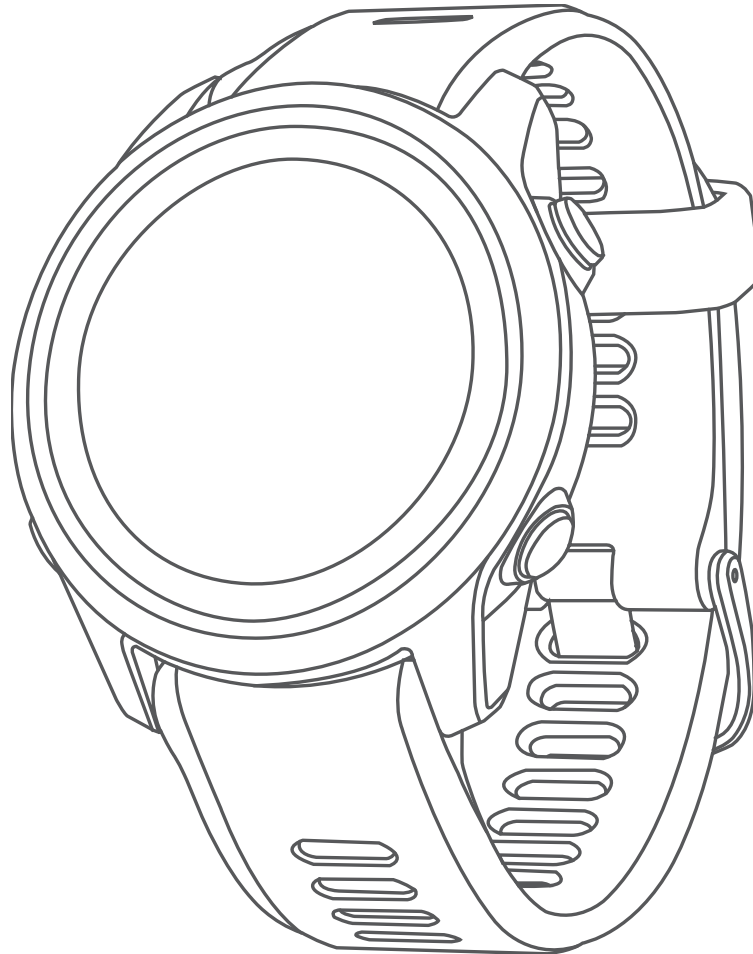


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Kasutusjuhend

© 2020 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõiguseadustele 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®, Garmini logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® ja Virtual Partner® 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™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ 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®, iTunes® 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® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Täiustatud pulsiaseduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc registreeritud kaubamärk, mida ettevõtte Apple Inc kasutab litsentsi alusel. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc registreeritud kaubamärk. Spotify® tarkvara allub kolmanda osapoole litsentsidele, mis leiate aadressilt: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ on ettevõtte Strava, Inc kaubamärk. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ja Normalized Power™ on ettevõtte Peaksware, LLC kaubamärgid. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT™ on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

Sisukord

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Sissejuhatus | 1 | Automaatse unejälgimise kasutamine | 10 |
| Seadme ülevaade | 1 | Häirimise vältimise režiimi kasutamine | 10 |
| GPS-i olek ja oleku ikoonid | 1 | Intensiivsusminutid | 11 |
| Nutikella seadistamine | 1 | Intensiivsusminutite teenimine | 11 |
| Tegevused ja rakendused | 1 | Garmin Move IQ™ Sündmused | 11 |
| Jooksmine | 1 | Aktiivsusmonitori seaded | 11 |
| Tegevuse alustamine | 2 | Aktiivsusjälgija väljalülitamine | 11 |
| Tegevuse salvestamise näpunäited | 2 | Joomise jälgimine | 11 |
| Tegevuse lõpetamine | 2 | Vedeliku tarbimise jälgimise vidin | 11 |
| Tegevuse lisamine | 2 | Menstruaaltsükli jälgimine | 11 |
| Kohandatud tegevuse loomine | 2 | Südame pulsisageduse funktsioonid | 11 |
| Sisetegevused | 2 | Pulsisagedus randmelt | 11 |
| Virtuaalne jooksmine | 2 | Seadme kandmine | 11 |
| Jooksulindi vahemaa kalibreerimine | 2 | Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul | 12 |
| Tugevustreeningu salvestamine | 3 | Pulsisageduse vidina kuvamine | 12 |
| ANT+® siseruumides treenimisseadme kasutamine | 3 | Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse | 12 |
| Välitegevused | 3 | Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal | 12 |
| Mitu spordiala | 3 | Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine | 12 |
| Staadionijooks | 3 | Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine | 12 |
| Ujumine | 4 | Rinna pulsisagedus ujumisel | 12 |
| Suusatamine ja talisport | 5 | HRM-Pro tarvik | 13 |
| Helijuhiste esitamine tegevuse ajal | 5 | Pulsisageduse monitori kandmine | 13 |
| Treening | 5 | Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine | 13 |
| Treeningud | 5 | Salvestatud pulsisageduse andmete avamine | 13 |
| Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine | 5 | Basseinis ujumine | 13 |
| Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect | 5 | Pulsisageduse mõõtja hooldamine | 13 |
| Kohandatud treeningu saatmine seadmesse | 6 | Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul | 13 |
| Treeningu alustamine | 6 | HRM-Swim tarvik | 13 |
| Igapäevase soovitatud trenni järgimine | 6 | Pulsisageduse monitori paigaldamine | 14 |
| Basseinis ujumise treeningu jälgimine | 6 | Pulsisageduse monitori kandmine | 14 |
| Treeningukalendri teave | 6 | Soovitused HRM-Swim tarviku kasutamiseks | 14 |
| Intervalltreeningud | 6 | Jooksudünaamika | 14 |
| Virtual Partner® kasutamine | 7 | Treening jooksudünaamikaga | 14 |
| Treeningu eesmärgi seadistamine | 7 | Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed | 14 |
| Treeningu sihi tühistamine | 7 | Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul | 15 |
| Eelmise tegevusega seotud võistlus | 7 | Sooritusvõime näitajad | 15 |
| PacePro Treening | 7 | Sooritusteavitude väljalülitamine | 15 |
| PacePro kava koostamine kellas | 7 | Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine | 16 |
| PacePro kava alustamine | 8 | Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine | 16 |
| PacePro kava peatamine | 8 | Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave | 16 |
| Isiklikud rekordid | 8 | Kuumuse ja kõrgusega kohanemine | 16 |
| Isiklike rekordite vaatamine | 8 | Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine | 16 |
| Isikliku rekordi taastamine | 8 | Treeningu efektiivsusest | 17 |
| Isikliku rekordi kustutamine | 8 | Soorituse hinnang | 17 |
| Kõigi isikuandmete kustutamine | 8 | Piimhappe lävi | 17 |
| Teelõigud | 8 | Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine | 17 |
| Strava™ teelõigud | 8 | Treenitustase | 18 |
| Teelõigul võistlemine | 8 | Treenitustasemed | 18 |
| Segmendi üksikasjade vaatamine | 8 | Treenitustaseme kuvamise nõuanded | 19 |
| Metronoomi kasutamine | 9 | Treeningukoormus | 19 |
| Laiendatud ekraanirežiim | 9 | Taastumisaeg | 19 |
| Kasutajaprofiili seadistamine | 9 | Pulssoksümeeter | 19 |
| Vormisoleku sihid | 9 | Pulssoksümeetri näitude hankimine | 20 |
| Pulsisageduse tsoonid | 9 | Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks | 20 |
| Jalgrattasõidu energiatsoonide seadistamine | 10 | Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine | 20 |
| Treenitustaseme pausile viimine | 10 | Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited | 20 |
| Peatatud treenitustaseme jätkamine | 10 | Pulsisageduse erinevuste stressiskoori vaatamine | 20 |
| Aktiivsusjälgija | 10 | Body Battery | 20 |
| Automaatne eesmärk | 10 | Vidina Body Battery kuvamine | 20 |
| Liikumismärguande kasutamine | 10 | Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited | 21 |
| Liikumismärguande sisselülitamine | 10 | Stressitaseme vidina kasutamine | 21 |
| Une jälgimine | 10 | Nutifunktsioonid | 21 |
| | | Nutitelefonid sidumine seadmega | 21 |

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele | 21 | Kaardi vaatamine | 29 |
| Teavituste Bluetooth lubamine | 21 | Kaardi panoraamimine ja suumimine | 29 |
| Bluetooth ühendusega funktsioonid | 22 | Kaardi seaded | 29 |
| Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect | 22 | Altimeeter ja baromeeter | 29 |
| Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil | 22 | Navigatsiooniseaded | 29 |
| Kadunud mobiilseadme leidmine | 22 | Kompassifunktsioonide kohandamine | 29 |
| Vidinat | 22 | Suunatähise seadistamine | 29 |
| Vidinate vaatamine | 23 | Navigeerimishoiatuste seadistamine | 29 |
| „My Day“ vidina kohandamine | 23 | Juhtmeta andurid | 29 |
| Juhtelementide menüü vaatamine | 23 | Traadita andurite sidumine | 29 |
| Juhtelementide menüü kohandamine | 23 | Jooksuandur | 29 |
| Muusika juhtnuppude avamine | 23 | Jooksmine jooksuanduriga | 29 |
| Connect IQ funktsioonid | 23 | Jooksuanduri kalibreerimine | 30 |
| Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga | 23 | Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine | 30 |
| Wi-Fi ühendusega funktsioonid | 23 | Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine | 30 |
| Ühendumine Wi-Fi võrku | 23 | Energiamõõdikutega treenimine | 30 |
| Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid | 24 | Elektroonilise käiguvaheti kasutamine | 30 |
| Hädaabikontaktide lisamine | 24 | Ülevaade ümbrusest | 30 |
| Abi taotlemine | 24 | tempe | 30 |
| Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine | 24 | Seadme kohandamine | 30 |
| Rakenduse GroupTrack seansi alustamine | 24 | Tegevuste nimekirja kohandamine | 30 |
| Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited | 24 | Vidinate loendi kohandamine | 30 |
| Muusika | 24 | Tegevuste ja rakenduse seaded | 31 |
| Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga | 24 | Andmekuvade kohandamine | 31 |
| Spotify® | 25 | Tegevusele kaardi lisamine | 31 |
| Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify | 25 | Märguanded | 31 |
| Personaalse audiosisu allalaadimine | 25 | Auto Lap | 32 |
| Muusika kuulamine | 25 | LubamineAuto Pause | 32 |
| Muusika taasesituse juhtnupud | 25 | 3D kiirus ja vahemaa | 32 |
| Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis | 25 | Automaatne sirvimine | 32 |
| Helirežiimi vahetamine | 25 | GPS-seadete muutmine | 33 |
| Kõrvklappide Bluetooth ühendamine | 25 | Energiasäästu ajaseaded | 33 |
| Garmin Pay | 25 | Tegevuse või rakenduse eemaldamine | 33 |
| Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine | 25 | GroupTrack seaded | 33 |
| Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine | 26 | Kella sihverplaadi seaded | 33 |
| Garmin Pay kaartide haldamine | 26 | Sihverplaadi kohandamine | 33 |
| Ostu eest tasumine kellaga | 26 | Andurite sätted | 33 |
| Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine | 26 | Altimeetri seaded | 33 |
| logid | 26 | Baromeetri seaded | 33 |
| Ajaloo kasutamine | 26 | Süsteemiseaded | 34 |
| Mitme spordiala ajalugu | 26 | Kellaaja seaded | 34 |
| Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine | 26 | Taustvalgustuse seadete muutmine | 34 |
| Koguandmete kuvamine | 26 | Kiirklahvide kohandamine | 34 |
| Odomeetri kasutamine | 27 | Mõõtühikute muutmine | 34 |
| Ajaloo kustutamine | 27 | Kellad | 34 |
| Garmin Connect | 27 | Äratuse seadistamine | 34 |
| Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis | 27 | Äratuse kustutamine | 34 |
| Andmehaldus | 27 | Taimeri käivitamine | 34 |
| Failide kustutamine | 27 | Stopperi kasutamine | 35 |
| navigeerimine | 27 | Kellaaja sünkroonimine GPS-iga | 35 |
| Rajad | 27 | Kellaaja käsitsi määramine | 35 |
| Seadmes raja järgimine | 27 | VIRB kaugjuhtimispuult | 35 |
| Raja loomine rakenduses Garmin Connect | 27 | VIRB kaamera juhtimine | 35 |
| Asukoha salvestamine | 28 | VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal | 35 |
| Salvestatud asukohtade redigeerimine | 28 | Seadme teave | 35 |
| Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine | 28 | Seadme teabe vaatamine | 35 |
| Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine | 28 | E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine | 35 |
| Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine | 28 | Seadme laadimine | 36 |
| Salvestatud asukohta navigeerimine | 28 | Seadme laadimise nõuanded | 36 |
| Kaart | 29 | Seadme kandmine | 36 |
| | | Seadme hooldamine | 36 |
| | | Seadme puhastamine | 36 |
| | | Rihmade vahetamine | 36 |
| | | Forerunner tehnilised andmed | 37 |

| | |
|---|-----------|
| Tõrkeotsing | 37 |
| Tooteuendused | 37 |
| Rakenduse Garmin Expressseadistamine | 37 |
| Lisateabe hankimine | 37 |
| Aktiivsuse jälgimine | 37 |
| Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata | 37 |
| Minu sammuarv ei näi õige olevat | 37 |
| Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti | 37 |
| Läbitud korruste näit pole täpne | 38 |
| Mu intensiivsusminutid vilguvad | 38 |
| Satelliitsignaali hankimine | 38 |
| GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine | 38 |
| Seadme taaskäivitamine | 38 |
| Kõigi vaikeseadete lähtestamine | 38 |
| Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil | 38 |
| Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express | 38 |
| Minu seadmes on valitud vale keel | 38 |
| Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega? | 38 |
| Telefon ei ühendu seadmega | 38 |
| Aku kasutusaja pikendamine | 39 |
| Temperatuurinäit pole täpne | 39 |
| Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda? | 39 |
| Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga? | 39 |
| Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb | 39 |
| Lisa | 39 |
| Andmeväljad | 39 |
| Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed | 43 |
| FTP hinnangud | 43 |
| Ratta veljemõõt ja übermõõt | 43 |
| Tähiste definitsioonid | 44 |
| Indeks | 45 |

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 hoida all. |
| ② START STOP | Vali tegevuse taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks. |
| ③ BACK ↶ | Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali ringi, puhkeaja või ülemineku salvestamiseks tegevuse ajal. |
| ④ DOWN 🎵 | Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoida all muusika juhtnuppude avamiseks (<i>Muusika</i> , lehekülj 24). |
| ⑤ UP ☰ | Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoida menüü kuvamiseks all. Hoida tegevuse ajal spordialade käsitsi muutmiseks. |

GPS-i olek ja oleku ikoonid

GPS-i oleku ring ja ikoonid katavad ajutiselt kõik andmekuvad. Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuring rohelisteks, kui GPS on valmis. Viilkuv 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 |
| | Wi-Fi® tehnoloogia olek. |
| | Pulsisageduse olek |
| | Jooksuanduri olek |
| | Running Dynamics Pod olek. |
| | Kiirus- ja tempoanduri olek |
| | Jalgrattatulede olek |
| | Jalgrattaradari olek |
| | Laiendatud ekraanirežiimi olek |
| | Võimsusmoodidiku olek |
| | tempe™ anduri olek |
| | VIRB® kaamera olek |

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Paarista seade Forerunner nutitelefoniga, kasutades selleks rakendust Garmin Connect™ (*Nutitelefoni sidumine seadmega*, lehekülj 21).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülj 24).
- Seadista muusika (*Muusika*, lehekülj 24).
- Seadista Wi-Fi võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku*, lehekülj 23).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine*, lehekülj 25).

Tegevused ja rakendused

Võid seadet kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevused. Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab seade anduriandmeid. Võid tegevused salvestada ja jagada neid teenuse Garmin Connect kogukonnas.

Võid lisada seadmesse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülj 23).

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

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 36).

Seade salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

- 1 Vali **START** ja seejärel tegevus.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali **START**.
- 4 Alusta jooksmist.



MÄRKUS. hoida seadmel Forerunner 745 tegevuse ajal all nuppu DOWN, et avada muusika juhtnupud.

- 5 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP**.
- 6 Tee valik.

- Tegevuse taimeri taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
- Jooksu salvestamiseks ja tegevuse taimeri lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad valida jooksu kokkuvõtte kuva.



MÄRKUS. rohkem jooksuvalikuid leiad teemast *Tegevuse lõpetamine*, lehekülj 2.

Tegevuse alustamine


Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine*, lehekülj 29).

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine*, lehekülj 30).

3 Tee valik.

- Vali lemmikute loendist tegevus.
- Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.

4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine lageda taeva alla.

5 Oota seni, kuni kuvatakse **GPS** ✓.


Seade on valmis pärast pulsiseduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).

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

Seade salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

MÄRKUS. hoiatage tegevuse ajal all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine*, lehekülj 36).
- Vajuta , et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Lisaandmete lehekülgede kuvamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik.

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta > Valmis**.
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.

MÄRKUS. kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.

MÄRKUS. kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsiseduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
- Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista > Jah**.

MÄRKUS. pärast tegevuse seiskamist salvestab seade selle 30 minuti järel automaatselt.

Tegevuse lisamine

Sinu seadmes on hulk tavapäraseid sise- ja välistegevusi. Saad need lisada enda tegevuste nimekirja.

1 Vali **START**.

2 Vali **Lisa**.

3 Vali nimekirjast tegevus.

4 Vali tegevuse lemmikute nimekirja lisamiseks **Jah**.

5 Vali asukoht tegevuste nimekirjas.

6 Vajuta **START**.

Kohandatud tegevuse loomine

1 Vali kellal suvand **START > Lisa**.

2 Tee valik:

- Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
- Uue kohandatud tegevuse loomiseks vali **Muu**.

3 Vajadusel vali tegevuse tüüp.

4 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.

Korduvad tegevuste nimed sisaldavad numbrit, nt Ratas(2).

5 Tee valik:

- Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Näiteks võid kohandada andmekuvasid või automaatsfunktsioone.
- Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

6 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali **Jah**.

Sisetegevused

Seadet Forerunner saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud.

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust, vahemaad ja rütmi seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi täpsus paraneb, kui jooksed õues sisselülitatud GPS-iga.

