

Kasutaja käsiraamat

FORERUNNER® 405

GPS-iga JUHTMEVABA SÜNKRONISEERINGUGA SPORDIKELL



© 2008 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 or
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB
UK
Tel. +44 (0) 870.8501241 (outside the
UK) 0808 2380000 (within the UK)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Kõik õigused kaitstud. Kui siinises dokumendis pole öeldud teisiti, ei tohi käesoleva käsiraamatu ühtki osa paljundada, kopeerida, edastada, levitada, allalaadida ega säilitada üheski teises keskkonnas ega ühelgi eesmärgil ilma Garmini kirjaliku nõusolekuta. Garmin lubab käesoleva käsiraamatu ühe koopia alla laadida kõvakettale või mõnele teisele elektroonilisele kandjale lugemise eesmärgil ja ühe koopia väljatrükkimise eesmärgil või lisaks selle parandamiseks, kusjuures tuleb tagada, et selline käsiraamatu elektrooniline või trükitud koopia peab sisaldama autoriõiguse täielikku teksti, tagada tuleb ka asjaolu, et siinse käsiraamatu lubamatu äriline levitamine või parandamine oleks rangelt keelatud.

Siinises dokumendis esitatud informatsiooni võidakse muuta ilma eelneva etteteatamiseta. Garmin jätab endale õiguse oma tooteid muuta või täiustada ning teha sisus

muudatusi ilma ühegi isiku või organisatsiooni sellistest muudatustest või täiustustest teavitamise kohustuseta. Külasta Garmini veebilehte (www.garmin.com) uusima siinse toote ja teiste Garmini toodete kasutamist ja toimimist puudutavate täienduste ja lisa-informatsiooni leidmiseks.

Garmin®, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® on Garmin Ltd. või selle haruettevõtete kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s või teistes riikides. Neid kaubamärke ei tohi kasutada ilma Garmini loata.

Teised kaubamärgid ja tootenimed kuuluvad vastavalt nende omanikele.

Sissejuhatus

Täname Sind Garmin® Forerunner® 405 GPS-võimalusega spordikella ostmise eest.

HOIATUS: Pea alati enne treeningprogrammi alustamist või muutmist nõu oma arstiga. Jälgi alati toote karbis olevat *Tähtsate ohutuseeskirjade ja informatsiooni juhendi* hoiatusi ja muud olulist informatsiooni toote kohta.

Toote registreerimine

Täida kohe täna online registreerimisleht, et saaksime Sind paremini toetada. Selleks mine aadressile <http://my.garmin.com>.

Hoia müügitsekk või selle koopia ohutus kohas alles.

Garmini kontaktandmed

USA-s pöördu Garmini toote tugi-teenindusse esmaspäevast reedeni telefonil: (913) 397.8200 või (800) 800.1020; või veebilehele

www.garmin.com/support

Euroopas pöördu Garmin (Europe) Ltd. telefonil +44 (0) 870.8501241 (väljaspool Suurbritanniat) või 0808 2380000 (Suurbritannias).

Tasuta Garmini tarkvara

Mine veebiaadressile

www.garmin.com/forerunner405

Garmin Connect™ veebipõhise tarkvara või Garmin Training Center® arvutitarkvara allalaadimiseks. Kasuta seda tarkvara oma saavutatud tulemuste säilitamiseks ja analüüsimiseks.

Sisukord

Sissejuhatus	i	Samm 6: Laadi alla tasuta tarkvara.....	8
Toote registreerimine	i	Samm 7: Ühilda arvuti ja Forerunner.....	9
Garmini kontaktandmed	i	Samm 8: Edasta andmed oma arvutisse.....	9
Tasuta Garmini tarkvara.....	i	Kellaaja / kuupäeva režiim	10
Forerunneri hooldus	iv	Treeningurežiim	11
Ettevalmistused	1	Treeningu leheküljest.....	11
Puutevõru kasutamine	1	Auto Pause®	11
Puutevõru alad ja nupud.....	2	Auto Lap®.....	12
Soovitused võru kasutamisel ..	3	Automaatne kerimine.....	12
Võru lukustamine	3	Spordirežiim.....	13
Toite säästurežiim.....	3	Kiiruse ühikud.....	13
Samm 1: Lae aku.....	4	Virtuaalne partner.....	13
Samm 2: Konfigureeri Forerunner	5	Treeningud.....	14
Samm 3: Ühilda südame löögisageduse ekraan (lisavarustus).....	5	Teekonnad.....	18
Samm 4: Otsi satelliidisignaale	7	GPS režiim	20
Samm 5: Mine jooksmas!.....	8	GPS-ist.....	21

