ANT+ juhtmeta tehnoloogia abil ühendad, pead seadme ja anduri siduma. Kui need on seotud ning sa alustad tegevust ja andur on aktiivne ning levialas, loob seade anduriga automaatselt ühenduse.

- 1 Sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.
- 2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge. Pulsimonitor saadab andmeid ja võtab neid vastu ainult siis, kui seda kannad.
- 3 Hoi a sõrme **UP**.
- 4 Vali **⚙** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali oma anduritüüp.Kui andur on seadmega seotud, kuvatakse teade. Anduriandmed kuvatakse andmelehesilmuses või kohandatud andmeväljal.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepärane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ilus	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepärane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

Ratta veljemõõt ja übermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. See ei ole täielik loend. Võid ratta übermõõdu ka mõõta või mõnd Interneti-kalkulaatorit kasutada.

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
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, torujas	1785

HR-tsoon: praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5).

Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu progiiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Päeva aeg: kellaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

Pulsisagedus: pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Rütm: jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).

Rütm: rattasõit. Vändavarre pöörete arv. Seadmega peab andmete kuvamiseks olema ühendatud rütmi lisatarvik.

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Tempo: aktiivne tempo.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Indeks

A

abi **6, 7**
ajalugu **9, 10**
 arvutisse saatmine **10**
 kustutamine **10**
ajavööndid **13**
aktiivsuse jälgimine **4**
aktiivsusi jälgija **4, 6, 11–13**
aku
 kasutusaja pikendamine **16**
 kestvuse pikendamine **6**
 laadimine **14**
andmed
 edastamine **10**
 salvestamine **10**
 üleslaadimine **5**
andmete jagamine **6**
andmete üleslaadimine **5**
andmeväljad **11, 12, 14, 17**
ANT+ andurid **10**
 sidumine **11**
ANT+ andurite sidumine **11**
Auto Lap **12**
Auto Pause **12**

B

Bluetooth tehnoloogia **6**
Body Battery **9**

C

Connect IQ **13**

E

ekraan **13**

G

Galileo **13**
Garmin Connect **1–3, 5, 6, 10, 15**
 andmete salvestamine **10**
Garmin Express **15**
GLONASS **13**
GPS **1, 13, 16**
 lõpetamine **3**
 seaded **13**
 signaal **2, 16**

H

helid **14**
hoiatused **14**
 pulsisagedus **8**
hädaabikontaktid **6, 7**

I

ikoonid **1**
ilm **6**
intensiivsusminutid **4, 16**
intervallid **3**
 treeningud **3**
Isiklikud rekordid **4, 10**
 kustutamine **4**
isikuandmed, kustutamine **4**

J

jalgratta andurid **11**
jooksuandur **1, 11**
jooksulint **4**
juhtelementide menüü **1**
juhtumi tuvastamine **6, 7**
jälgimine **6**

K

kalender **2, 3**
kalorid, märguanded **12**
kasutajaandmed, kustutamine **10**
kasutajaprofiil **6, 11**
keel **16**
Keha aku **5, 9**
kell **1, 13, 14**

kellaaeg **13, 14**
 märguanded **12**
 seaded **13**
kellarežiim **16**
kiirus, tsoonid **14**
kiiruse ja rütmi andurid **11**
klahvid **1, 12, 15**
kontaktid, lisamine **7**
kustutamine
 ajalugu **10**
 Isiklikud rekordid **4**
 isikuandmed **4**
 kõik kasutaja andmed **10**
kõndimisintervallid **3**

L

laadimine **14**
LiveTrack **6**

M

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime **8, 17**
menüü **1**
Move IQ **13**
muusika, mängimine **6**
muusika juhtnupud **6**
mõõtuühikud **14**
märguanded **6, 11–14**

N

nutitelefon **5, 6, 16**
 rakendused **5, 6**
 sidumine **1, 16**

O

ohutusteave **7**
otseteed **1**

P

peamenüü, kohandamine **12**
profiilid **11**
 kasutaja **11**
 tegevus **1, 11, 12**
pulsisagedus **1, 5, 7**
 andurite sidumine **7**
 hoiatused **8**
 monitor **7, 8**
 märguanded **12**
 tsoonid **8, 11**

R

rakendused **5, 6**
 nutitelefon **1**
ratta veljemõõdud **17**
rihmad **15**
ringid **1, 10–12**
rütm, andurid **11**

S

satelliitsignaaliid **13, 16**
seaded **12–14, 16**
 seade **6**
seadme ID **14**
seadme kohandamine **12**
seadme lähtestamine **16**
seadme puhastamine **15**
sidumine **16**
 ANT+ andurid **7, 17**
 nutitelefon **1, 16**
sihverplaadid **13**
sistetreening **3, 4, 11**
statistika **10**
stopper **14**
stressiskoor **9**
stressitase **5, 9**
süsteemiseaded **13**

T

taimer **1, 9, 14**
 allaloendus **14**
tarkvara
 litsents **14**
 uuendamine **15**

versioon **14**
tarvikud **10, 15, 17**
taustvalgustus **1, 13**
teavitused **6**
tegevus **10**
tegevused **2**
 alustamine **2**
 kohandatud **2**
 salvestamine **2**
tegevuste salvestamine **1**
tehnilised andmed **15**
Tehnoloogia Bluetooth **5, 6, 16**
tempo **14**
treening **1, 3, 5**
 kalender **2, 3**
 kavad **2, 3**
treeningud **2, 3, 11**
 laadimine **2**
 loomine **2**
Treeningud **2**
tsoonid
 kellaaeg **13**
 kiirus **14**
 pulsisagedus **8, 11**
 tõrkeotsing **7, 9, 14–16**

U

UltraTrac **13**
unerežiim **5**
USB **15**
 lahtiühendamine **10**
uuendused, tarkvara **15**

V

vahemaa **10**
 mõõtmise **14**
 märguanded **12**
vibratsioon **14**
vidinad **5–10**