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb. Tempo, vahemaa ja rütmi mõõtmiseks võid kasutada valikulist jooksuandurit.

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 rütmiandur).

Virtuaalne jooksmine

Saad oma Forerunner seadme siduda ühilduva kolmanda osapoole rakendusega ja edastada tempo, pulsiseduse või rütmi andmeid.

1 Vali **START > Virtuaaljooks**.

2 Ava oma tahvel-, sülearvuti või nutitelefoni rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.

3 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.

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

5 Jooksuga lõpetades vali aktiivsusemonitori peatamiseks **STOP**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil vahemaa täpsemaks mõõtmiseks võid kalibreerida jooksulindi vahemaa pärast sellel vähemalt 1,5 km (1 miili) jooksmist. Kui kasutad muud jooksulinti, saad kalibreerimise käsitsi uuendada iga kord, kui jooksulinti vahetad.

1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine*, lehekülj 2) ja jookse jooksulindil vähemalt 1,5 km (1 miili).

2 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP**.

3 Tee valik.



- Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.

Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.

- Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibr ja salvesta** > **Jah**.
- 4 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

Tugevustreeningu salvestamine

Võid tugevustreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

- 1 Vali kellal nupp **START** > **Jõutreening**.
Tugevustreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.
- 2 Vali **START**, et käivitada kogumi taimer.
- 3 Alusta esimest sarja.
Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: seade loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 4 Sarja lõpetamiseks vali .
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 5 Vajadusel vajuta nuppu **DOWN** ja muuda korduste arvu.
VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 6 Pärast puhkamist vali järgmise sarja alustamiseks .
- 7 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 8 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **START**.
- 9 Vali **Salvesta**.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära seadet vaata.
Kasuta seadet treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.
- Treeningu ajal keskendu endale.
- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.
Kordus läheb arvesse, kui seadmega käsi liigub tagasi algasendisse.
MÄRKUS. jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.
- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.
Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

ANT+® siseruumides treenimiseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat ANT+ siseruumides treenimiseadet, pead oma ratta treeningseadmega ühendama ja selle seadmega paaristama (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 29*).

Saad kasutada oma seadet siseruumides treenimisseadmega, et simuleerida takistust rajal sõites, sõites või treenides. Siseruumides treenimiseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

- 1 Vali **START** > **Sisejalgratas**.
- 2 Tee valik.
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülj 27*).
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülj 5*).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.

- Treenimiseseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.

3 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.

Treenimiseseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid vaiketgevuste põhjal lisada uusi tegevusi, nagu kõnd ja aerutamine. Võid seadmesse lisada ka kohandatud tegevusi (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülj 2*).


Mitu spordiala

Triatleedid, kahevõistlejad ja muud mitmel spordialal tegutsevad isikud saavad kasutada mitme spordiala tegevusi, nagu Triathlon või Ujum. ja jooks. Mitmel spordialal tegeledes saad alasid vahetada ja jätkata koguaja ja vahemaa mõõtmist. Näiteks võid lülituda rattasõidult jooksmisele ja vaadaka kogu kulunud aega ja läbitud vahemaad nii rattaga sõites kui joostes.

Saad funktsiooni ka kohandada või kasutada vaiketriatlioni sätteid ja seadistada tavalise triatlioni.

Triatlioni treening



Kui tegeled triatlioniga, võid triatlioni alade kiireks vahetamiseks ning aegade ja alade salvestamiseks kasutada triatlioni treeningu funktsiooni.

- 1 Vali **START** > **Triathlon**.
- 2 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 3 Vali iga ala vahetuse alguses ja lõpus .
Alade vahetamise funktsiooni saab sisse ja välja lülitada triatlioni treeningu sätetes.
- 4 Kui oled ühe ala lõpetanud, vali **STOP** > **Salvesta**.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vali kellal **START** > **Lisa** > **Mitu spordiala**.
- 2 Vali mitme spordialaga tegevuse tüüp või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triathlon(2).
- 3 Vali kaks või mitu tegevust.
- 4 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
 - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 5 Vali tegevuse lemmikute nimekirja lisamiseks **Jah**.

Triatlioni või mitme spordialaga tegevuste näpunäited


- Esimese tegevuse alustamiseks vali **START**.
- Järgmise tegevuse juurde liikumiseks vali .
Kui üleminekud on sisse lülitatud, salvestatakse tegevuste aegadest üleminekute aegu eraldi.
- Järgmise tegevuse alustamiseks vajuta vajadusel nuppu .
- Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada.

Stadionijooks

Enne staadionijooksu sooritamist veendu, et jooksed standardisel 400 m staadionil.

Staadionijooksu tegevust saad kasutada välistaadioni andmete, sh meetrites esitatud vahemaa ja ringi vaheaegade salvestamiseks.

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vali **START** > **Jälgi jooksu**.
- 3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
- 4 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 10. sammu juurde

- 5 Hoi all nuppu 
- 6 Vali tegevuse seaded.
- 7 Vali **Rea number**.
- 8 Vali raja number.
- 9 Taimeri leheküljele naasmiseks vajuta kaks korda nuppu **BACK**.

10 Vali **START**.

11 Jookse staadionil üks ring.

Kui oled paar ringi läbinud, salvestab seade staadioni mõõtmised ja kalibreerib staadioni vahemaa.

12 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP > Salvesta**.

Soovitud staadionijooksu salvestamiseks

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni GPS-i olekunäidik muutub roheliseks.
- Tundmatul staadionil esimese jooksu tegemisel jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks vähemalt neli ringi. Ringi lõpetamiseks jookse alguspunkti natuke kaugemale.
- Jookse iga ring samal rajal.
MÄRKUS. Auto Lap® Vaikevahemaa on 1600 m või neli staadioniringi.
- Kui sa ei jookse esimesel rajal, määra rajanumber tegevuse sätetes.

Ujumine

TEATIS



Seade on ette nähtud kasutuseks veepinnal ujumisel. Kui koos seadmega sukeldutakse, võib seade kahjustuda ja garantii kehtivuse kaotada.

Avavees ujumine

Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaa, tempot ja tõmmete kiirust. Võid avavees ujumise vaiketegevusele lisada andmekuvad (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 31*).

- 1 Vali **START > Avavesi**.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtaimer.
- 4 Alusta ujumist.
- 5 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vali **STOP > Salvesta**.

Basseinis ujumine

- 1 Vali **START > Basseinis ujumine**.
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 3 Vali **START**.
Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 4 Alusta oma tegevust.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 5 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 6 Puhkamisel vali , et tegevuse taimer peatada.
- 7 Vali , et tegevuse taimer taaskäivitada.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vali **STOP > Salvesta**.

Pulsisagedus ujumisel

TEATIS

Seade on ette nähtud kasutuseks veepinnal ujumisel. Kui koos seadmega sukeldutakse, võib seade kahjustuda ja garantii kehtivuse kaotada.

Seadmel on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Seade ühildub ka HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ tarvikutega. Kui saadaval on nii randmepõhine

pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

Vahemaa salvestamine


Seade Forerunner mõõdab ja salvestab vahemaa läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkuse olema õige (*Basseini pikkuse seadistamine, lehekülg 4*).

VIHJE: täpsete tulemuste saamiseks uju kogu pikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata taimer.

VIHJE: pikkuste lugemise hõlbustamiseks soorita jõuline seinatõuge ja liugle enne esimest tõmmet.

VIHJE: harjutuste tegemisel pead taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 5*).

Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vali kellal **START > Basseinis ujumine**.
- 2 Hoi all nuppu 
- 3 Vali **Pool Swim Settings > Basseini pikkus**.
- 4 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

Intervall: üks või mitu järjestikust pikkust. Uus intervall algab pärast puhkust.

Tõmme: tõmmet loetakse iga kord, kui seadet kandev käsi sooritab täistsükli.

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmmet annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvutatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumise efektiivsuse näit ja golfile sarnaselt on madalam skoor parem.




Kriitiline ujumiskiirus (CSS): su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontrol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 31*).

| | |
|----------|---|
| Vaba | Vaba stiil |
| Tagasi | Seliliujumine |
| Rinnuli | Rinnuliujumine |
| Lend | Liblikujumine |
| Segu | Üle ühe tõmbetüübi intervallis |
| Treening | Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 5</i>) |



Ujumise nõuanded

- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
Järgmisel ujumiskorral kasutab seade seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoi nuppu  all, vali tegevuse seaded ja Basseini pikkus.
- Puhkeaja salvestamiseks basseinis ujumise ajal vali .
Seade salvestab automaatselt basseinis ujumise intervallid ja pikkused.
- Intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal vali .

Puhkamine basseinis ujumisel


Vaikimisi kasutatav puhkekuva näitab kahte puhketaimerit. See näitab ka viimase sooritatud intervalli aega ja vahemaa.

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

- 1 Vali ujumise ajal puhkepausi alustamiseks nupp . Ekraan kuvab valge teksti mustal taustal ja ilmub puhkekuva.
- 2 Puhkepausi ajal võid muude andmekuvade vaatamiseks vajutada nuppu **UP** või **DOWN** (valikuline).
- 3 Ujumise jätkamiseks vali .
- 4 Muude puhkeintervallide ajal korda toimingut.




Automaatne puhkerežiim

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Seade tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob seade automaatselt puhkeintervalli. Kui jätkad ujumist, alustab seade automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni tegevuse suvandites sisse lülitada (*Tegevuste ja rakenduse seaded*, lehekülg 31).

VIHJE: automaatse puhkerežiimi funktsiooni parimaks toimimiseks ära puhkamise ajal käsi märkimisväärselt liiguta. Kui sa ei soovi automaatse puhkerežiimi funktsiooni kasutada, võid iga puhkeintervalli alguse ja lõpu käsitsi tähistamiseks vajutada nuppu .

Harjutuste logide abil treenimine

Harjutuste logi on saadaval vaid basseinis ujumisel. Võid harjutuste logi abil käsitsi salvestada jalalööke, ühe tõmbega ujumist või muid ujumislügitusi, mis ei kuulu peamiste stiilide alla.


- 1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vali ujumise ajal nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 Vali , et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vali . Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa. Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vali .
 - Ujumisintervalli alustamiseks vali ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

Suusatamine ja talisport

Saad oma tegevuste loendisse lisada suusatamise ja lumelauaga sõitmise tegevusi (*Tegevuste nimekirja kohandamine*, lehekülg 30). Saad kohandada iga tegevuse andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 31).

Suusasõitude kuvamine

Kui automaatfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab seade suuskadel või lumelaual mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaual mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. Liikumise põhjal salvestab see uued suusasõidud automaatselt. Kui mäest laskumine lõpeb või kasutad suusalifti, siis taimer seiskub. Suusalift kasutamise ajal on taimer peatatud. Taimeri taaskäivitamiseks võid alustada mäest laskumist. Sõidu üksikasju võid vaadata peatatud kuval või taimeri töötamisel.


- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Hoia sõrme .
- 3 Vali **Kuva jooksud**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vali **UP** ja **DOWN**. Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid seadmes Forerunner 745 sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise.

Helijuhised esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth® tehnoloogia kaudu (olemasolul). Vastasel korral esitatakse helijuhised rakenduse Garmin Connect abil seotud nutitelefonis. Helijuhise ajal vaigistab seade või nutitelefoni teavituse esitamiseks põhiheli.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Helijuhised**.
- 3 Tee valik:
 - Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi märguanne**. **MÄRKUS.** Ringi märguanne on vaikimisi sisse lülitatud.
 - Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseandmetega vali **Tempo-/kiirusemärguanne**.
 - Juhise kohandamiseks pulsiaandmetega vali **Pulsihoiatus**.
 - Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
 - Juhise kuulmiseks taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®) vali **Taimeri sündmused**.
 - Tegevusehoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Tegevuste märguanded**.
 - Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
 - Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

Treening


Treeningud

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

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



Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, lehekülg 27).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treening > Treeningud**.
- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.
- 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*, lehekülg 27).

- 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*, lehekülg 6).

Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata (*Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülj 5*).

- 1 Vali rakenduses 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 kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Treening** > **Treeningud**.
- 5 Vali treening.
MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
- 6 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Vaata**.
- 7 Vali **Koosta treening**.
- 8 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

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

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui seade saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max (*Treenitustase, lehekülj 18*).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Tee valik.
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
 - Treeningu etappide vaatamiseks vali **Etapid**.
 - Treeningu eesmärgisätte uuendamiseks vali **Eesmärgi tüüp**.
 - Tulevaste treeningute teavituste väljalülitamiseks vali **Blokeeri viip**.

Soovitatud trenni uuendatakse automaatselt vastavalt treeningkommetele, taastumisajale ja VO2 max näitudele.

Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

Igapäevased trennisoovitused põhinevad sinu Garmin Connect kontole salvestatud eelmistel tegevustel.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Tänane soovitus**.
- 5 Vali viipade keelamiseks või lubamiseks.

Basseinis ujumise treeningu jälgimine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures. Basseinis ujumise treeningu loomine ja saatmine sarnaneb teemadega *Treeningud, lehekülj 5* ja *Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülj 5*.

- 1 Vali kellal **START** > **Basseinis ujumine** > **Valikud** > **Treening**.

2 Tee valik:

- Vali **Treeningud** ja soorita Garmin Connect allalaaditud treeningud.
- Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

Kriitilise ujumiskiiruse (CSS) testi väärtus on ajapõhise testi tulemus. Su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

- 1 Vali sihverplaadil **START** > **Basseinis ujumine** > **Valikud** > **Kriitiline ujumiskiirus** > **Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 2 Treeningu etappide eelvaateks vali nupp **DOWN**.
- 3 Vali **OK** > **START**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmise

Saad oma kriitilise ujumiskiiruse väärtust käsitsi muuta või sisestada uue aja.

- 1 Vali sihverplaadil **START** > **Basseinis ujumine** > **Valikud** > **Kriitiline ujumiskiirus** > **Kriitiline ujumiskiirus**.
- 2 Sisesta minutid.
- 3 Sisesta sekundid.

Treeningukalendri teave

Seadme treeningukalender on rakenduses Garmin Connect seadistatud treeningukalendri või ajakava laiendus. Kui oled Garmin Connect kalendrisse lisanud mõned treeningud, võib need seadmesse saata. Seadmesse saadatud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad kalendrividinas. Kui valid kalendris päeva, võid treeningut vaadata või sooritada. Ajakavas olev treening jääb seadmesse sõltumata selle sooritamisest või vahelejätmisest. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

Teenuse Garmin Connect treeningukavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningukavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülj 27*) 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.

Intervalltreeningud

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

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Treening** > **Intervallid** > **Redigeeri** > **Intervall** > **Tüüp**.
- 5 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
VIHJE: võid nupuga Avatud luua avatud intervalli.
- 6 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta treeningule vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 7 Vali **BACK**.

- 8 Vali **Puhkeaeg > Tüüp**.
- 9 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
- 10 Vajadusel sisesta puhkeintervallile vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 11 Vali **BACK**.
- 12 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 kellakuval **START**.
 - 2 Vali tegevus.
 - 3 Hoia all nuppu ≡
 - 4 Vali **Treening > Intervallid > Koosta treening**.
 - 5 Vali taimeri käivitamiseks **START**.
 - 6 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks ↻.
 - 7 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

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

Virtual Partner® kasutamine

Virtual Partner on treenigu tööriist, mis aitab eesmärkide täitmisel. Saad määrata Virtual Partner tempo ja sellega võistelda.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

- 1 Vali kellaplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu ≡
- 4 Vali tegevuse sätted.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 2*).
- 8 Vali Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olia vaatamiseks **UP** või **DOWN**.



Treeningu eesmärgi seadistamine

Treeningu eesmärgi funktsioon töötab koos funktsiooniga Virtual Partner, et saaksid treenida määratud vahemaa, vahemaa ja aja, vahemaa ja tempo või vahemaa ja kiiruse eesmärgi suunas. Treeningu ajal annab seade reaajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu ≡
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.
- 6 Vali **START**, et käivitada taimer.

Treeningu sihi tühistamine

- 1 Hoia tegevuse ajal all nuppu ≡
- 2 Vali **Tühista eesmärk > Jah**.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda. Kõnealune funktsioon toimib koos funktsiooniga Virtual Partner ning sa näed tegevuse ajal, kui palju ees- või tagapool oled.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu ≡
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.

Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.

- 7 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 8 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START > Salvesta**.

PacePro Treening

Paljud jooksvad kannavad võistluste ajal tempokella, mis võimaldab saavutada eesmärke. Funktsioon PacePro võimaldab luua kohandatud tempokella vastavalt vahemaale ja tempole või vahemaale ja ajale. Lisaks saad luua kindla raja jaoks tempokella ja nii oma tempot vastavalt kõrguste muutumisele optimeerida.

PacePro kava saad luua rakendusest Garmin Connect. Enne raja läbimist näed eelvaadet splittidest ja kõrgustest.

PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja (*Seadmee raja järgimine, lehekülg 27*).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu ≡
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Vali **PacePro > Loo uus**.

7 Tee valik.

- Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
- Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.

Seade kuvab kohandatud tempokella.

VIHJE: splittide eelvaate nägemiseks vajuta nuppu **DOWN** ja vali **Kuva jaoskuvad**.

8 Vali **START**, et alustada kavaga.

9 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks **Jah**.

10 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtimer.

PacePro kava alustamine

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali välistingimustes jooksmine.

3 Hoi a all nuppu **≡**

4 Vali **Treening** > **PacePro** kavad.

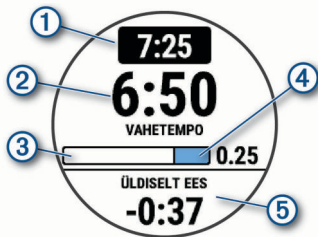
5 Vali kava.

VIHJE: splittide eelvaate nägemiseks vali **DOWN** > **Kuva jaoskuvad**.

6 Vali **START**, et alustada kavaga.

7 Vajadusel vali rajal navigeerimiseks **Jah**.

8 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtimer.



| | |
|---|------------------------------------|
| ① | Splittide tempo eesmärk |
| ② | Praegune splittide tempo |
| ③ | Spliti lõpetamise edusammud |
| ④ | Splitis jäänud vahemaa |
| ⑤ | Üldine aeg eesmärgist ees või taga |

PacePro kava peatamine

1 Hoi a all nuppu **≡**

2 Vali **Peata PacePro** > **Jah**.

Seade peatab PacePro kava. Tegevuse taimer liigub edasi.