Ajalugu	22	Lisad	37
Ajaloo teisdamine.....	22	Forerunneri lähtestamine.....	37
Ajaloo kustutamine.....	22	Kasutaja andmete	
Tegevuste vaatamine.....	23	kustutamine.....	37
Kokkuvõtete vaatamine.....	23	Forerunneri tarkvara	
Eesmärkide vaatamine.....	23	uuendamine.....	37
Seadistused	24	Aku teave.....	38
Andmeväljad.....	24	Spetsifikatsioonid.....	38
Kasutaja parameetrid.....	27	Tarkvara litsentsi leping.....	40
Alarmid.....	27	Vastavusdeklaratsioon.....	41
Aeg.....	27	Veotsing.....	42
Süsteem.....	28	Südame löögisageduse	
ANT + Sport.....	29	tabel.....	43
Lisatarvikute kasutamine	31	Indeks	44
Lisatarvikute ühildamine.....	31		
Südame löögisageduse			
mõõtur.....	32		
Foot Pod.....	35		
GSC 10.....	36		

Forerunneri hooldus

Puhasta Forerunner ja südame löögisageduse ekraan lahjas puhastusvahendi lahuses niisutatud lapiga. Pühi kuivaks. Ära kasuta keemilisi puhastusvahendeid ega lahusteid, mis võivad kahjustada plastik detaile.

Ära hoiä Forerunnerit kohas, kus võib esineda pikaajaliselt äärmuslikke temperatuure (näiteks auto salongis), kuna see võib põhjustada parandamatuid kahjustusi.

Kasutaja teave, nagu näiteks ajalugu, asukohad ja teekonnad, salvestatakse seadme mällu pidevalt ilma lisavõimsust vajamata. Tee olulistest kasutaja andmetest varuvariant, edastades selle Garmin'i ühenduskeskuse või Garmin'i treeningukeskuse. Vt lk 9.

Veekindlus

Forerunner on veekindel vastavalt IEC standardile 60529 IPX7. Kell peab vastu 1 m sügavusele vette sattumisele 30 minutit. Pikemaajaline veesolek võib seadet kahjustada. Pärast vettesattumist pühi seade kuivaks ja kuivata enne kasutamist või laadimist.



TÄHELEPANU: Forerunner ei ole ette nähtud kasutamiseks ujumise ajal. Ujumine või pikaajaline veesolek võib seadmes tekitada lühise, mis mõnedel juhtudel tekitab nahale põletusi või ärritusi seadme kandmiskohal.

Ettevalmistused

HOIATUS: Käesolev toode sisaldab mittevahetatavat liitium-ioon akut. Vt toote karbis olevast *Tähtsate ohutuseeskirjade ja informatsiooni juhendist* olulist informatsiooni aku ohutuse kohta.

HOIATUS: Pea alati enne treenimise alustamist või treeningprogrammi muutmist nõu oma arstiga. Vt toote karbis olevast *Tähtsate ohutuseeskirjade ja informatsiooni juhendist* hoiatusi ja muud olulist informatsiooni toote kohta.

Puutevõru kasutamine

Hõbedane võru ümber kella toimib multifunktsionaalse nupuna.

Kiire vajutus: vajutades sõrmega kiiresti võrule valiku tegemiseks, liigud menüüvalikutes või vahetad lehekülgi.

Vajutus ja allhoidmine: hoi a sõrme ühel võrul märgistatud alal režiimide vahetamiseks.

Kahekordne vajutus: vajuta kahe sõrmega kahele alale taustavalgustuse sisselülitamiseks.

Vajutus ja libistus: vajuta oma sõrm võrule ja libista ümber võru menüüvalikute lehitsemiseks või väärtuste suurendamiseks või vähendamiseks.



Võru puutealad ja nupud



time/date: puuduta ja hoi aella-
aja/ kuupäeva režiimi sisenemiseks.