Isiklikud rekordid

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

MÄRKUS. jalgrattasõidu korral sisaldab isiklik rekord ka enamikke tõuse ja parimat võimsust (vajalik on võimsusmõõtja).

Isiklike rekordite vaatamine

1 Hoi a kellal all nuppu **≡**.

2 Vali **Ajalugu** > **Andmed**.

3 Vali spordiala.

4 Vali rekord.

5 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

1 Hoi a kellal all nuppu **≡**.

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 Hoi a sihverplaadil nuppu **≡** all.

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 Hoi a kellakuval nuppu **≡**.

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.

Teelõigud

Võid teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse saata jooksu või rattasõidu teelõike. Kui teelõik on seadmesse salvestatud, võid sellel võistelda ja proovida oma isiklikku või teiste rekordit ületada.

MÄRKUS. kui oled teenuse Garmin Connect kontolt raja alla laadinud, võid alla laadida raja kõik saadaolevad teelõigud.

Strava™ teelõigud

Võid Strava teelõigud oma Forerunner seadmesse laadida. Läbi Strava teelõike ja võrdle oma sooritusvõimet varasemate kordade ning sama teelõiku läbinud sõprade ja asjatundjatega.

Strava liikmeks astumiseks ava Garmin Connect konto teelõikude vidin. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.strava.com.

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Teelõigud võistlemine

Teelõigud on virtuaalsed võistlusrajad. Võid läbida teelõigu ja võrrelda oma sooritust varasemate kordade, teiste, teenuse Garmin Connect konto kontaktide või teiste jooksjate või jalgratturitega. Teelõigu positsiooni vaatamiseks võid oma aktiivsusanndmed teenuse Garmin Connect kontole üles laadida.

MÄRKUS. kui teenuse Garmin Connect ja Strava kontod on seotud, siis saadetakse tegevused automaatselt teenuse Strava kontole, mis võimaldab vaadata positsiooni teelõigul.

1 Vali **START**.

2 Vali tegevus.

3 Jookse või sõida jalgrattaga.

Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.

4 Alusta teelõigul võistlemist.

Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Segmendi üksikasjade vaatamine

1 Vali **START**.

2 Vali tegevus.

3 Hoi a nuppu **≡** all.

4 Vali **Treening** > **Segmendid**.

5 Vali segment.



6 Tee valik:

- Vali **Võistlusajad** ning vaata segmenti juhtija aega ja keskmist kiirust või tempot.
- Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
- Vali **Kõrguse graafik** ja vaata segmenti kõrguspunkti.

Metronoomi kasutamine

Metronoom esitab kindla rütmiga toone sooritusvõime parandamiseks, treenides kiiremini, aeglasemalt või ühtlase rütmiga.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.


- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Metronoom > Olek > Sees**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Lööki/minutis**, et sisestada säilitataval rütmil põhinev väärtus.
 - Löögisageduse kohandamiseks vali **Hoiatussagedus**.
 - Metronoomi heli ja vibratsiooni kohandamiseks vali **Helid**.
- 7 Enne jooksu võid vajadusel metronoomi kuulata valikuga **Eelvaade**.
- 8 Mine jooksma (*Jooksmine, lehekülg 1*).
Metronoom käivitub automaatselt.
- 9 Jooksu ajal metronoomikuva nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 10 Metronoomi seadete muutmiseks võid vajadusel hoida all nuppu .

Laiendatud ekraanirežiim

Laiendatud ekraanirežiimi abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada seadmest Forerunner pärit andmekuvad ühilduvas Edge® seadmes. Lisateavet leiad Edge kasutusjuhendist.

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu, pulsitsooni ja võimsustsooni seadeid. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoi a all .
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete 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 10*), 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.


Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide

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.

Pulsisageduse tsoonide seadistamine

Vaikimisi kasutatavate pulsisageduse tsoonide tuvastamiseks kasutab seade esmaseadistuse kasutajaprofiili teavet. Võid eri pulsisageduse tsoonid määrata spordiprofiilidele, nagu jooksmine, jalgrattasõit ja ujumine. Tegevuse kõige täpsemate kaloriantmete saamiseks seadista maksimaalne pulsisagedus. Võid ka käsitsi seadistada iga pulsisagedustsooni ja sisestada puhkeperioodi pulsisageduse. Võid seadmes või teenuse Garmin Connect kontos tsoone käsitsi muuta.

- 1 Hoi a kellal all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
Tegevuse ajal maksimaalse pulsisageduse salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 16*).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss > Sisesta käsitsi** ja sisesta laktaadiläve pulsisagedus.
Laktaadiläve hindamiseks võid sooritada juhistega testi (*Piimhappe lävi, lehekülg 17*). Tegevuse ajal laktaadiläve automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (*Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 16*).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss** ja sisesta oma puhkeperioodi pulsisagedus.
Võid kasutada seadme mõõdetud puhkeperioodi keskmist pulsisagedust või seadistada kohandatud väärtuse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 7 Tee valik:

- Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks minutis tehtavate südamelöökide järgi vali **BPM**.
 - Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks max pulsisageduse protsendina vali **HR-i max %**.
 - Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeperioodi pulsisagedus) vali **HRR-i %**.
 - Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks laktaadiläve pulsisageduse protsendina vali **Laktaadiläve pulsi%**.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
 - 9 Vali **Spordiala pulss** ja vali spordiprofiil eraldi pulsitsoonide lisamiseks (valikuline).

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 9*).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

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 |

Jalgrattasõidu energiatsoonide seadistamine

Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Kui tead oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral tsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad seadmes või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoida all nuppu
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Energiavälj. tsoonid** > **Järgmise põhjal**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP** ning vaata ja muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.
- 4 Vali **FTP** ja sisesta oma FTP väärtus.
- 5 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 6 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiväärtus.

Treenitustaseme pausile viimine

Kui oled vigastatud või haige, saad oma treenitustaseme pausile panna. Saad jätkata sporditegevuste salvestamist, aga sinu treenitustase, treeningkoormuse fookus, taastumise tagasiside ja treeningu soovitusel on ajutiselt blokeeritud.

Tee valik.

- Hoida treenitustaseme vidinas all nuppu ja vali **Valikud** > **Peata trenniolek**.
- Oma Garmin Connect seadetes vali **Soorituse statistika** > **Treenitustase** > > **Peata trenniolek**.

VIHJE: pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

Peatatud treenitustaseme jätkamine

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist (**Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave**, lehekülj 16).

Tee valik.

- Treenitustaseme vidinas hoida all nuppu ja vali **Valikud** > **Jätka treenitustaset**.
- Oma Garmin Connect seadetes vali **Soorituse statistika** > **Treenitustase** > > **Jätka treenitustaset**.

VIHJE: pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

Aktiivsuse jälgija

Aktiivsuse jälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuse minutiliseid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kaloreid 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 aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul näitab seade su liikumist igapäevase eesmärgi suunas



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

Liikumismärkuande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärkuanne 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 (**Süsteemiseaded**, lehekülj 34).

Liikumismärkuande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärkuande sisselülitamine

- 1 Hoida all .
- 2 Vali **Seaded** > **Aktiivsuse jälgija** > **Liikumisteade** > **Sees**.

Une jälgimine

Magamisel 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. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (**Häirimise vältimise režiimi kasutamine**, lehekülj 10).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect (**Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect**, lehekülj 22).
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 lubada valiku Magamise ajal, et siseneda magamise ajal automaatselt häirimise vältimise režiimi (**Süsteemiseaded**, lehekülj 34).

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülj 23).

1 Hoiatage all nuppu **LIGHT**.

2 Vali **Mitte segada**.

Intensiivsuseminutid

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 intensiivsuseminutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsuseminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsuseminutite teenimine

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

- Intensiivsuseminutite 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.

Garmin Move IQ™ Sündmused

Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt tegevuste mustrid, nagu kõnd, jook, jalgrattasõit, ujumine ja elliptiline treening, vähemalt 10 minutiks. 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.

Aktiivsusemonitori seaded

Hoiatage nuppu  all ja vali **Seaded > Aktiivsusejälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülj 34).

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märguanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsuseminutite korral.

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada.

Pulssoksümeetri režiim: seade salvestab pulssoksümeetri näitused sinu päeval passiivsajal või pidevalt une ajal.

Aktiivsusejälgija väljalülitamine

Kui aktiivsusejälgija on välja lülitatud, siis samme, korruseid, intensiivsuseminutiteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoiatage all .

2 Vali **Seaded > Aktiivsusejälgija > Olek > Väljas**.

Joomise jälgimine

Saad jälgida enda igapäevast vedelikutarbimist, aktiveerida eesmärgid ja häireid ning sisestada kõige sagedasemad konteineri suurused. Kui aktiveerid automaatsed eesmärgid, suurendatakse tegevusega päeval eesmärgid automaatselt.

Treenides vajad vedelikukaotuse tasakaalustamiseks rohkem vedelikke.

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin kuvab vedeliku tarbimise ning selle päevase eesmärgi.

1 Vedeliku tarbimise vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

2 Vali **START**.

3 Tee valik:

- Vali **+** iga tarbitava vedelikukoguse kohta.
- Vali konteiner, et suurendada vedeliku tarbimist konteineri mahu võrra.

VIHJE: vedeliku tarbimise seadeid, nt mõõtühikuid ja päevaeesmärgi, saad kohandada oma kontol Garmin Connect.

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.





- Menstruaaltsükli jälgimine ja üksikasjad
- Füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid
- Menstruaaltsükli ja viljakuse ennustused
- Tervise- ja toitumisalane teave

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Südame pulsisageduse funktsioonid

seadmel on randmepõhine pulsimõõtja ja lisaks on see ühilduv ka rinnale kinnitavate pulsimõõtjatega. Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse vidinast. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

Vaikimisi kasutatava vidina loendis on mitu pulsisagedusega seotud funktsiooni.

| | |
|---|--|
|  | Praegune pulsisagedus, lööke minutis. Vidin kuvab ka viimase nelja tunni pulsisageduse graafiku, tuues esile kõige kõrgema ja madalama pulsisageduse. |
|  | Su praegune stressitase. Seade mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisagedust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset. |
|  | Su praegune Body Battery™ energiatase. Seade arvutab praeguse energiareervi une-, stressi- ja aktiivsuseandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiareervi. |
|  | Praegune vere hapnikuküllasus. Hapnikuküllasuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. MÄRKUS. pulssoksümeetri andur asub seadme tagaosas. |

Pulsisagedus randmelt

Seadme kandmine

- Kanna seadet randmelu kohal.

MÄRKUS. seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituste tagamiseks ei tohiks seade jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülj 12.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapärase andmetega seotud näpunäited*, lehekülj 20.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme randmele panemist.
- Välti seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
- Välti seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni ♥ ikoon põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

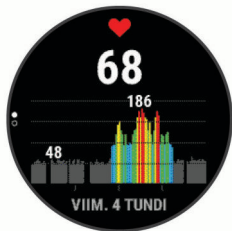
- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

Pulsisageduse vidina kuvamine

- 1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.

MÄRKUS. võib-olla pead vidina lisama oma vidinate loendisse (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 30).

- 2 Vajuta nuppu **START**, et vaadata oma praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.



- 3 Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.

Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse

Võid edastada pulsisteabe seadmest Forerunner ja vaadata seda ettevõtte Garmin seadmetes.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- 1 Hoiu pulsisageduse vidinas all nuppu ☰.

- 2 Vali **Valikud > Edasta pulssi**.

Seade Forerunner alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse ♥.

MÄRKUS. pulsisageduse vidinas pulsandmete edastamisel saab kuvada üksnes pulsisageduse vidinat.

- 3 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks vajuta mis tahes nuppu ja vali Jah.

Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

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

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- 1 Hoiu pulsisagedusevidinas all nuppu ☰.

- 2 Vali **Valikud > Edastamine tegevuse ajal**.

- 3 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine*, lehekülj 2).

Seade Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

MÄRKUS. tegevuse ajal ei näidata, et seade edastab pulsisageduse andmeid.

- 4 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 (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülj 2).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoiu pulsisageduse vidinas all nuppu ☰.
- 2 Vali **Valikud > Normist kõrvalekalduva pulsisageduse märguanne**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sag. hoiat.**
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

Kui su pulsisagedus on läve väärtusest suurem või väiksem, siis kuvatakse teade ja seade vibreerib.

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

MÄRKUS. randmel kantava pulssimonitori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetri vidinast näite ka käsitsi vaadata.

- 1 Hoiu pulssimonitori vidinal all nuppu ☰.
- 2 Vali **Valikud > Olek > Väljas**.

Rinna pulsisagedus ujumisel

HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri pulssimonitorid salvestavad ja talletavad sinu pulsisageduse andmed ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmeväljad (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülj 31).

MÄRKUS. rinna pulsisageduse andmed ei ole ühilduvas Forerunner seadmetes sähtaval, kui pulsisageduse tarvik on vee all.

Pead seotud seadmes Forerunner ajastatud tegevuse käivitama, et vaadata talletatud pulsisageduse andmeid hiljem. Kui oled veest väljas ja puhkad, saadab pulsisageduse tarvik sinu pulsisageduse andmed seadmesse Forerunner. Seade Forerunner laadib talletatud pulsisageduse andmed automaatselt alla, kui salvestad oma ajastatud ujumistegevuse. Andmete allalaadimise ajal peab pulsisageduse tarvik olema veest väljas, aktiivne ja seadme tööraadiuses (3 m). Oma pulsisageduse andmeid saad vaadata seadme ajaloos ja oma Garmin Connect kontos.

Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

HRM-Pro tarvik

Seade salvestab ujumise ajal sinu pulsisagedust (*Rinna pulsisagedus ujumisel*, lehekülg 12).

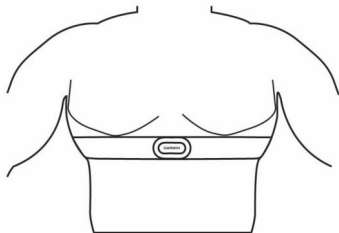
Pulsisageduse monitori kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all. See peaks tegevuse ajal mugavalt paigas olema.

- 1 Vajadusel ühenda monitoriga rihmapikendus.
- 2 Tehke pulsimonitori tagaküljel olevad elektroodid ① märjaks, et rinnaku ja saatja vahel tekiks tugev ühendus.



- 3 Kanna monitori nii, et Garmin logo jääb nähtavale.



Silmus ② ja konksühendus ③ peavad jääma paremale poole.

- 4 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.

MÄRKUS. veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ja edastab andmeid.

Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine

Saad käivitada seotud Forerunner seadmes ajastatud tegevuse ning monitor salvestab pulsisageduse andmeid ja siis, kui seadmest eemale liigud. Näiteks saad pulsisagedust salvestada vormitreeningu ajal või võistkonnasporti tehes, kui kella ei saa kanda.

Sinu pulsisageduse monitor saadab talletatud pulsisageduse andmed automaatselt sinu Forerunner seadmesse, kui tegevuse salvestad. Sinu pulsisageduse monitor peab andmete üleslaadimiseks olema aktiivne ja seadmest kuni kolme meetri kaugusel.

Salvestatud pulsisageduse andmete avamine

Kui salvestad ajastatud tegevuse enne salvestatud pulsisageduse andmete üleslaadimist, saad andmed laadida alla HRM-Pro tarvikust.

MÄRKUS. sinu HRM-Pro tarvik talletab kuni 18 tundi tegevuste ajalugu. Kui pulsisageduse monitori mälu on täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

- 1 Paigalda pulsimõõtja.
- 2 Vali oma Garmin seadmes menüü Ajalugu.
- 3 Vali ajastatud tegevus, mille salvestasid pulsimonitori kandmisel
- 4 Vali **Laadi HR alla**.

Basseinis ujumine

TEATIS

Kui monitor on puutunud kokku kloori või muude basseinis kasutatavate kemikaalidega, peske see puhtaks. Pikaajaline kokkupuude sääraste ainetega kahjustab pulsisageduse monitori.

HRM-Pro tarvik on mõeldud peamiselt avavees ujumiseks, aga seda võib kasutada aeg-ajalt ka basseinis ujudes. Pulsisageduse monitori tuleks basseinis ujudes kanda ujumistrikoo all. Vastasel juhul võib see basseini seinast ära tõugates rinnalt alla vajuda.

Pulsisageduse mõõtja hooldamine

TEATIS

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada pulsisageduse mõõtja võimet täpseid andmeid edastada.

- Loputa pulsisageduse mõõtjat pärast iga kasutuskorda.
- Kasuta väheses koguses leebetoimelist pesuvahendit (nt nõudepesuvahendit) ja loputa pulsisageduse mõõtjat pärast seitset kasutuskorda või ühte ujumist basseinis.

MÄRKUS. kui pesuvahendit on liiga palju, võib pulsisageduse mõõtja viga saada.

- Ära pane pulsisageduse mõõtjat pesumasinasse või kuivatisse.
- Pulsisageduse mõõtja kuivatamiseks pane see rippuma või aseta alusele.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Kandke elektroodidele ka kontaktlappidele uuesti vett (kui see on rakendatav).
- Pingutage rihma rinnal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid (*Pulsisageduse mõõtja hooldamine*, lehekülg 13).
- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

Sünteesilised pulsisageduse monitori vastu hõõruvad kangad tekitavad staatilist pulsisageduse signaale häirivat elektrit.

- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, kõrgepingeliine, elektrimootoreid, ahje, mikrolaineahje, 2,4 GHz juhtmeta telefone ja juhtmevabasid LAN pääsupunkte.

HRM-Swim tarvik

Seade salvestab ujumise ajal sinu pulsisagedust (*Rinna pulsisagedus ujumisel*, lehekülg 12).

Pulsisageduse monitori paigaldamine

Enne esmakordset ujumist sobita pulsisageduse monitor korralikult paika. See peaks olema piisavalt pingul, et püsida basseiniseinast ära tõugates paigal.

- Vali rihmapikendi ja ühenda see monitori elastse otsaga. Monitor on varustatud kolme pikendusega, et sobituda eri rinnaümbermõõtudega.
- **VIHJE:** keskmine toimib enamike särgi suurustega (keskmine kuni ülisuur).
- Aseta pulsisageduse monitori tagurpidi ja seadista liugur rihmapikendusega.
- Aseta pulsisageduse monitori õigetpidi ja seadista liugur monitoriga.

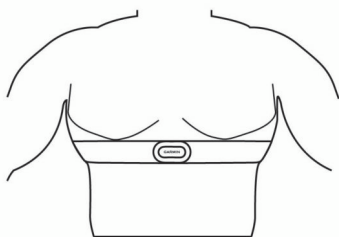
Pulsisageduse monitori kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all.

- 1 Sobivuse tagamiseks vali rihmapikendi.
- 2 Kanna monitori nii, et Garmin logo jääb nähtavale. Konks ① ja silmusühendus ② peavad jääma paremale poole.



- 3 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.



MÄRKUS. veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

- 4 Pinguta pulsisageduse monitori nii, et see jääb paika ja ei ole liiga pingul.

Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ning salvestab ja edastab andmeid.

Soovitused HRM-Swim tarviku kasutamiseks

- Pinguta pulsisageduse monitori ja rihma, kui see hakkab basseini seinalt ära tõugates rinnalt alla libisema.
- Tõuse intervallide vahel püsti, et pulsimonitor oleks veest väljas, et saaksid pulsisageduse andmeid vaadata.

Jooksudünaamika

Saad kasutada ühilduvat Forerunner seadet, mis on seotud HRM-Pro tarviku või muu jooksudünaamika tarvikuga, et pakkuda jooksmise kohta reaajas tagasisidet.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saba kuvada rütmi, vertikaalse võnkumise, maaga kokkupuute aja, maaga kokkupuute aja tasakaalu või vertikaalsuhte. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

Garmin on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglaste jooksjate puhul. Rohelise, sinise ja lilla tsooni andmeväärtused on tavalised kogenud või kiirete jooksjate puhul. Kogenud jooksjatel on enamasti lühemad maaga kokkupuute ajad, väiksem vertikaalne võnkumine, väiksem vertikaalsuhe ning kiirem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on siiski pisut aeglasem rütm, pikemad sammud ning pisut suurem vertikaalne võnkumine. Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse jagatis. See ei ole inimese pikkusega seotud.

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt www.garmin.com/performance-data/running/ Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuäljaannetest ja veebisaitidelt.

Jooksudünaamika tarvik on varustatud kiirendusmõõdikuga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuus jooksunäitu.

Rütm: rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).

Vertikaalne võnkumine: vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.

Kokkupuuteaeg maaga: maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

MÄRKUS. kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal: maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentes. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

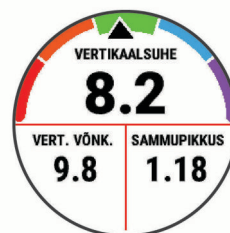
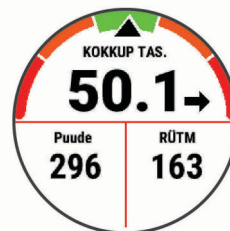
Sammupikkus: sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.

Vertikaalsuhe: Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentes. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele HRM-Pro, HRM-Run™ või HRM-Tri tarviku või Running Dynamics Pod ja selle oma seadmega paaristama ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29).

- 1 Vali **START** ja vali jooksmine.
- 2 Vali **START**.
- 3 Alusta jooksmist.
- 4 Näitajate nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuvasid.



- 5 Vajadusel hoia all nuppu **UP** ja muuda jooksudünaamika andmete kuvamist.

| Värvitsoon | Prostentii tsoonis | Rütmivahemik | Maaga kokkupuuteaja vahemik |
|------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Lilla | >95 | >183 sammu minutis | <218 ms |
| Sinine | 70–95 | 174–183 sammu minutis | 218–248 ms |
| Roheline | 30–69 | 164–173 sammu minutis | 249–277 ms |
| Oranž | 5–29 | 153–163 sammu minutis | 278–308 ms |
| Punane | <5 | <153 sammu minutis | >308 ms |

Maaga kokkupuute aja tasakaal

Maaga kokkupuute aja tasakaal mõõdab jooksusümmeetriat ja see kuvatakse protsendina kogu maaga kokkupuute ajast. Näiteks 51,3% ja vasaknool näitab, et jooksja vasak jalg on rohkem aega maapinnal. Kui kuvatakse kaks arvu (nt 48–52), siis 48% tähistab vasakut ja 52% paremat jalga.

| Värvitsoon | Punane | Oranž | Roheline | Oranž | Punane |
|-------------------------------|----------|--------------|-------------------|--------------|----------|
| Sümmeetria | Halb | Rahuldav | Hea | Rahuldav | Halb |
| Teiste jooksjate protsent | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| Maaga kokkupuute aja tasakaal | >52,2% V | 50,8–52,2% V | 50,7% V – 50,7% P | 50,8–52,2% P | >52,2% P |

Jooksudünaamika arendamisel ja katsetamisel avastasid ettevõtte Garmin töötajad teatud jooksjate puhul seoseid vigastuste ja suuremate tasakaalunihete vahel. Paljudel jooksjatel kaldub maaga kokkupuute aja tasakaal näidust 50–50 rohkem kõrvale mäest üles või alla jooksmisel. Enamik jooksutreenereid kiidavad heaks sümmeetrilise jooksu mustri. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kontol Garmin Connect olevat kokkuvõtet. Nagu teisedki jooksudünaamika andmed, on ka maaga kokkupuute aja tasakaal kvantitatiivne näit, mis aitab jooksumustrit mõista.


Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (tarvik HRM-Pro, HRM-Run või HRM-Tri) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

| Värvitsoon | Prostentii tsoonis | Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal | Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas | Vertikaalsuhe rinnal | Vertikaalsuhe vöökohas |
|------------|--------------------|--------------------------------------|--|----------------------|------------------------|
| Lilla | >95 | <6,4 cm | <6,8 cm | <6,1% | <6,5% |
| Sinine | 70–95 | 6,4–8,1 cm | 6,8–8,9 cm | 6,1–7,4% | 6,5–8,3% |
| Roheline | 30–69 | 8,2–9,7 cm | 9,0–10,9 cm | 7,5–8,6% | 8,4–10,0% |
| Oranž | 5–29 | 9,8–11,5 cm | 11,0–13,0 cm | 8,7–10,1% | 10,1–11,9% |
| Punane | <5 | >11,5 cm | >13,0 cm | >10,1% | >11,9% |

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikud, näiteks tarvikut HRM-Pro.
Jooksudünaamika tarvikutel on mooduli esiküljel  ikoon.
- Seo jooksudünaamika tarvik oma seamega Forerunner juhiste järgi uuesti.
- Kui kasutad HRM-Pro tarvikut, paarista see oma Forerunner seadmega, kasutades selleks ANT+ tehnoloogiat, mitte Bluetooth tehnoloogiat.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õigesti pidi.

MÄRKUS. maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

Sooritusvõime näitajad

Need sooritusvõime mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Näitajad vajavad mõne tegevuse vältel randme või rindkere pulsimõõtja kasutamist. Jalgrattasõidu sooritusvõime mõõtmiseks läheb tarvis pulsimõõtjat ja võimsusmõõtjat.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat. Lisateabe saamiseks ava veebileht www.garmin.com/performance-data/running/.

MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpselt näida. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida

tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures.

Prognoositavad võistlusajad: seade kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal võistlusaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet ja treeninguajalugu.

Pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test: pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test vajab Garmin rindkere pulsimõõtjat. Seade mõõdab su pulsisageduse muutlikkust 3 minuti pikkuse paigaloleku ajal. See näitab su üldist stressitaset. Skaala on 1 kuni 100 ja väiksem number näitab madalamat stressitaset.

Sooritusvõime hinnang: sooritusvõime hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega.

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi.

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Sinu seade mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel.

Sooritusvõime väljalülitamine

Pärast tegevuse lõppu kuvatakse teatud sooritusvõimevõtted. Mõned sooritusvõimevõtted kuvatakse tegevuse ajal või kui oled saavutanud uue sooritusasteme, nt uue hinnangulise VO2 max väärtuse Sooritusvõime hinnangu saab teatud võttete vältimiseks välja lülitada.

1 Hoi a all nuppu ☰

2 Vali **Füsioloogilised mõõteandmed > Suurep. tingimus.**

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Seade saab suurima pulsisageduse ja laktaadiläve tegevuse ajal automaatselt tuvastada. Kui oled seadme sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab seade funktsionaalse lävejõu (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

MÄRKUS. seade tuvastab suurima pulsisageduse ainult siis, kui pulsisagedus on kasutajaprofiilis määratud väärtusest suurem.

1 Hoi a all nuppu ☰

2 Vali **Seaded > Füsioloogilised mõõteandmed > Automaatne tuvastamine.**

3 Tee valik.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi, isiklikke rekordid ja sooritusnäitajaid sünkroonida teiste Garmin seadmete ja Forerunner seadme vahel Garmin Connect konto abil. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu Edge seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad ja üleüldise trennikoormuse Forerunner seadmes.

1 Hoi a kellal all nuppu ☰

2 Vali **Seaded > Füsioloogilised mõõteandmed > TrueUp.**

Kui sünkroonid seadet nutitefonis, siis ilmuvad seadmes Garmin olevad hiljutised tegevused, isiklikud rekordid ja sooritusnäitajad seadmes Forerunner.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaseme 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 on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksma GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Teenuse Garmin Connect kontol 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 |
| Oranž | Rahuldav |
| Punane | Halb |

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub FirstBeat. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülj 43](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 29](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 9](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülj 9](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud.

1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

3 Jõudlusnäitude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

VIHJE: lisateabe kuvamiseks vali START.

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud Forerunner seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 29](#)). Kui kasutad rindkere pulsisageduse mõõtjat, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 9](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülj 9](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.

2 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

3 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

VIHJE: lisateabe kuvamiseks vali START.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Sinu Forerunner seade pakub kohanemisteavitusi ja parandusi maksimaalse hapnikutarbimise hinnangule ja treeningolekule, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treeningoleku vidinas jälgida kuumuse ja kõrgusega kohanemist.

MÄRKUS. kuumusega kohanemine on saadaval ainult GPS-tegevustega ja vajab ühendatud nutitelefoni ilmateate andmeid.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 9](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülj 9](#)).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 16](#)) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsib seade mitme nädala trenniandmeid.

VIHJE: kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp™ funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülj 16](#)).

1 Sooritusvidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

Kuvatakse 5 km, 10 km, poolmaratoni ja maratoni hinnangulised võistlusajad.

MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajalooga ning pulsisedust, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 19*). Iga tagasivõtte fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsisedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitab vormitaset säilitada või parandada. Sinu trennijärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC) kaardistatakse väärtusvahemikuks, mis võtab arvesse sinu vormisolekut ja trennimistavasid. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 sek) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

Anaeroobne treeninguefekt kasutab pulsisedust ja kiirust (või energiat), et määrata kuidas treening mõjutab sinu jõudlust väga suure intensiivsuse korral. Said väärtuse, mis põhineb anaeroobsel panusel EPOC-ile ja tegevuse tüübile. Korduvatel suure intensiivsusega intervallidel 10-120 sekundit on väga soodne mõju anaeroobsele võimekusele, mis väljendub täiustatud anaeroobse treeningu efektiivsuse väärtuses.

Saad lisada Aeroobne efektiivsus ja Anaeroobne efektiivsus andmeväljadena ühele treeningukvale, et seirata näite tegevuse ajal.

| Treeningu efektiivsus | Aeroobne kasu | Anaeroobne kasu |
|-----------------------|---|---|
| 0,0 kuni 0,9 | Kasu puudub. | Kasu puudub. |
| 1,0 kuni 1,9 | Vähene kasu. | Vähene kasu. |
| 2,0 kuni 2,9 | Säilitab aeroobset vormi. | Säilitab anaeroobset vormi. |
| 3,0 kuni 3,9 | Mõjutab aeroobset vormi. | Mõjutab anaeroobset vormi. |
| 4,0 kuni 4,9 | Mõjutab aeroobset vormi palju. | Mõjutab anaeroobset vormi palju. |
| 5.0 | Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik. | Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik. |

Treeningu efektiivsuse tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet leiad aadressilt www.firstbeat.com.

Soorituse hinnang

Tegevuse (nt jooksmine või rattasõit) lõpuleviimisel analüüsib seade su tempot, pulsisedust ja pulsisedust muutumist, et anda reaaliajajas hinnang su sooritusvõimele, võrreldes seda su keskmise vormisoleku vanusega. See on su maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhinäidu reaaliajalise kõrvalekalde protsent.

Soorituse hinnangu väärtuste vahemik on -20 kuni +20. 6 kuni 20 minutit kestnud tegevuse järel kuvab seade su soorituse hinnangu skoori. Näiteks skoor +5 tähendab, et oled puhanud, värske ja suuteline korralikuks jooksuks või rattasõiduks. Võid soorituse hinnangu lisada treeningukva andmeväljale ja jälgida seda tegevuse ajal. Soorituse hinnang näitab ka väsimustaset, eriti pika jooksutreeningu või rattasõidu lõpus.

MÄRKUS. maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtit ja tegema mõned jooksud või rattasõidud (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 16*).

Soorituse hinnangu kuvamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisedust andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisedust monitori.

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 31*).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhappe kogunema. Jooksmisel märgib see hinnangulist pingutust või tempot. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjad saavutavad läve ligikaudu 90% juures maksimaalsest pulsisedustest ning 10k ja poolmaratoni tempo puhul. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisedustest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.


Kui tead oma piimhappe läve pulsisedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada (*Pulsisedust tsoonide seadistamine, lehekülg 9*).

Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsisedust monitori. Enne juhendatud testi sooritamist kannu pulsisedust monitori ja seo see oma seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 29*).

Seade kasutab algseadistuse kasutajaprofiili teav ning VO2 max hinnangut, et hinnata piimhappe lävi. Seade tuvastab piimhappe läve ühtlase ja intensiivse jooksmise ajal pulsisedust järgi automaatselt.

VIHJE: seade vajab paari jooksukorda rinnal kantava pulsisedust monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsisedust väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsisedust väärtust käsitsi.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
Testi sooritamiseks on vajalik GPS.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Laktaadiläve juhendatud test**.
- 5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.

Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsisedust andmed. Testi lõppemisel kuvatakse teade.

- 6 Kui oled juhendatud testi lõpetanud, peata taimer ja salvesta tegevus.

Kui see on esimene piimhappe läve hinnang, palub seade pulsisedust tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisedustele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 29*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 16*).

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi saamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Seade tuvastab funktsionaalse energialävendi automaatselt, kui paigaldatud on pulsi- ja võimsusmõõtja ning sõidad rattaga ühtlasel ja suurel koormusel.

1 Vali tulemuste vidina vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

Hinnanguline funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

| | |
|----------|-------------|
| Lilla | Ülihea |
| Sinine | Suurepärase |
| Roheline | Hea |
| Oranž | Rahuldav |
| Punane | Treenimata |

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 43*).

MÄRKUS. kui sind teavitatakse uuest funktsionaalsest energialävendist, võid selle salvestamiseks valida Nõustu või praeguse väärtuse säilitamiseks valida Keeldu.


Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 29*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arutamise, lehekülg 16*).

MÄRKUS. funktsionaalse energialävendi test on raske ja kestab umbes 30 minutit. Vali praktiline ja peamiselt ühetasane marsruut, mis võimaldab sõita ühtlaselt suureneva tempoga (sarnaselt ajasõiduga).

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali jalgrattasõit.

3 Hoi a all nuppu .

4 Vali **Treening** > **FTP juhendatud test**.

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sõidu alguses kuvab seade iga etapi kestuse, sihi ja praeguse võimsuse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

6 Kui juhistega test on tehtud, puhka, seiska taimer ja salvesta tegevus.

Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

7 Tee valik:

- Uue funktsionaalse energialävendi salvestamiseks vali **Nõustu**.
- Praeguse funktsionaalse energialävendi säilitamiseks vali **Keeldu**.

Treenitustase

Need mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevuste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead sooritama paar tegevust, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat. Lisateabe saamiseks külasta aadressi www.garmin.com/performance-data/running/.



MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Treenitustase: treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Sinu seade kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes.

Treeningukoormus: treeningukoormus on liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa viimase seitsme päeva jooksul. EPOC on hinnanguline väärtus, mis näitab, kui palju energiat sinu keha pärast treeningut kulutab.

Treeningukoormuse fookus: sinu seade analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Sinu seade kuvab viimase nelja nädala koormuse.

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb.

Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

Ideaalne: see tähendab, et oled ideaalses võistlusvormis. Vähendasid hiljuti treeningukoormust ning su organism on saanud taastuda ning varasemast treeningust tuleneva kurnatuse korvata. Plaani edasi, sest tippvormi saab hoida vaid lühidalt.

Produktiivne: sinu praegune treeningukoormus parandab vormi ja sooritusvõimet. Lisa treeningute vahele taastumisperioode, et saaksid vormisoleku taset säilitada.

Vormi säilitamine: sinu praegune treeningukoormus on piisav, et praegust sportlikku vormi säilitada. Vormi parandamiseks varieeri oma treeninguid rohkem või suurenda treeningumahtu.

Taastumine: väiksema treeningukoormuse tõttu on su organism saanud taastuda, mis on väga oluline pärast pikka raskete treeningute perioodi. Võid naasta suurema treeningukoormuse juurde, kui tunned, et oled selleks valmis.

Ebaproduktiivne: sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Sinu organism vajab võib-olla taastumist, seetõttu pea silmas oma üldist tervislikku seisundit, sh stress, toitumine ja puhkeaeg.

Alatreenimine: alatreenimine leiab aset, kui treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem ja see hakkab vormi mõjutama. Suurenda oma treeningukoormust.

Ületreenimine: sinu treeningukoormus on väga suur ja pole enam produktiivne. Su organism vajab puhkust. Lisa oma ajakavasse kergemad treeningud, et organism saaks taastuda.

Olek puudub: seade vajab üht või kaht nädalat treeningute ajalugu, sh maksimaalse hapnikutarbimisega tegevuste tulemusi jooksmiselt või rattasõidult, et määrata sinu treenituse olek.

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustase oleneb sportliku taseme uuendatud hinnangutest, sh vähemalt kahest maksimaalse hapnikutarbimisvõime näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi uuendatakse pärast õuejooksu või -jalgrattasõitu, mille käigus sinu pulsisagedus oli mitme minuti jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Maastikujooksude ja sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada.

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt kaks korda nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on rohkem kui 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik sportlikud tegevused seadmesse või luba funktsioon TrueUp, et seade saaks sinu sooritust hinnata (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülj 16*).