GPS: puuduta ja hoi GPS-
režiimi sisenemiseks.

menu: puuduta ja hoi menüü-
lehekülje avamiseks.

training: puuduta ja hoi a
treeningurežiimi sisestamiseks.

start/stop/enter:

- Vajuta taimeri käivitamiseks /
peatamiseks treeningurežiimis.
- Vajuta valiku tegemiseks.
- Vajuta toite säästurežiimist
väljumiseks.

lap/reset/quit:

- Vajuta uue ringi tegemiseks
treeningurežiimis.
- Vajuta ja hoi a taimeri
lähtestamiseks treeningurežiimis.
- Vajuta menüüst või leheküljelt
väljumiseks.
- Vajuta toite säästurežiimist
väljumiseks.

Soovitused võru kasutamisel

- Puuduta võru kindlalt.
- Puuduta võru välimisest servast, kus asuvad kirjed, mitte sisemisest servast kella esikülje poolt.
- Iga võru puudutus tee eraldi toiminguna.
- Ära jäta oma sõrme või põialt kasutamise ajal võrule.
- Ära kanna võru kasutamise ajal pakse kindaid.
- Kui võru on märg, kuivata see enne kasutamist.

Võru lukustamine

Võru tahtmatute puudutuste vältimiseks vajuta üheaegselt **enter** ja **quit**. Võru lukustuse avamiseks vajuta taas üheaegselt **enter** ja **quit**.

Toite säästurežiim

Pärast tegevusetu perioodi lülitub Forerunner toite säästurežiimile. Forerunner on tegevusetu ajal, mil taimer ei tööta, Sina parajasti ei navigeeri sihtpunkti suunas, ei vaata navigeerimislehte, ei ole vajutanud ühtki nuppu ning ei ole puudutanud võru.



Toite säästurežiimis saad vaadata kellaega, lülitada sisse taustavalgustuse ja kasutada ANT+Sport arvutiühendust. Toite säästurežiimist väljumiseks vajuta **enter** või **quit**.

Samm 1: Lae aku

Forerunner tarnitakse väljalülitatuna, et säästa akut. Lae Forerunnerit vähemalt 3 tundi enne selle kasutamist. Täielikult laetud aku tühjenemisaeg sõltub kasutamisest. Lisainformatsiooni aku kohta vt lk 38.



MÄRKUS: Korrosiooni ärahoidmiseks kuivata enne laadimist laadimisklemmid ja nende ümbrus.



SOOVITUS: Forerunnerit ei saa laadida, kui välistemperatuur on vahemikust 0°C–50°C väljaspool.

1. Ühenda laadimisklambri kaabli USB-pistik vahelduvvoolu adapterisse.
2. Pane vahelduvvoolu adapter tavalisse seinapistikupessa.
3. Joonda laadimisklambri otsikud Forerunneri tagaküljel olevate kontaktidega.



Kontaktid

4. Kinnita laadija korralikult Forerunneri esikülje kohale.



*Laadimis-
klamber*

Samm 2: Konfigureeri Forerunner

Forerunneri esmakordsel kasutamisel järgi ekraanil ilmutavaid juhiseid, et õppida selgeks, kuidas kasutada võru ja konfigureerida Forerunner.

Kui kasutate ANT-Sport™ südame-
löögi mõõturit, vali konfigureerimisel **Yes**, et südamelöögi mõõtur ühilduks (ühenduks) Forerunneriga. Vt lisainformatsioon sammust 3.

Forerunner 405 kasutaja käsiraamat

Samm 3: Ühilda südame löögisageduse mõõtur (lisavarustus)

Ühildades südame löögisageduse mõõturit oma Forerunneriga esmakordselt, mine teistest ANT+Sport tarvikutest eemale (10 m).

Südame löögisageduse mõõtur on ooterežiimil ja valmis andmeid edastama. Kanna südame löögisageduse mõõturit nahal otse rinnal. See peab piisavalt vastu nahka liubuma, et see jooksmise ajal kohal püsiks.


1. Lükka rihma üks ots läbi südame löögisageduse mõõturi küljes oleva pilu. Vajuta ots alla.
2. Tee mõlemad andurid südame löögisageduse mõõtja tagaküljel märjaks, et luua tugev kontakt rinna ja saatja vahel.

Ettevalmistused

4. Pane rihm ümber rindkere ja kinnita see südame löögisageduse mõoturi teise külje külge.



MÄRKUS: Garmin'i logo peab olema parema küljega ülespoole.