Treeningukoormus

Treeningukoormus on viimase seitsme päeva treeningu näit. See on viimase seitsme päeva treeningujärgse liighapnikutarbimise (EPOC) näitude summa. Näidiku järgi saab vaadata, kas praegune koormus on vormisoleku säilitamiseks või parandamiseks väike, kõrge või optimaalne. Optimaalne vahemik tuvastatakse individuaalse vormisolekutaseme ja treeninguajaloo järgi. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

Treeningukoormuse fookus

Sooritusvõime ja vormisoleku eesmärkide maksimaalseks saavutamiseks peaks treening olema jagatud kolme kategooriasse: madal aeroobne, kõrge aeroobne ja anaeroobne treening. Treeningukoormuse fookus näitab treeningu jagunemist kategooriatesse ja annab treeningu sihidi. Treeningukoormuse fookus vajab vähemalt 7 päeva treeninguandmeid, et tuvastada, kas treeningukoormus on madal, optimaalne või kõrge. Kui seadmel on 4 nädala trenniajalugu, siis on treeningukoormuse analüüs üksikasjalikum, mis aitab trenniharjutusi tasakaalus hoida.

Allpool sihtmärke: sinu treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõrgis intensiivsuskategooriates väiksem. Proovi suurendada treeningu kestust või sagedust.

Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaaja võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobse koormusega harjutusi.

Suure aeroobsusega koormuse puudujääk: laktaadiläve ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime parandamiseks lisa rohkem suure aeroobsusega harjutusi.

Anaeroobse koormuse puudujääk: kiiruse ja anaeroobse võimekuse parandamiseks lisa rohkem intensiivseid anaeroobseid harjutusi.

Tasakaalus: su treeningukoormus on tasakaalus ja treeningu jätkamisel pakub vormisolekuga seotud mitmekülgseid eeliseid.

Vähese aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt vähese aeroobsusega harjutustest. See tagab kindla aluse ja valmistab sind ette intensiivsemaks treeninguks.

Suure aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt suure aeroobsusega harjutustest. Need harjutused aitavad parandada laktaadiläve, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja vastupidavust.

Anaeroobne fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt intensiivsest tegevusest. See tagab vormisoleku kiire saavutamise, kuid peaks olema tasakaalus vähese aeroobsusega harjutustega.

Ületab sihtmärke: su treeningukoormus on optimaalsest kõrgem ning sa peaks treeningu kestust ja sagedust vähendama.

Taastumisaeg

Võid kasutada seadet Garmin ning randmepõhist pulsimonitori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimonitori, et vaadata, kui palju aega kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

MÄRKUS. taastumisaaja soovitude puhul lähtutakse sinu maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest ning see võib esmalt ebatäpne tunduda. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada. Seade uuendab sinu taastumisaega kogu päeva jooksul, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumisaaja vaatamine

Täpseima hinnangu saamiseks täida kasutaja profiil (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 9*) ja seadista maksimaalne pulsisagedus (*Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülj 9*).

1 Alusta jooksmist.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

MÄRKUS. treeninguoleku vidina kuvamiseks vajuta kellal nuppu UP või DOWN, seejärel vali START, et kerida näitajaid ja vaadata taastumisaega.

Taastumise pulsisagedus

Kui treenid randme või rindkere pulsimõõtjaga, võid iga tegevuse järel vaadata taastumise pulsisagedust. Taastumise pulsisagedus on treeningu pulsisageduse ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe. Nt pärast tavalist jooksu seisad taimeril. Pulss on 140 lööki minutis. Kahe minuti möödudes on puhkeajal pulss 90 lööki minutis. Taastumise pulsisagedus on 50 lööki minutis (140 miinus 90). Teatud uuringud seostavad taastumise pulsisagedust südame tervisega. Enamasti tähendab suurem arv tervemat südant.

VIHJE: parima tulemuse saavutamiseks peaksid kaheks minutiks paigal olema, et seade saaks arvutada taastumise pulsisageduse.

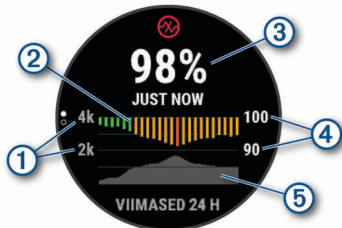
Pulssoksümeeter

Forerunner 745 seade on randmel kantav pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku mõõtmiseks. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetriavidina (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülj 20*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine, lehekülj 20*). Kui jääte paigale ega liiguta end, analüüsib seade hapnikuküllastust ning kõrgust. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Seade esitab pulssoksümeetri näidu hapnikuküllastuse protsendina ning värviga graafikul. Oma Garmin Connect kontos saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.



| | |
|---|---|
| ① | Kõrguse skaala. |
| ② | Viimase 24 tunni keskmise hapnikuküllastuse näit. |
| ③ | Kõige uuem hapnikuküllastuse näit. |
| ④ | Hapnikuküllastuse protsendiskaala. |
| ⑤ | Viimase 24 tunni keskmise kõrguse näit. |

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri vidina kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Vidin kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmise näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.

MÄRKUS. pulssoksümeetri vidina esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaali. Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliidid.

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri vidina kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada vidina andmed ja alustada pulssoksümeetri näidu kogumist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

MÄRKUS. kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa pulssoksümeetri näitu tuvastada, kuvatakse protsendi asemel teade. Ole mõni minut paigal ja vaata siis uuesti. Täpsemate tulemuste saamiseks hoida seadmega kätt südamega samal kõrgusel, kui seade vere hapnikuküllastuse teavet loeb.

- 4 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Hoida pulssoksümeetrividinas all nuppu **≡**.
- 2 Vali **Valikud > Pulssoksümeetreria režiim > Magamise ajal**.

Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine

- 1 Hoida pulssoksümeetri vidinas all nuppu **≡**.

- 2 Vali **Valikud > Pulssoksümeetreria režiim > Kogu päev**.

Kui oled paigal, analüüsib seade su hapnikuküllastust kogu päeva vältel automaatselt.

MÄRKUS. kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine vähendab aku tööaega.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.

- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, hoida seadmega kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoonrihma.
- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit seadme tagaosas.
- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.

Pulsisageduse erinevuste stressiskoori vaatamine

Enne pulsisageduse erinevuste (HRV) stressitesti sooritamist pead asetama paika Garmin rinnal kantava pulsisageduse monitori ning selle seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülj 29).

Sinu HRV stressiskoor on kolmeminutilise testi tulemus, mis on sooritatud paigal seistes, kui Forerunner seade analüüsib pulsisageduse erinevust, et määrata sinu üldine stressitase. Treenimine, magamine, toitumine ja üldine elustress kõik mõjutavad sinu sooritusvõimet. Stressiskoori mõõdetakse vahemikus 1 kuni 100, kus 1 on väga madal ja 100 väga kõrge stressisisund. Oma stressiskoori teadmine aitab otsustada, kas sinu keha on valmis karmiks treeningjooksuks või jooga tegemiseks.

VIHJE: Garmin soovib mõõta stressiskoori enne treeningut ning samades tingimustes ja iga päev samal ajal. Eelnevaid tulemusi saad vaadata Garmin Connect kontos.

- 1 Vali **START > DOWN > HRV stress > START**.
- 2 Järgi ekraanil esitatud juhiseid.

Body Battery

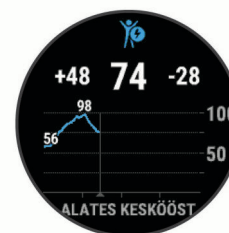
Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üleüldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine 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 värskemal Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülj 21).

Vidina Body Battery kuvamine

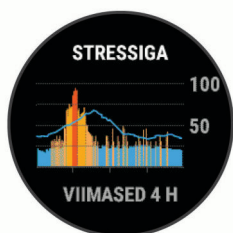
Vidin Body Battery kuvab su praeguse Body Battery taseme ja Body Battery taseme viimaste tundide graafiku.

- 1 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery. **MÄRKUS.** võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülj 30).
- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada keskkõle järgnevate keha aku tasemete graafik.



- 3 Vajuta nuppu **DOWN**, 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.



Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Stressitaseme vidina kasutamine




Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 30).

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vali stressitaseme vidina kuvamiseks nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 Vali **START**.
- 3 Tee valik.
 - Lisaandmete vaatamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
VIHJE: sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
 - Vali **START** > **DOWN**, et alustada hingamisharjutusi.



Nutifunktsioonid

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 seadmele.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.
Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.
VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia 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.

Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Forerunner ühilduva mobiilseadmega siduma (*Nutitelefoni sidumine seadmega*, lehekülj 21).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Seaded** > **Telefon** > **Nutiteavitused** > **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.
- 9 Vali **Privaatsus**.
- 10 Vali privaatsuseelistus
- 11 Vali **Ajalõpp**.
- 12 Vali uue teavituse ekraanil kuvamise aeg.
- 13 Tekst sõnumitele signatuuri lisamiseks vali **Allkiri**.

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 seadet iPhone®, ava operatsioonisüsteemi iOS® teavituste seaded, et valida seadmes kuvatavad üksused.
- Kui kasutad nutitelefoni Android™, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded** > **Märkuanded**.



Tegevuse ajal nutitelefoni helijuhiste esitamine

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 motiveerivaid olekuteateid. Helijuhised sisaldavad ringiarvu ja -aega, tempot või kiirust ja pulsiandmeid. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks nutitelefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

MÄRKUS. kui sul on seade Forerunner 745, võid lubada seadme helijuhised läbi ühendatud kõrvaklappide ilma nutitelefoni ühendamata (*Helijuhiste esitamine tegevuse ajal*, lehekülj 5).


MÄRKUS. Ringi märguande on vaikimisi sisse lülitatud.

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

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülj 23).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali , et lülitada välja nutitelefoniga Bluetooth ühendus sinu seadmega Forerunner.

Mobiilseadmes Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Nutitelefoniga ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Forerunner võib hoiatada, kui seotud nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia abil ühendatakse ja ühendus katkestatakse.

MÄRKUS. nutitelefoniga hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoiatuste all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Telefon > Hoiatused**.


Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Forerunner on palju Bluetooth ühendusega funktsioone ühilduva nutitelefoniga jaoks, milles on rakendus Garmin Connect.

- Tegevuste üleslaadimised
- Abi
- Connect IQ
- Leia minu telefon
- Leia minu kell
- Juhtumite tuvastamine
- GroupTrack
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Muusika juhtnupud
- Telefoni teavitused
- Sotsiaalmeedia interaktsioonid
- Tarkvarauuendused
- Ilmateade
- Treeningute ja teekondade üleslaadimised

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülj 23).

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

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 ([Nutitelefoniga sidumise seadmega](#), lehekülj 21).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect](#), lehekülj 22).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt seadmesse.

Kadunud mobiilseadme leidmine

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

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülj 23).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Leia mu telefon**.

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**.

Vidinate

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

Mõned vidinate pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülj 30).

ABC: kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.

Body Battery: kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide taseme graafiku.

Kalender: kuvab nutitelefoniga kalendris olevad saabuval kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kaloriteabe.

Tõustud korrused: jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.

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 keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.

logid: kuvab aktiivsusaajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

Vedeliku tarbimine: võimaldab jälgida tarbitud vee kogust ja päeva eesmärgi täitmist.

Intensiivsusminutid: jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, igapäevaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.

inReach® juhtelemendid: võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmega.

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

Viimane spordiala: kuvab viimase salvestatud spordiala lühikokkuvõtte.

Menstruaaltsükli jälgimine: kuvab su praeguse tsükli. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoniga või seadme muusikamängija juhtnupud.

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

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

Sooritus: kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust.

Pulssoksümeeter: võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.

Hingamine: Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.

Unerežiim: kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.

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

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

Päikesetõus ja -loojang: kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.

Treenitustase: kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet.

VIRB juhtelemendid: kui VIRB on seotud seadmega Forerunner, kuvab kaamera juhtnupud.

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

Seadmes on juba algselt mitmeid vidinaid ning neid saab juurde lisada, kui seod oma seadme nutitelefoniaga.

- Vali sihverplaadil nupp **UP** või **DOWN**. Seade sirvib vidinate loendis ja kuvab iga vidina koondandmed. Sooritusvidina kasutamiseks tee eri tegevusi ja mõõda pulsisagedust ning jookse õues aktiivse GPS-iga.
- Vidina andmete vaatamiseks vali **START**.

VIHJE: vidina täiendavate kuvade nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.


Vidina ilm vaatamine

Vidina ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

- 1 Vidina ilm vaatamiseks vali kellakuvalt **UP** või **DOWN**.
- 2 Ilmaandmete vaatamiseks vali **START**.
- 3 Tunni ja päeva ilma ning ilmatrendide vaatamiseks vali **UP** või **DOWN**.

„My Day“ vidina kohandamine

Võimalik on kohandada Minu päev vidinas esitatud mõõteandmete loendit.

- 1 **Minu päev** vidina vaatamiseks vajuta kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoida all nuppu .
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Iga mõõteandme kuvamiseks või peitmiseks kasuta tumblerülilit.

Juhtelementide menüü vaatamine

Juhtelementide menüüs on sellised valikud nagu režiimi „Ära sega“ sisselülitamine, klahvilukustus ja seadme väljalülitamine. Samuti saab avada Garmin Pay rahakoti.

MÄRKUS. juhtelementide menüüsse saab lisada soovendeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 23*).


- 1 Hoida mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.



- 2 Valikute sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülj 23*).


- 1 Hoida kellal all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Juhtelemendid**.
- 3 Vali kohandatav otsetee.
- 4 Tee valik.
 - Vali **Järjesta ümber** ja muuda otseteede asukohta juhtelementide menüüs.

- Vali **Eemalda** ja eemalda otsetee juhtelementide menüüst.

- 5 Vajadusel vali **Lisa uus** ja lisa juhtelementide menüüsse täiendav otsetee.

Muusika juhtnuppude avamine

Muusika juhtnuppude kasutamine vajab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

- 1 Hoida sihverplaadil nuppu **LIGHT** all.
- 2 Vali .
- 3 Muusika juhtnuppude kasutamiseks vali **UP** või **DOWN**.

Connect IQ funktsioonid

Saad lisada Connect IQ funktsioone kellale Garmin ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ. Seadet saad kohandada sihverplaatide, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

Andmeväljad: võimaldab kohandada andmevälju ja kuvada anduri-, aktiivsus- ja ajalooandmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Vidinaid: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmed ja teavitused.

Rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh uued väliste ja vormisoleku tegevuste tüübid.

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.

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

Tegevuste üleslaadimine teenuse Garmin Connect kontole: tegevused laaditakse automaatselt teenuse Garmin Connect kontole pärast nende salvestuse lõppemist.


Helisisu: võimaldab sünkronida muude teenusepakujate helisisu.

Tarkvarauuendused: kui Wi-Fi ühendus on saadaval, laadib ja installib seade automaatselt viimased tarkvarauuendused.

Treeningud ja treeningukavad: võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmise Wi-Fi ühenduse ajal saadetakse failid juhtmevabalt su seadmesse.

Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne Wi-Fi võrguga ühendamist pead seadme ühendama nutitelefoni rakendusega Garmin Connect või arvutirakendusega Garmin Express™.

- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Wi-Fi > Minu võrgud > Lisa võrk**. Seade kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude loendi.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool. Seade loob võrguga ühenduse ja see võrk lisatakse salvestatud võrkude loendisse. Edaspidi loob seade selle võrguga automaatselt ühenduse.

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.

Lisateavet õnnetuse tuvastamise ja abi saatmise kohta leiad aadressilt www.garmin.com/safety.

Abi: saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga automaatse tekstisõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui seade Forerunner tuvastab jalutuskäigu, jooksu või rattasõidu ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga automaatse tekstisõnumi.

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.

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalselt jälgida.


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.

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülj 24).

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

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

- 1 Hoi sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Seaded** > **Ohutus** > **Juhtumituvastus**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval välitingimustes jalutamisel, jooksmisel ja rattaga sõitmisel.

Kui sinu GPS-iga Forerunner seade tuvastab juhtumi, saadab Garmin Connect rakendus automaatselt tekstisõnumi või e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga hädaabikontaktidele. Kuvatakse sõnum, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 30 sekundi möödumisel. Sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack alustamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto, ühilduv nutitelefoni ja rakendus Garmin Connect.

Siintoodud juhised on rakenduse GroupTrack seansi alustamiseks Forerunner seadmega. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

- 1 Mine välja ja lülita sisse Forerunner seade.
- 2 Seo nutitelefoni rakendusega seadmega Forerunner ([Nutitelefoni sidumine seadmega](#), lehekülj 21).
- 3 Kaardil ühenduste kuvamiseks hoi seadmes Forerunner all nuppu  ja vali **Seaded** > **Ohutus** > **GroupTrack** > **Näita kaardil**.
- 4 Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 5 Kui sul on mitu ühilduvat seadet, vali GroupTrack seansi jaoks seade.
- 6 Vali **Nähtav üksusele** > **Kõik kontaktid**.
- 7 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 8 Vali Forerunner seadmes tegevus.
- 9 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect konto kontaktid.

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo Forerunner seade Bluetooth abil nutitelefoni.
- Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi kontaktide loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme nutitelefoni ja alustavad LiveTrack seansi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti ([Tegevusele kaardi lisamine](#), lehekülj 31).



Muusika

Võid seadmesse muusikat laadida, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Rakendustega Garmin Connect ja Garmin Express saad kolmandast isikust teenusepakkuja või arvutist pärit helisisu alla laadida.

Muusika esitamist saab juhtida nii nutitelefoni kui seadmes muusika juhtseadetega. Seadmesse salvestatud helifailide kuulamiseks tuleb ühendada Bluetooth-tehnoloogiat toetavad kõrvaklapid.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid ühilduvasse nutikella alla laadida, pead teenusepakkujaga rakenduse Garmin Connect abil ühendust võtma.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Tee valik:
 - Installitud teenusepakkujaga ühendamiseks vali teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

- Uue teenusepakkujaga ühendamiseks vali **Hangi muusikarakendused**, leia teenusepakkuja ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Spotify®

Spotify on digitaalne muusikateenus, mis võimaldab juurdepääsu miljonitele lugudele.

VIHJE: Spotify integreerimiseks tuleb mobiiltelefoni installida rakendus Spotify. Vaja läheb ühilduvat mobiilseadet ja eritellimust. Vt veebiaadressi www.garmin.com/.

Käesolev toode sisaldab tarkvara Spotify, millele laienevad kolmanda osapoole litsentsid, vt: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Spotify abil saad sõidu ajal alati lugusid kuulata. Esita meelepäraste artistide lugusid või lase teenusel Spotify end üllatada.

Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify

Enne audiosisu allalaadimist teenusest Spotify pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku*, lehekülj 23).

- 1 Hoi mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoi all nuppu **☰**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Spotify**.
- 4 Vali **Add music & podcasts**.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitusloend või muu üksus.

MÄRKUS. audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Pead võib-olla seadme välise toiteallikaga ühendama, et aku kasutusaeg oleks piisav.

Valitud esitusloendid või muud üksused laaditakse seadmesse alla.

Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks seadmesse pead installima arvutisse rakenduse Garmin Express (www.garmin.com/express).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner 745 seadmesse oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Ühenda seade arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis rakendus Garmin Express, vali seade ja **Muusika**.
- 3 **VIHJE:** arvutite Windows® puhul saad valida **+** ja sirvida helifailide kausta. Arvutite Apple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner 745 kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

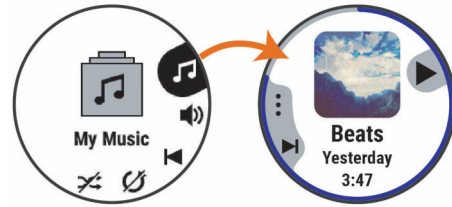
Muusika kuulamine

- 1 Hoi mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise*, lehekülj 25).
- 3 Hoi all **☰**.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülj 25).
 - Nutitelefoni muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.

- Kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi.

- 5 Vali **☰**, et avada muusika taasesituse juhtnupud.

Muusika taasesituse juhtnupud



| | |
|--|---|
| | Vali kolmandast osapoolest teenusepakkuja sisu haldamiseks. |
| | Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks. |
| | Vali helitugevuse reguleerimiseks. |
| | Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks. |
| | Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoi all. |
| | Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoi all. |
| | Vali kordusrežiimi muutmiseks. |
| | Vali juhuesituse režiimi muutmiseks. |

Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefoni

- 1 Alusta nutitelefoni loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtnuppude avamiseks hoi Forerunner 745 seadmes all nuppu **DOWN**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Halda telefoni**.

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Hoi all nuppu **☰**.
- 2 Vali **Seaded > Muusika > Heli**.
- 3 Tee valik.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise

Seadmesse Forerunner 745 laaditud muusika kuulamiseks pead kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth abil ühendama.

- 1 Aseta kõrvaklapid seadmest kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
- 2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
- 3 Hoi all **☰**.
- 4 Vali **Seaded > Muusika > Kõrvaklapid > Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Garmin Pay

Garmin Pay funktsioon võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks krediit- või deebetkaardi abil.

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine

Saad oma teenuse Garmin Pay rahakotti ühe või rohkem programmitoega krediit- või deebetkaardi lisada. Programmis osalevad finantsasutused leiad veebilehelt garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect **☰** või **⋮**.
- 2 Vali **Garmin Pay > Alusta**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

Võid Garmin Pay rahakotti lisada kuni kümme krediit- või deebetkaarti.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või ⋮.
- 2 Vali **Garmin Pay** > : > **Lisa kaart**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kaardi lisamist võid ostu eest tasumisel kella abil kaardi valida.

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

MÄRKUS. teatud riikides võivad teenusega liitunud finantsasutused teenuse Garmin Pay funktsioonide kasutamist piirata.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või ⋮.
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et Forerunner seadmega oste sooritada.
 - Kaardi kustutamiseks vali 🗑️.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kaupluses.

- 1 Hoi a all **LIGHT**.
- 2 Vali **Rahakott**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

MÄRKUS. kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi avama rakenduses Garmin Connect.

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).
- 5 Hoi a 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldad kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama seadmes Forerunner funktsiooni Garmin Pay, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

- 1 Vali rakenduse Garmin Connect Forerunner seadme leheküljel suvand **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kui maksad järgmist korda Forerunner seadmega, pead sisestama uue pääsukoodi.

logid

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

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloovidinaga, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele (*Vidinad, lehekülg 22*).

- 1 Hoi a sihverplaadil ☰ all.
- 2 Vali **Ajalugu** > **Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Trenniefekt**. (*Treeningu efektiivsusest, lehekülg 17*).
 - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** (*Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine, lehekülg 26*).
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
 - Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
 - Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
 - Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Mitme spordiala ajalugu

Seade salvestab tegevuse mitme spordiala kokkuvõtte, sh kogu läbitud vahemaa, aja, kulutatud kalorit ja valikulised andmed. Seade eraldab ka iga spordiala andmed ning ülemineku ühelt alalt teisele, et saaksid sarnaseid treeningtegevusi võrrelda ja jälgida, kui kiiresti üleminekud toimuvad. Üleminekute ajalugu hõlmab läbitud vahemaad, aega, keskmist kiirust ja kulutatud kaloreid.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoi a kellaplaadil ☰.
- 2 Vali **Ajalugu** > **Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Pulsisagedus**.

Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud kogunenud kauguse- ja ajaandmeid.

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

Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt tegevuste käigus läbitud kogu vahemaa, saavutatud kõrguse ja aja.

- 1 Hoi a kellaplaadil ☰.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku > Odomeeter**.
- 3 Odomeetri koguandmete nägemiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Ajaloo kustutamine

- 1 Hoi a kellaplaadil ☰.
- 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.

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, ujumine, matkamine, triatlon jne. Tasuta konto loomiseks ava connect.garmin.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, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

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 kontos.

Juurdepääs Connect IQ poele: laadi alla rakendusi, sihverplaate, andmevälju ja vidinaid.

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. Võid installida ka seadme tarkvarauuendusi ja hallata Connect IQ rakendusi.

- 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 **Lisa seade**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Andmehaldus

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

Failide kustutamine

TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälu on tähtsaid süsteemifaile, 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. opsüsteem Mac pakub MTP-failiedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdravi Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express.

navigeerimine

Teekonna vaatamiseks kaardil, asukohtade salvestamiseks ja kodutee leidmiseks saad kasutada GPS-navigeerimisfunktsiooni.

Rajad

Võid saata raja teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida.

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita.

Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algselt läbisid raja 30 minutiga, võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

Seadmes raja järgimine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Vali **Koosta teekond**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 7 Navigeerimise alustamiseks vali **START**.

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect (Garmin Connect, lehekülj 27).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect ☰ või ⋮.
- 2 Vali **Treening > Teekonnad > Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse (*Radade saatmine seadmesse, lehekülg 28*).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 27*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või ⋯.
- 2 Vali **Treening > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali ⋮ > **Saada seadmesse**.
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rajaandmete vaatamine

Enne rajal navigeerimist saad vaadata rajaandmeid.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 6 Tee valik.
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
 - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

- 1 Hoi a all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Salvesta asukoht**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 23*).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade redigeerimine

Võid kustutada salvestatud asukoha või redigeerida selle nime, kõrgust ja asukohateavet.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad**.
- 5 Vali salvestatud asukoht.
- 6 Vali suvand asukoha redigeerimiseks.

Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine

Võid kõik salvestatud asukohad korruga kustutada.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.

- 4 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad > Kustuta kõik**.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vajuta mis tahes tegevuse ajal nuppu **STOP**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ①, järgitav rada ② ja sihtkoht ③.

Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida viimase salvestatud tegevuse algpunkti. Kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- 1 Vali **START**.
- 2 Hoi a all nuppu ☰.
- 3 Vali **Navigeerimine > Tegevused**.
- 4 Vali oma viimati salvestatud tegevus.
- 5 Vali **Tagasi algusesse**.
- 6 Tee valik.
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.
- 7 Kompassi kuvamiseks vali **DOWN** (valikuline). Nool osutab algpunktile.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab seade leidma satelliidid.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad**.
- 5 Vali asukoht ja seejärel **Mine**.
- 6 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab salvestatud asukohale.


VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks joonda ekraani ülaosa liikumissuunaga.
- 7 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtimer.

Kaart

↖ tähistab kaardil su asukohta. Asukohtade nimed ja sümbolid kuvatakse kaardil. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.


- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 29*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 29*)

Kaardi vaatamine

- 1 Alusta õuetreeningut.
- 2 Kaardikuvale liikumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Paani/suumi**.

VIHJE: üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid valida **START**.

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vali navigeerimise ajal kaardi vaatamise nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoia all .
- 3 Vali **Paani/suumi**.
- 4 Tee valik:
 - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vali **START**.
 - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** või **DOWN**.
 - Väljumiseks vali **BACK**.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoia alla kella nuppu  ja vali **Seaded > Kaart**.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Suvand Põhi üleval kuvab põhjasuuna ekraani ülaosas. Suvand Suund üles kuvab su praeguse liikumissuuna ekraani ülaosas.

Kasutaja asukohad: kuvab võib peidab salvestatud asukohti ekraanil.

Automaatne suum: valib automaatselt kaardi optimaalseks kasutamiseks sobiva suumitaseme. Kui funktsioon on välja lülitatud, tuleb kaarti suurendada ja vähendada käsitsi.


Altimeeter ja baromeeter

Seade sisaldab alti- ja baromeetrit. Seade kogub pidevalt kõrguse ja õhurõhu teavet isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti (*Altimeetri seaded, lehekülg 33*). Altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks vajuta altimeetri- või baromeetriveridinas **START**.

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Kompassifunktsioonide kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
 - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart**.
 - Vali **Juhend**, et lülitada sisse või välja juhustega kuva, mis näitab navigeerimise ajal suunda või kurssi.
 - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.



Suunatähise seadistamine

Navigeerimise ajal saab andmelehtedel kuvada suunatähise. Tähis osutab sihtsuunale.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Navigeerimine > Suuna näidik**.

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.


- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Navigeerimine > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
 - Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
 - Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kursist kõrvalekalle**.
 - Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali .

Juhtmeta andurid

Seadet saab kasutada juhtmeta ANT+ või Bluetooth juhtmega anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidil buy.garmin.com.

Traadita andurite sidumine

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

- 1 Pulsimõõtja sidumiseks tuleb see paigaldada (*Pulsisageduse monitori kandmine, lehekülg 14, Pulsisageduse monitori kandmine, lehekülg 13*).
Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.
- 2 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.
MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.
- 3 Hoia all .
- 4 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki andureid**.
 - 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 trennid 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 (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 29*).

Võid joosta siseruumis ja jooksuanduri abil salvestada tempot, vahemaad ja rütmi. Võid jooksuanduriga joosta ka õues ning salvestada rütmiaidmeid 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 ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29).

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 ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29).

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

- 1 Hoi a kellal all nuppu
- 2 Vali **Seaded > 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 ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29).

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

- 1 Hoi a kellakuval all nuppu
- 2 Vali **Seaded > 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 rütmiaanduri kasutamine

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

- Ühenda andur enda seadmega ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja übermõõt](#), lehekülg 43).

- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 2).

Energiamõõdikutega treenimine

- Ava aadress buy.garmin.com ja leiad ANT+ andurite loendi, mis ühilduvad sinu seadmega (nagu Vector™).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimete ([Jalgrattasõidu energiatsoonide seadistamine](#), lehekülg 10).
- Kasuta hoiatust, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni ([Hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 32).
- Kohanda energia andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 31).

Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne elektroonilise käiguvaheti kasutamist (nt Shimano® Di2™ käiguvaheti) pead selle siduma seadmega ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 29). Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 31). Seade Forerunner kuvab praegused reguleerimisväärtused, kui andur on reguleerimisrežiimis.

Ülevaade ümbrusest

Seadet Forerunner saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia™ nutikate rattatulede ja tahavaateradariga. Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

MÄRKUS. enne seadmete sidumist pead võib-olla uuendada seadme Varia tarkvara Forerunner ([Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil](#), lehekülg 22).

tempe

tempe on ANT+ juhtmeta temperatuuriandur. Anduri saad kinnitada rihmale või aasale, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja annab pidevalt täpseid temperatuuriandmeid. tempe temperatuuriandmete kuvamiseks pead tempe enda seadmega ühendama.

Seadme kohandamine

Tegevuste nimekirja kohandamine

- 1 Hoi a kellaplaadil .
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Tee valik:
 - vali tegevus, mille sätteid kohandada soovid, määr a tegevus lemmikuks, muuda nimekirja järjekorda jne.
 - Vali tegevuste lisamiseks või kohandatud tegevuste loomiseks **Lisa**.


Vidinate loendi kohandamine

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

- 1 Hoi a all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Vidinad**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik:
 - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
 - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali .
- 5 Vali **Lisa**.
- 6 Vali vidin.
Vidin lisatakse vidinate loendisse.

Tegevuste ja rakenduse seaded

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada hoiatused ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid.

Hoia all kella nuppu , vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja seejärel tegevuse seaded.

3D-distants: arvutab läbitud vahemaa kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

3D-kiirus: arvutab kiiruse kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi (**3D kiirus ja vahemaa, lehekülg 32**).

Värv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Lisa tegevus: võimaldab mitme spordialaga tegevust kohandada.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

Autom. ronimine: võimaldab seadmel sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada.

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandid (**Auto Lap, lehekülg 32**).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (**Lubamine Auto Pause, lehekülg 32**).

Automaatne puhkerežiim: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (**Automaatne puhkerežiim, lehekülg 5**).

Automaatjooks: võimaldab seadmel sisseehitatud kiirendusmooturi abil suusasõite automaatselt tuvastada.

Automaatne sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (**Automaatne sirvimine, lehekülg 32**).

Automaatne sari: lubab seadmel tugevustreeningu ajal harjutuste sarju automaatselt alustada ja lõpetada.

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

ClimbPro: kuvab navigeerimise ajal tõusu kavandamise ja jälgimise kavad.

Stardiloenduse algus: võimaldab allaloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (**Andmekuvade kohandamine, lehekülg 31**).

Muuda kaalu: võimaldab lisada tugevus- või südame treeningu ajal kasutatud kaalu.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi (**GPS-seadete muutmise, lehekülg 33**).

Rea number: võimaldab staadionijooksul raja numbri valida.

Ringi klahv: võimaldab salvestada ringi või puhkeaega tegevuse ajal.

Lukusta klahvid: lukustab klahvid mitme spordialaga tegevuste ajaks, et vältida klahvide tahtmatut vajutamist.

Metronoom: esitab kindla rütmiga toone sooritusvõime parandamiseks, treenides kiiremini, aeglasemalt või ühtlase rütmiga (**Metronoomi kasutamine, lehekülg 9**).

Basseini pikkus: seadistab ujumise basseini pikkuse.

Energiasäästu aeg: määrab tegevusele energiasäästu suvandid (**Energiasäästu ajaseaded, lehekülg 33**).

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korda: lubab mitme spordialaga tegevustele suvandi Korda. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

Taasta algseaded: võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

Segmendi hoiatused: lubab teelõikudele lähenemise hoiatuse.

Tõmbe tuvast.: lubab ujumistõmbe tuvastuse.

Ujumise/jooksu aut. ümberlülitus: võimaldab automaatselt ujumis- ja jooksutegevust vahetada, kui oled mitme spordiala režiimis valinud ujumise ja jooksu.


Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Värinhoiatused: aktiveerib hoiatused, mis annavad hingamise ajal märku sisse või välja hingamiseks.

Trennvideod: aktiveerib tugevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval teenusest Garmin Connect alla laaditud treeningutele.

Andmekuvade kohandamine

Võid iga tegevuse jaoks andmekuvade paigutust ja sisu kuvada, peita ja muuta.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Andmekuvad**.

6 Vali kohandamiseks andmekuva.

7 Tee valik.


- Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
- Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali **Andmeväljad**.
- Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
- Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.

8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.

Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

1 Hoia kella all nuppu .

2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Märguanded

Võid ümbruse paremaks tajumiseks ja sihtkohta navigeerimiseks määrata hoiatused igale tegevusele, mis aitavad teha trenni konkreetse eesmärgi nimel. Mõned hoiatused on saadaval vaid konkreetsete tegevustega. Hoiatusi on kolme tüüpi: sündmuste hoiatused, vahemiku hoiatused ja korduvad hoiatused.

Sündmuste hoiatus: sündmuste hoiatus teavitab vaid ühe korra. Sündmus on konkreetne väärtus. Nt seade võib hoiatada, kui jõuad konkreetsele kõrgusele.

Vahemiku hoiatus: vahemiku hoiatus teavitab sind iga kord, kui seade on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt seade võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 60 lööki minutis ja suurem kui 210 lööki minutis.

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

| Hoiatuse nimi | Hoiatuse tüüp | Kirjeldus |
|---------------------|----------------|---|
| Rütm | Vahemik | Võid määrata rütmi min ja max väärtuse. |
| Kalorid | Korduv sündmus | Võid määrata kalorete arvu. |
| Kohandatud | Korduv sündmus | Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi. |
| Vahemaa | Korduv | Võid määrata vahemaa intervalli. |
| Kõrgus | Vahemik | Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse. |
| Pulsisagedus | Vahemik | Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi <i>Pulsisageduse tsoonid</i> , lehekülg 9 ja <i>Pulsisageduse tsoonide arvutamine</i> , lehekülg 10. |
| Tempo | Vahemik | Võid määrata tempo min ja max väärtuse. |
| Tempo | Korduv | Saad määrata ujumise eesmärktempo. |
| Energia | Vahemik | Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme. |
| Lähedus | Sündmus | Võid valida salvestatud asukoha raadiuse. |
| Jooksmine/kõndimine | Korduv | Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel. |
| Kiirus | Vahemik | Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse. |
| Tõmbesagedus | Vahemik | Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse. |
| Kellaaeg | Korduv sündmus | Võid määrata ajalise intervalli. |
| Ajamõõdik | Korduv | Saad määrata raja ajaintervalli sekundites. |

Hoiatuse seadistamine

- 1 Hoia all nuppu
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Hoiatused**.
- 6 Tee valik:
 - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
 - Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.
- 7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- 8 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

Sündmuse ja korduvate hoiatuste korral kuvatakse teade alati hoiatuse väärtuse saavutamisel. Vahemaa hoiatuse korral ilmub teade iga kord, kui ületad vastava vahemiku või langed sellest allapoole (miinimum- ja maksimumväärtused).

Auto Lap

Ringide tähistamine vahemaa järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava vahemaa järel võid kasutada funktsiooni Auto Lap. Kõnealune funktsioon on kasulik sooritusvõime võrdlemiseks tegevuse eri etappides (nt iga 1 miili või 5 kilomeetri järel).

- 1 Hoia all nuppu
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Auto Lap**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Auto Lap**, et lülitada Auto Lap sisse või välja.
 - Ringide vahelise kauguse muutmiseks vali **Automaatdistants**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemiseaded*, lehekülg 34).