5. Vajuta **quit** või **enter** toite säästurežiimist väljumiseks.
6. Too Forerunner südame löögisageduse mõoturi tööpiirkonda (3m). Südamekujuline ikoon  ilmub treeningrežiimi lehekülgedele.

6. Kui südame löögisageduse mõoturi andmeid ei ilmu või kui südame löögisageduse andmed on ebastabiilsed, järgi soovitusi lk 32. Kui probleem püsib, ühilda andurid uuesti. Vt lk 31.



SOOVITUS: Seadista oma südame löögisageduse maksimaalne määr valikus **Settings > User Profile**. Kasuta Garmin Connect'i oma südame löögisageduse vahemike kohandamiseks.

Lisatarvikute kasutamise juhiseid vt lk 31–35.



Südame löögisageduse mõoturi rihm



Südame löögisageduse mõotur (esikülg)

Sensorid



Südame löögisageduse mõotur (tagumine)

Samm 4: Otsi satelliidisignaale

Õige kellaaja seadmiseks ja Forerunneri kasutamise alustamiseks pead otsima GPS satelliidisignaale. Signaali leidmine võib võtta aega mõne minuti.



MÄRKUS: GPS vastuvõtja väljalülitamise ja Forerunneri kasutamise kohta siseruumides vt lk 20.




MÄRKUS: Satelliite ei saa otsida toite säästurežiimis. Toite säästurežiimist väljumiseks vajuta **enter** või **quit**.

1. Mine välja avatud vaateväljaga kohta. Parima vastuvõtu tagamiseks jälgi, et Forerunneri antenn oleks suunatud taeva poole.



Antenni asukoht

3. Puuduta ja hoia **training** treeningrežiimi sisenemiseks.
4. Seisa kohapeal ja ära liigu paigast enne, kui ilmub olemasolevate satelliitide lehekülg.

Satelliidisignaale vastu võttes ilmub GPS ikoon  treeningrežiimi lehekülgedel.

Samm 5: Mine jooksma!



SOOVITUS: Sea kasutaja parameetrid nii, et Fore-runner saaks kaloreid õigesti arvutada. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **User Profile**.

1. Puuduta ja hoi a **training**.
2. Vajuta **start** taimer i käivitamiseks.
3. Pärast jooksu lõpetamist vajuta **stop**.
4. Vajuta ja hoi a **reset** oma jooksuandmete salvestamiseks ja taimer i lähtestamiseks.

Samm 6: Lae alla tasuta tarkvara

ANT Agent™ võimaldab Sul kasutada Forerunnerit Garmin Connectiga – veebipõhise treeningprogrammiga ja Garmin Training Centeriga – arvutipõhise treeningprogrammiga.

1. Mine aadressile www.garmin.com/forerunner405.
2. Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja installeeri ANT Agent.

Samm 7: Ühilda oma arvuti ja Forerunner



MÄRKUS: Enne USB ANT™ pulga arvutiga ühendamist pead alla laadima tarkvara, nagu on juhendatud sammus 5, nii et vajalikud USB-draiverid saaksid installeeritud.

2. Pane USB ANT pulk oma arvuti vabasse USB porti.



3. Too Forerunner oma arvuti lähedusse (3 m).
4. Kui ANT Agent leiab Forerunneri, kuvab ANT Agent unikaalset numbrit ja küsib, kas soovid ühildada. Vali **yes**.

1. Forerunner peaks kuvama sama numbrit, mida kuvas ANT Agent. Kui see on nii, vali Forerunneril **yes** ühildamise lõpuleviimiseks.

Samm 8: Edasta andmed arvutisse

Too Forerunner arvuti lähedusse (3m). ANT Agent edastab automaatselt andmed Forerunneri ja Garmin Connecti vahel. See võib võtta aega mõned minutid. Kasuta Garmin Connecti oma andmete vaatamiseks ja analüüsimiseks.

Kellaaja / kuupäeva režiim

Puuduta ja hoi a **time** / **date** kellaaja / kuupäeva režiimi sisenemiseks.