Vajadusel täiendavate ringiandmete kuvamiseks võid kohandada andmelehti (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 31).

Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

- 1 Hoia all nuppu
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Auto Lap > Ringi märguanne**.
- 6 Vali muutmiseks andmeväli.
- 7 Vali **Eelvaade** (valikuline).

LubamineAuto Pause

Taimeri 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 Hoia all nuppu
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Automaatpaus**.
- 6 Tee valik:
 - Taimeri automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist vali **Peatumisel**.
 - Taimeri automaatseks peatamiseks tempo või kiiruse langemisel alla määratud taset vali **Kohandatud**.

3D kiirus ja vahemaa

Kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise abil kiiruse või vahemaa arvutamiseks võid seadistada 3D kiiruse ja vahemaa. Võid seda kasutada nt suusatamisel, mägironimisel, navigeerimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.


Automaatne sirvimine

Võid kasutada automaatse sirvimise funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki tegevusandmete kuvasid automaatselt.

- 1 Hoia all nuppu
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Automaatne sirvimine**.
- 6 Vali kuvamiskiirus.

GPS-seadete muutmine

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **GPS**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Ainult GPS** ja aktiveeri GPS-satelliitsüsteem.
 - Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
 - Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
 - Vali **UltraTrac** ja salvesta rajapunkte ning anduri andmeid harvemini (*UltraTrac, lehekülg 33*).

MÄRKUS. GPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tähendab aku kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine (*GPS ja muud satelliidsüsteemid, lehekülg 33*).

GPS ja muud satelliidsüsteemid

GPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Mitme süsteemi kasutamine aga tähendab akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

Sinu seade saab kasutada järgmisi globaalseid navigatsioonisatelliitide süsteeme (GNSS).

GPS: USA ehitatud satelliitide võrgustik.


GLONASS: Venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

GALILEO: Euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

UltraTrac

Funktsioon UltraTrac on GPS-i säte, mis salvestab rajapunkte ja anduriandmeid harvemini. Funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuendusid, võimaldades aku pikemat tööaega.


Energiasäästu ajaseaded

Ajaseaded määravad, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt võistluse alguse ootamine. Hoida all nuppu , vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded. Tegevuse ajaseadete muutmiseks vali **Energiasäästu aeg**.

Tavapärane: seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel madala energiatarbimise režiimi.

Pikendatud: seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel madala energiatarbimise režiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Tegevuse või rakenduse eemaldamine

- 1 Hoida kella all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Tee valik.
 - Tegevuse eemaldamiseks lemmikute loendist vali **Eemalda lemmikutest**.
 - Tegevuse kustutamiseks rakenduste loendist vali **Eemalda loendist**.

GroupTrack seaded

Hoida all nuppu  ja vali **Seaded > Ohutus > GroupTrack**.

Näita kaardil: võimaldab GroupTrack seansi ajal kontakte kaardil kuvada.

Tegevuste tüübid: võimaldab valida, millised tegevused GroupTrack seansi ajal kaardil ilmuvad.


Kella sihverplaadi seaded

Võid paigutuse, värvide ja lisaandmete abil kohandada kella sihverplaadi välimust. Võid kohandatud sihverplaate alla laadida Connect IQ poest.

Sihverplaadi kohandamine

Enne, kui saad Connect IQ sihverplaadi aktiveerida, installeeri sihverplaat Connect IQ poest (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 23*).

Sihverplaadil kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ sihverplaadi.

- 1 Hoida sihverplaadil nuppu  all.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **Lisa uus** ja sirvi täiendavaid eellaaditud sihverplaate.
- 5 Vali **START > Rakenda** ja aktiveeri eellaaditud sihverplaat või installitud Connect IQ sihverplaat.
- 6 Kui kasutad eellaaditud sihverplaati, vali **START > Kohanda**.
- 7 Tee valik:
 - Analoogkella numbrite esitusstiili muutmiseks vali **Vali number**.
 - Analoogkella osutite stiili muutmiseks vali **Käed**.
 - Digitaalkella numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Digitaalkella sekundite esitamise stiili muutmiseks vali **Sekundid**.
 - Sihverplaadil esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
 - Sihverplaadi värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Värv**.
 - Taustavärvide muutmiseks vali **Taustavärv**.
 - Muudatuste salvestamiseks vali **Valmis**.

Andurite sätted

Altimeetri seaded

Hoida all  ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.


Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

Automaatkal: võimaldab altimeetril iga kord, kui GPS-jälgimise sisse lülitad, ise kalibreerida.

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Seade on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoida all .
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.
- 3 Tee valik.
 - GPS-i algpunktis automaatselt kalibreerimiseks vali **Automaatkal**, ja vali suvand.
 - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Jah**.
 - GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

Baromeetri seaded

Hoida all nuppu  ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.

Kalibreeri: võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

Graafik: seadistab baromeetridina graafiku ajaskaala.

Tormihoiatus: seadistab õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Kellarežiim: seadistab kellarežiimis kasutatava anduri. Suvandi Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevused hõlmavad kõrgusemuutust, võid kasutada suvandit Altimeeter. Kui tegevused ei hõlma kõrgusemuutust, võid valida suvandi Baromeeter.

Rõhk: seadistab, kuidas seade rõhuandmeid kuvab.

Baromeetri kalibreerimine

Seade on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust või rõhku merepinnal, võid baromeetri käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoiatuse all
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.
- 3 Tee valik.
 - Praeguse meretaseme või rõhu merepinnal sisestamiseks vali **Jah**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Süsteemiseaded

Hoiatuse all ja vali **Seaded > Süsteem**.

Keel: vali seadmes kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülj 34*).

Taustvalgus: reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmise, lehekülj 34*).

Helid: siit saad määrata seadme helid, nt klahvihelid, alarmid ja värinad.

Mitte segada: lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Kasuta valikut Magamise ajal, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Tavapärase uneaja saad seadistada Garmin Connect kontol.

Kiirklahvid: siit saad määrata seadme kiirklahvid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülj 34*).

Automaatlukustus: siit saad määrata klahvide automaatlukustuse, et vältida juhuslikke klahvivajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada klahvid ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Mitte tegevuse ajal, et lukustada klahvid ajastatud tegevusetu ajaks.

Ühikud: siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmise, lehekülj 34*).

Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks tempo ja kiiruse tegevuste ajal, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud.

Andmete salvestamine: siit saate valida, kuidas seade tegevuse andmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik Iga sekund tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

USB-režiim: määrab arvutiga ühendatud seadme MTP (meedia edastamise protokoll) või Garmin režiimi.

Lähtesta: võimaldab lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülj 38*).

Tarkvara uuendus: siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi. Kasuta valikut Automaatuuendus ja luba seadmel laadida uusim tarkvarauuendus alla, kui saadaval on Wi-Fi-ühendus.

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

Kellaaja seaded

Hoiatuse all nuppu ja vali **Seaded > Süsteem > Aeg**.

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

Määra kellaag: Seadistab seadme ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: võimaldab kellaaja muutmist, kui valitud on suvand Käsitsi.

Hoiatused: võimaldab määrata tunnihelinad ning päikesetõusu ja -loojangu hoiatused, mida antakse tegelikust päikesetõusust või -loojangust mitu minutit või tundi varem.

Sünkrooni GPS-iga: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale.

Taustvalgustuse seadete muutmise

- 1 Hoiatuse all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Taustvalgus**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal** või **Mitte tegevuse ajal**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Klahvid ja märguanded**, et taustvalgustus klahvivajutuste ja märguannete puhul sisse lülitada.
 - Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
 - Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.
 - Vali **Heledus**, et määrata taustvalgustuse heledustase.

Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoiatuse all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

Mõõtühikute muutmise

Võid seadme kuvatavaid mõõtühikuid kohandada.

- 1 Hoiatuse all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust. Äratuse võib heliseda üks kord või korduvalt.

- 1 Hoiatuse all nuppu .
- 2 Vali **Äratuskell > Lisa märguanne**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta äratuse kellaag.
- 4 Vali **Korda** ja vali, millal äratust korraldatakse (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 Hoiatuse all nuppu .
- 2 Vali **Äratuskell**.
- 3 Vali äratuse.
- 4 Vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoiatuse all tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimerid**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 23*).

3 Sisesta aeg.

4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.

- Vali **:** > **Salvesta taimer** ja salvesta allaloenduse taimer.
- Vali **:** > **Taaskäivitus** > **Sees**, et taimer pärast selle aegumist automaatselt taaskäivitada.
- Vali **:** > **Helid** ja vali teavituse tüüp.

5 Vali ▶.

Stopperi kasutamine

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

2 Vali **Stopper**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 23*).

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

4 Vali ↻, et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

5 Mõlema taimeri peatamiseks vali **START**.

6 Vali **:**.

7 Salvesta jäädvustatud aeg ajaloos tegevusena (valikuline).

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel tuvastab seade automaatselt ajavõõndid ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavõõnd muutub või lähed üle suveajale.

1 Hoi kella all nuppu ≡.

2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Aeg** > **Sümkrooni GPS-iga**.

3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 38*).

Kellaaja käsitsi määramine

1 Hoi kellaalal all nuppu ≡.

2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Aeg** > **Määra kellaeg** > **Käsitsi**.

3 Vali **Aeg** ja sisesta praegune kellaeg.

VIRB kaugjuhtimispult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress www.garmin.com/VIRB, et osta VIRB kaamera.

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateabe saamiseks tutvuge *VIRB seeria kasutusjuhendiga*. Lisaks määra VIRB vidin kuvamiseks vidinasilmuses (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 30*).

1 Lülita VIRB kaamera sisse.

2 Oma Forerunner kellal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata VIRB vidinat.

3 Vajadusel vali **START** ja seo oma Forerunner kell oma VIRB kaameraga.

4 Oota, kuni kell kaameraga ühenduse loob.

5 Tee valik:

- Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**. Forerunner ekraanile kuvatakse videoloendur.
- Video salvestamisel foto tegemiseks vali **DOWN**.
- Video salvestamise peatamiseks vali **STOP**.
- Foto tegemiseks vali **Pildista**.
- Sarivõtte režiimis mitme foto tegemiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
- Kaamera unerežiimi viimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
- Kaamera unerežiimist äratamiseks vali **Ärata kaamera**.
- Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateabe saamiseks tutvuge *VIRB seeria kasutusjuhendiga*. Pead ka seadistama VIRB vidina selle kuvamiseks vidinate loendis (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 30*).

1 Lülita VIRB kaamera sisse.

2 Vajuta Forerunner kella nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin VIRB.

3 Vajadusel vali **START**, et siduda Forerunner kell kaameraga VIRB.

4 Oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.

Kui kaamera on ühendatud, lisatakse tegevuste rakendustele automaatselt VIRB andmekuva.

5 Vali tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.

6 Hoi a all nuppu ≡.

7 Vali **VIRB kaugjuhtimispult**.

8 Tee valik:

- Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded** > **Salvestusrežiim** > **Taim. start/stop**.

MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.

- Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded** > **Salvestusrežiim** > **Käsitsi**.
- Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**. Video taimer ilmub kuval Forerunner.
- Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vali **DOWN**.
- Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vali **STOP**.
- Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
- Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
- Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

1 Hoi kellaalal all nuppu ≡.

2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Seadme**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu FCC antud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, sh vastav toote- ja litsentsiteave.

1 Hoi kellaalal all nuppu ≡.

2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Seadme**.

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

Seadmes on liitumapolümeeraku. 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 puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 36*).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispesa.



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

Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida (*Seadme laadimine, lehekülg 36*).

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 kandmine

- Kanna seadet randmelu kohal.

MÄRKUS. seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 12*.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 20*.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

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

Seadme puhastamine

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemmel 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

Saad valida mõne uue rihma Forerunner või valida ühilduvad QuickFit®22 rihmad.

- 1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



- 2 Eemalda rihmad kellast.



3 Tee valik.

- Rihmade Forerunner paigaldamiseks asetage uus rihm üks pool seadme aukudega kohakuti, vajutage kella nähaolevat tihvt sisse ja lükka rihma paika.



MÄRKUS. veendu, et rihmad oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema seadme aukudega kohakuti.

- QuickFit 22 rihmade paigaldamiseks eemalda kella tihvt seadme Forerunner rihmalt, paiguta kella tihvt seadmesse ning lükka uus rihm paika.



MÄRKUS. veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihm.

Forerunner tehnilised andmed

| | |
|---|--|
| Aku tüüp | Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku |
| Aku kasutusaeg, kellarežiim | Kuni üks nädala tegevuste jälgimise, nutitelefoni teavituste ja randmel kantava pulsimonitoriga |
| Aku kasutusaeg, kellarežiim muusikaga | Kuni 11 tundi aktiivsuse jälgimise, nutitelefoni teavituste, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega |
| Aku kasutusaeg, tegevusrežiim | Kuni 16 tundi GPS-režiimis ja randmel kantava pulsimonitoriga |
| Aku kasutusaeg, tegevusrežiim muusikaga | Kuni 6 tundi GPS-režiimis, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega |
| Aku kasutusaeg, UltraTrac-režiim, muusikaesitust ei toimu | Kuni 23 tundi. Kuni 21 tundi randmel kantava pulsimonitoriga |
| Meediumi mälumaht | Kuni 500 muusikapala |
| Veekindluse tase | Ujumine, 5 ATM ¹ |
| Töötemperatuuri vahemik | -20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F) |

¹ * Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

| | |
|-------------------------------|--|
| Laadimise temperatuurivahemik | 0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F) |
| Juhtmevaba ühenduse sagedused | 2,4 GHz +18 dBm juures (nominaalne) 13,56 MHz -37 dBm juures (nominaalne) |

Törkeotsing

Tooteuendused

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

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- Külasta veebilehte www.garmin.com/express.
- Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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.
- Ava www.garmin.com/kenwood.
Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.
Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

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 kellaaja 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 plaksutamist) 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, lehekülj 27*).
- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülj 22*).

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.

Läbitud korruste näit pole täpne

Seade sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Otsi seadme taga laadimiskontaktide lähedal olevaid väikseid baromeetriavasid ning puhasta laadimiskontaktide ümbrust. Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid seadet veega loputada. Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.
- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoi a ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valed näitude vältimiseks kata seade käise või jakiga.

Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

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.
 - Ühenda seade Garmin Connect kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

Kui oled loonud ühenduse Garmin Connect kontoga, laadid 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 a klahvi .

Seade lülitub välja.

2 Hoi a klahvi üks sekund all, et seade sisse lülitada.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist pead seadme rakendusega Garmin Connect sünkroonima, et oma tegevuse andmed üles laadida.

MÄRKUS. see kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud andmed ja tegevuste ajaloo. Kui oled seadistanud Garmin Pay rahakoti, kustutab seadete lähtestamine seadmest ka rahakoti.

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoi a kellal all nuppu .

2 Vali Seaded > Süsteem > Lähtesta.

3 Tee valik:

- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika alles jätmiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
- Kõigi ajaloo olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
- Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta andmed**.
- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

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 21).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülj 22).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt seadmesse.

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.

MÄRKUS. kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Minu seadmes on valitud vale keel

1 Hoi a nuppu all.

2 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.

3 Vali loendis esimene üksus.

4 Keele valimiseks kasuta UP ja DOWN.

Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?




Seade Forerunner ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefonidega.

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

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülit a nutitelefoni ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumisprotsessi uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelefoni, eemalda seade nutitelefoni Garmin Connect rakendusest.

- Aseta nutitelefoni vahemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect, vali  või , seejärel vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Hoi a all seadme nuppu **LIGHT** ja vali , et lülitada sisse Bluetooth ja siseneda sidumisrežiimi.

Aku kasutusaega pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Tasutvalgustuse seadete muutmine*, lehekülj 34).
 - Vähenda taustvalgustuse heledust.
 - Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Bluetooth ühendusega funktsioonid*, lehekülj 22).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülj 2).
 - Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsuse jälgija väljalülitamine*, lehekülj 11).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata. Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Sihverplaadi kohandamine*, lehekülj 33).
 - Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine*, lehekülj 21).
 - Peata pulsageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse*, lehekülj 12).
 - Lülita randmepõhine pulsageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine*, lehekülj 12).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja (*Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine*, lehekülj 12).
 - Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GPS režiimi (*UltraTrac*, lehekülj 33).
 - Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Süsteemiseaded*, lehekülj 34).


Temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmise ajal täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist tempe välistemperatuuriandurit.

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 all .
- 4 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki andureid**.
 - Vali oma anduritüüp.

Kui andur on seadmega seotud, kuvatakse teade. Anduriandmed kuvatakse andmelehesilmuses või kohandatud andmeväljal.

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Seade ühildub teatud Bluetooth anduritega. Anduri esmakordsel ühendamise seadmega Garmin tuleb siduda seade ja andur. Pärast sidumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Hoi a all nuppu .
 - 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
 - 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki andureid**.
 - Vali anduri tüüp.
- Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülj 31).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katke

Seadme Forerunner 745 ja Bluetooth tehnoloogia abil ühendatud kõrvaklappide kasutamisel on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel pole takistusi.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Soovitav on kanda kõrvaklappi, nii et antenn asub seadmega Forerunner 745 samal kehapoolel.
- Kõrvaklapid on erinevad, seetõttu võid proovida kella kandmist teisel randmel.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid.

%FTP: jõu väljun funktsionaalse lävejõu protsendina.

10 s energiaväljund: 10 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

10 s tasakaal: 10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

24 tunni max: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

24 tunni min: ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.

30 s energiaväljund: 30 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

30 s tasakaal: 30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

3 s energiaväljund: 3 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

3 s tasakaal: kolme sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

500 m keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

500 m tempo: praegune sõudmistempo 500 m kohta.

Aeg järgmiseni: jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Aeg tsoonis: aeg igas pulsageduse või energiatsoonis.

Aeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

Aku protsent: jäänud akuenergia protsent.

Allesjäänud vahemaa: lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Anaeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

Asukoht: sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

Di2 aku: di2 anduri aku laetuse tase.

Distsantsi sihttempo: jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Ees: esikäik käigu asendiandurist.

Energiatsoon: praegune energiaväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.

Energiaväljund: jõu väljund vattides.

Energiaväljund ja kaal: praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.

ETA: eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

ETA järgmisesse punkti: eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Etapid: praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.

ETE: eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

GCT tasakaalunäidik: värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.

GPS: GPS-satelliidi signaali tugevus.

GPS-i kõrgus: praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.

Hea kiirus: kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

Hinnanguline kogudistsants: hinnanguline kogudistsants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Intensity Factor: praeguse tegevuse Intensity Factor™.

Inter. tõmbeid pikkuse kohta: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

Intervalli keskmine HRR-i %: praeguse ujumisintervalli keskmine pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Intervalli keskmine max %: praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsageduse protsent.

Intervalli keskmine pulss: praeguse ujumisintervalli keskmine pulsagedus.

Intervalli max %: praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsageduse protsent.

Intervalli max HRR-i %: praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Intervalli max pulss: praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsagedus.

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimeri aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli tõmbekiirus: praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Istumisaeg: tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.

Jäänud vahedistsants: jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.

Järgm. distantsi sihttempo: jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.

Järgmine teepunkt: järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Järgmine vahedistsants: jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.

Jõunäidik: värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.

Käigukombinatsioon: Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.

Käiguvaheti aku: käigu asendianduri aku olek.

Kalde suhe: läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Kesk. tõmbeid/pikkus: praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.

Kesk. vert. võnke suhe: praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Keskm. kokkupuuteaeg: praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Keskm. parem en.välj. tippfaas: praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.

Keskm. platv.keskme nihe: praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.

Keskm. vasak en.välj. tippfaas: praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.

Keskmine en.väljund: praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine langus: keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.

Keskmine liikumiskiirus: praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.

Keskmine maa tõmbe kohta: ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Keskmine maa tõmbe kohta: sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Keskmine merenduskiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.

Keskmine pulsagedus: praeguse tegevuse keskmine pulsagedus.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine rütm: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine sammupikkus: praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülj 4*). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.

Keskmine tasakaal: praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Keskmine tõmbekiirus: sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

- Keskmine tõus:** keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
- Keskmine üldkiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
- Keskmine vert. võnkumine:** praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
- Keskmise pulsi max protsent:** praeguse tegevuse maksimaalse pulsageduse keskmise protsent.
- Keskmine parem en.välj.faa:** praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
- Keskmine vasak en.välj. faas:** praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
- Kiirus:** aktiivne liikumise kiirus.
- Kogu hemoglobiinisisaldus:** lihaste hinnanguline hemoglobiinisisaldus.
- Kogu langus:** kogulangus viimasest nullimisest.
- Kogu tõus:** kogutõus viimasest nullimisest.
- Kogu tõusu/laskumise näidik:** kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
- Kokkupuuteaeg maaga:** jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
- Koormus:** praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
- Korda:** viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
- Kordused:** jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
- Kõrgus:** sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
- Korruseid minutis:** minutis ronitud korruste arv.
- Kskm % pulsireserv:** praeguse tegevuse keskmise pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
- Kursist kõrvalekalle:** vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Kurss:** suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Kurss:** liikumise kurss.
- Languse suhe sihtkohta:** kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Lasketud korrused:** päeva jooksul lasketud korruste arv.
- Lihase O2 küllastuse %:** lihaste hapnikuküllastuse protsent praeguse tegevuse käigus.
- Liikumisaeg:** praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
- Maaga kokkup. aja näidik:** jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites.
- Maaga puuteaja tasakal.:** maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
- Maa kesk. kokkup.aja tas.:** praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
- Määra taimer:** jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
- Maks. kiirus:** praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
- Maksimaalne kõrgus:** suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
- Mark:** tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
- Max energiaväljund:** praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
- Max laskumine:** maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
- Max merenduskiirus:** praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.
- Max tõus:** maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
- Mereline kiirus:** praegune kiirus sõlmedes.
- Merendusvahemaa:** meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.
- Minimaalne kõrgus:** madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
- Möödunud aeg:** kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
- Normalized Power:** praeguse tegevuse Normalized Power™.
- PacePro näidik:** jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
- Päeva aeg:** kella-aeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavõõnd, suveaeg).
- Päikeseloojang:** päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
- Päikesetõus:** päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
- Parem en.välj. faas:** parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalkäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
- Parem en.välj.tippfaas:** parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
- Peatatud aeg:** praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
- Pedaali sujuvus:** sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
- Pikkus-/laiuskraad:** praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
- Pikkused:** praeguse tegevuse lõpetatud basseini pikkuste arv.
- Platvormikeskme nihe:** platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
- Protsent pulsireserv:** pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
- Puhkeajataimer:** praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
- Pulsi max protsent:** maksimaalse pulsageduse protsent.
- Pulsagedus:** pulsagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimeetritaja.
- Pulsageduse näidik:** värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsagedustsooni.
- Pulsitsoon:** praegune pulsageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsagedus (220 miinus sinu vanus).
- Ringi 500 m tempo:** praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
- Ringi aeg:** praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
- Ringid:** praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
- Ringi energia:** praeguse ringi keskmine energiaväljund.
- Ringi istumisaeg:** praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istutud aeg.
- Ringi kiirus:** praeguse ringi keskmine kiirus.
- Ringi kokkup.aja tasakaal:** praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
- Ringi kokkup. maaga:** praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
- Ringi langus:** praeguse ringi vertikaalne langus.

Ringi max energiväljund: praeguse ringi tipp energiväljund.

Ringi Normalized Power: praeguse ringi keskmine Normalized Power.

Ringi parem en.välj.faas: praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

Ringi parem en.välj. tippfaas: praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi platv.keskme nihe: praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.

Ringi pulsi max protsent: praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

Ringi pulsireservist: praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Ringi pulss: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi RÜTM: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammupikkus: praeguse ringi keskmine sammupikkus.

Ringi seisuaeg: praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

Ringi Swolf: praeguse ringi Swolfi skoor.

Ringi tasakaal: praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Ringi tõmbed: ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

Ringi tõmbed: sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

Ringi tõmbekiirus: ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Ringi tõmbekiirus: sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Ringi tõus: praeguse ringi vertikaalne tõus.

Ringi vahemaa tõmbe kohta: ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi vahemaa tõmbe kohta: sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi vasak en.välj.faas: praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.

Ringi vasak en.välj. tippfaas: praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.

Ringi vertikaalne suhe: praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Ringi vertikaalne võnkumine: praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.

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

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

Rütminäidik: jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.

Sammupikkus: sammu pikkus erinevate jala maaga kokku puutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.

Segaspordi aeg: segaspordi, sh ülemineku koguaeg.

Seisuaeg: tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

Seisundi hinnang: soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaalses hinnang sinu sooritusvõimele.

Sihtkoha vahepunkt: viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

Stress: su praegune stressitas.

Suund: suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Taga: tagakäik käigu asendiandurist.

Taimer: loendustaimer praegune aeg.

Tasakaal: praegune vasak/parem jõu tasakaal.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Tempo: aktiivne tempo.

Tõmbearv: ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbearv: sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Tõmbed: sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Töö: kogu sooritatud töö (energiväljund) kilodžaulides.

Tõustud korrused: päeva jooksul ronitud korruste arv.

Training Stress Score: praeguse tegevuse Training Stress Score™.

Treeneri kallak: Siseruumide treenimisseadme rakendatud takistusjõu põhjal simuleeritud kallak (kõrgus vahemaa kohta).

Treeningseadme jõud: siseruumide treeningseadme rakendatud takistusjõu põhjal simuleeritud jõud.

Treeningseadme vastupanu: siseruumide treeningseadme rakendatud takistusjõud.

Treeningu efekt. näidik: praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.

Ujumisaeg: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

Üldine ees/taga: jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga

Ülekandearv: esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.

Vahedistsants: jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vahemaa järgmiseni: jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Vahemaa tõmbe kohta: sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.

Vahetempo: jooksmine. Praeguse distantsi tempo.

Väntamiseefektiivsus: väntamise efektiivsuse mõõtmine.

Varustus: esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.

Vasak en.välj. faas: vasaku jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.

Vasak en.välj. tippfaas: vasaku jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.

Vertik. võnkumine: pörkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta

Vertikaalkiirus: aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Vertikaalne kaugus sihtkohta: kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Vertikaalne kiirus sihtmargini: eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Vertikaalse suhte näidik: värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Vertikaalse võnkumise näidik: värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.

Vertikaalsuhe: vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tempo.

Viimase pikkuse tõmbearv: viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Viimase pikkuse tõmbed: viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmmete arv kokku

Viimase pikkuse tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmbetüüp.

Viimase ringi 500 m tempo: viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi en.välj.: viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

Viimase ringi kadents: rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kadents: jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi langus: viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.

Viimase ringi langus: viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.

Viimase ringi maa/tõmbed: sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Viimase ringi maa tõmbe kohta: ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Viimase ringi pulsi max %: viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

Viimase ringi pulsireservi %: viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Viimase ringi pulss: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

Viimase ringi Swolf: viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

Viimase ringi tõmbe: ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

Viimase ringi tõmbe: sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

Viimase ringi tõmbearv: ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Viimase ringi tõmbearv: sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Viimase ringi vahemaa: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

V rin Normalized Power: viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.

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.

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia klassifikatsioonide (FTP) hinnangud soo alusel.

| Mehed | Vatte kilogrammi kohta (W/kg) |
|-------------|-------------------------------|
| Ülihea | 5,05 ja kõrgem |
| Suurepärane | 3,93 kuni 5,04 |
| Hea | 2,79 kuni 3,92 |
| Keskmine | 2,23 kuni 2,78 |
| Treenimata | Vähem kui 2,23 |

| Naised | Vatte kilogrammi kohta (W/kg) |
|-------------|-------------------------------|
| Ülihea | 4,30 ja kõrgem |
| Suurepärane | 3,33 kuni 4,29 |
| Hea | 2,36 kuni 3,32 |
| Keskmine | 1,90 kuni 2,35 |
| Treenimata | Vähem kui 1,90 |

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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 |

| Rehvi suurus | Ratta ümbermõõt (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 |
| 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 |

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.

| | |
|------|--|
| ~ | Vahelduvvool. Seade töötab vahelduvvooluga. |
| — | Alalisvool. Seade töötab ainult alalisvooluga. |
| WEEE | WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõtetähis. WEEE tähis on lisatud tootele kooskõlas EL-i direktiiviga 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kohta. Eesmärgiks on tagada seadme õige kasutusest kõrvaldamine ning propageerida taaskasutust ja ringlussevõttu. |

Indeks

A

abi **24**
ajalugu **4, 26**
 arvutisse saatmine **27**
 kustutamine **27**
ajavööndid **35**
aktiivsuse jälgimine **10**
aktiivsusi jälgija **10, 11**
aktiivsusmonitor **10, 11, 13**
aku
 kasutusaja pikendamine **21, 39**
 kestvuse pikendamine **33**
 laadimine **36**
altimeeter **29, 33**
 kalibreerimine **33**
andmed
 edastamine **27**
 jagamine **9**
 leheküljed **31**
 salvestamine **13, 27**
 üleslaadimine **22**
andmete jagamine **9**
andmete üleslaadimine **22**
andmeväljad **23, 39**
ANT+ andurid **29, 30**
 fitnessiseadmed **3**
arvuti **25**
asukohad **28**
 kustutamine **28**
 muutmine **28**
 salvestamine **28**
Auto Lap **32**
Auto Pause **32**
Automaatne puhkerežiim **5**
automaatne sirvimine **32**

B

baromeeter **29, 33**
 kalibreerimine **34**
basseini pikkus **4**
Bluetooth andurid **29**
Bluetooth tehnoloogia **5, 21, 22**
 kõrvaklapid **39**
Body Battery **20**

C

Connect IQ **23**

E

eesmärgid **7**
ekraan **34**
energia (jõud), mõõdikud **30, 43**

F

füüsiline vorm **17**

G

Galileo **33**
Garmin Connect **5, 6, 21–24, 27, 28, 38**
 andmete salvestamine **27**
Garmin Express **23, 37**
 tarkvara uuendamine **37**
Garmin Pay **25, 26**
GLONASS **33, 34**
GPS **1, 33, 34**
 seaded **33**
 signaal **2, 38**
GroupTrack **24, 33**

H

hapnikuküllastus **19, 20**
harjutused **4, 5**
helid **9, 34**
hinnanguline lõpuaeg **16**
hoiatus **5**
hoiatused **29, 32, 34**
hüdaabikontaktid **24**

I

ikoonid **1**
ilm **23**
intensiivsusminutid **11, 38**
intervallid **4, 5**
 treeningud **6, 7**
Isiklikud rekordid **8**
 kustutamine **8**
isikuandmed, kustutamine **8**

J

jalgratta andurid **30**
jooksuandur **29, 30**
jooksudünaamika **14, 15**
jooksulint **2**
joomine **11**
juhtelementide menüü **23**
juhtumi tuvastamine **24**
jälgimine **11, 20, 24**

K

kaardid **29, 31**
 navigeerimine **28, 29**
 sirvimine **29**
kaart **29**
kalender **6**
kalibreerimine, altimeeter **33**
kalorid, hoiatused **32**
kasutajaandmed, kustutamine **27**
kasutajaprofiil **9**
keel **34, 38**
Keha aku **21**
kell **1, 34**
kellaageg **35**
 ajavööndid ja vormingud **34**
 hoiatused **32**
 seaded **34**
kellarežiim **33, 39**
kiirus **32**
kiiruse ja rütmi andurid **30**
klahvid **23, 36**
kohanemine **16**
kompas **29**
kontaktid, lisamine **24**
kustutamine
 ajalugu **27**
 Isiklikud rekordid **8**
 isikuandmed **8**
 kõik kasutaja andmed **27**
 kõrgus **7, 16**
 seaded **33**
kõrvaklapid
 Bluetooth tehnoloogia **39**
 Tehnoloogia Bluetooth **25**
 ühendamine **25**

L

laadimine **36**
laiendatud ekraan **9**
laktaadilävi **15**
lemmikud **30**
LiveTrack **24**
lumelauasõit **5**

M

maaga kokkupuute aeg **14, 15**
maks **25, 26**
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime **6, 15, 16, 18, 43**
menstruaaltsükkel **11**
menüü **1**
metronoom **9**
mitu spordiaala **2, 3, 26**
Move IQ **11**
muusika **1, 24, 25**
 esitamine **25**
 laadimine **25**
 teenused **24**
muusika juhtnupud **23, 25**
mõõtühikud **34**

märguanded **11, 31**
pulsisagedus **5, 12**

N

navigeerimine **27–29, 31**
 tagasi algusesse **1, 28**
NFC **26**
nutitelefon **1, 22–24, 38**
 rakendused **21–23**
 sidumine **21, 38**

O

odomeeter **27**
ohutusteave **24**
otseteed **23**

P

peamenüü, kohandamine **30**
piimhappe lävi **16, 17**
pikkused **4**
profiilid **1**
 kasutaja **9**
 tegevus **1, 3**
pulsisagedus **1, 4, 11, 12, 36**
 andurite sidumine **12**
 hoiatused **32**
 monitor **12–16, 19**
 märguanded **12**
 tsoonid **9, 10, 16, 26**
pulsoksümeeter **11, 19, 20, 36**

R

Race Predictor **15**
rahakott **1, 26**
rajad **27**
 laadimine **27, 28**
 loomine **27**
 muutmine **28**
rakendused **2, 22–24**
 nutitelefon **21**
ratta veljemõõdud **43**
rihmad **36**
ringid **1, 3, 4**
rütm **9, 14**
 andurid **30**
 hoiatused **32**

S

sammupikkus **14**
satelliitsignaalid **33, 38**
seaded **11, 20, 29–31, 33, 34, 38**
seadme ID **35**
seadme kohandamine **23, 31, 34**
seadme lähtestamine **38**
seadme puhastamine **13, 36**
segmentid **8**
seisundi hinnang **1, 15**
sidumine **21**
 andurid **29**
 ANT+ andurid **12, 39**
 Bluetooth andurid **39**
 nutitelefon **21, 38**
siht **7**
sihverplaadid **23, 33**
sisetreening **2, 3, 29**
soorituse hinnang **15, 17**
Spotify **25**
stopper **35**
stressiskoor **20**
stressitase **15, 20, 21**
suuna seadistus **29**
suusatamine
 lumelauasõit **5**
 mäed **5**
swolfi skoor **4**
süsteemiseaded **34**

T

taastumine **15, 18, 19**
tagasi algusesse, navigeerimine **28**

- taimer **1, 3, 4, 26, 34**
 - allaloendus **34**
- tarkvara
 - litsents **35**
 - uuendamine **22, 37, 38**
 - versioon **35**
- tarvikud **29, 30, 37, 39**
- taustvalgustus **1, 34**
- teavitused **21**
- teelõigud **8**
- tegevused **1–4, 31, 33**
 - alustamine **2, 28**
 - kohandatud **2, 3, 5, 6, 27, 28, 30**
 - salvestamine **2, 13**
- tegevuste salvestamine **1, 3, 4, 13**
- tehnilised andmed **37**
- Tehnoloogia Bluetooth **1, 21, 22, 24, 38**
 - kõrvaklapid **25**
- tempe **30, 39**
- temperatuur **16, 30, 39**
- tempo **7, 8**
- tervisestatistika **11**
- TracBack **2, 28**
- treening **1, 3, 4, 6–8, 16, 19, 22**
 - kavad **5, 6**
- Treeningu efektiivsus **15, 17**
- treeningud **5, 6**
 - laadimine **5, 6**
 - loomine **5**
- treeningukoormus **18, 19**
- treenitustase **6, 10, 16, 18, 19**
- triatloni treening **3**
- tsoonid
 - energia **10**
 - kellaaeg **35**
 - pulsisagedus **9**
- tõmbed **4**
- tõrkeotsing **3, 4, 12–15, 20, 21, 36–38**

U

- ujumine **4–6, 12, 13**
- UltraTrac **33**
- unerežiim **10**
- USB **38**
- uuendused, tarkvara **22, 38**

V

- vahemaa **4, 32**
 - hoiatused **29, 32**
- vertikaalne võnkumine **14, 15**
- vertikaalsuhe **14, 15**
- vidinad **11, 12, 20–23, 25**
- VIRB kaugjuhtimispuul **35**
- virtuaalne rada **2**
- Virtual Partner **7**
- võimsus (jõud) **16**
 - hoiatused **32**
 - meetrid **16–18**
 - tsoonid **10**
- võistlus **7**
- võtmed **1, 34**

W

- Wi-Fi **23, 38**
 - ühendamine **23**