Vajuta võru kasutuselolevate lehekülgede lehitsemiseks:

- Kellaaeg
- Kellaaeg 2. Kellaaeg teise aja-vööndi jaoks, kui see on sisse-lülitatud.
- Aku näidik
- Alarm (olemasolu korral)
- Eesmärgi / edusammude indikaator (olemasolu korral)
- Täna sed plaanilised treeningud

edastatakse Garmin Connectist või Garmin Training Centerist (olemasolu korral)



SOOVITUS: Kellaaja 2 puhul või treeningu leheküljel olles vajuta **enter** nuppu kellaaja 2, alarmi või plaanitud treeningu seadmiseks.

Treeningurežiim

Forerunner pakub erinevaid treenimisvõimalusi ja lisaseadistusi.

Treeningu leheküljest

Puuduta ja hoi a **training** treeningurežiimi sisenemiseks. Vajuta võru kasutatavate lehekülgede sirvimiseks.



Andmeväljade kohandamiseks treeningulehekülgedel vt lk 24.

Auto Pause®

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Options** > **Auto Pause**.
2. Vali üks järgmistest valikutest:
 - **Off**
 - **Custom Pace** – peatab taimerikohe, kui Su liikumiskiirus langeb allapoole määratud väärtust.
 - **When Stopped** – peatab taimer automaatselt, kui lõpetad liikumise.
3. Vajuta **quit** väljumiseks.

Auto Pause on kasulik siis, kui treeningu teele satub valgusfoore või kui olete sunnitud kiirust aeglustama või peatuma.

Auto Lap®

Auto Lapi saad kasutada ringi automaatseks märgistamiseks või kui oled läbinud teatud vahemaa. See seadistus on kasulik oma tulemuste võrdlemiseks erinevate jooksuosade vahel (näiteks iga 2 miili järel või suuremate küngaste järel).

Auto Lap seadmiseks:

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training > Options > Auto Lap**.
2. Vali **By Distance** väärtuse sissetamiseks või **By Position**, et valida:
 - **Lap Press Only** – märgistab ringi iga kord, kui vajutad **lap** ning iga kord, kui möödud nendest kohtadest uuesti.

- **Start and Lap** – märgistab ringi GPS-il kohal, kus vajutad **start** ning igas kohas jooksu ajal, kui vajutad **lap**.
 - **Mark and Lap** – märgistab ringi määratud GPS kohas, mille märgistad seda valikute valides ning iga koha jooksmise ajal, kui vajutad **lap**.
3. Vajuta **quit** väljumiseks.



MÄRKUS: Teekonda koostades (lk 18) kasuta **By Position** ringide märgistamiseks kõikides teekonnal märgitud ringi asukohtades.

Automaatne kerimine

Kasuta automaatse kerimise funktsiooni kõikide treeningandmete lehekülgede lehitsemiseks taimeri töötamise ajal.

Automaatse kerimise kasutamiseks:

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Options** > **Auto Scroll**.
2. Vali kuvamise kiirus: **Slow**, **Medium** või **Fast**.
3. Vajuta **quit** väljumiseks.

Spordirežiim

Puuduta ja hoi a all **menu** > vali **Training** > **Options** > **Sport Mode** spordirežiimi valimiseks.

Running on vaikimisi spordirežiim. Vali **Biking**, et kasutada südame löögisageduse mõõturit, kalorete arvutamist ja kiirusalaseid, mis on omased jalgrattasõidule. Seda tegevust märgitakse ka jalgratta sõiduna, kui ajalugu on arvutisse üles laetud.

Kiiruse ühikud

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Options** > **Speed Units**. Vali **Pace** või **Speed** kiiruse ühikuks.



MÄRKUS: Kiiruse ühikute muutmine ei muuda Sinu koostatud andmevälju (lk 24).

Virtuaalne partner

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Options** > **Virtual Partner** > **On**.

Virtuaalne partner on ainulaadne programm, mis on ette nähtud treeningu eesmärkide saavutamise hõlbustamiseks. Virtuaalne partner konkureerib Sinuga iga kord, kui jooksed ja taimer töötab.

Kui teed muudatusi virtuaalsele partneri liikumiskiiruse väärtustele, salvestatakse enne taimeri käivitamist need muudatused.

Treeningurežiim

Kui teed virtuaalses partneris muudatusi jooksmise ajal, kui taimer on käivitatud, ei salvestata muudatusi enne, kui taimer lähtestatakse.

Kui teed virtuaalses partneris muudatusi jooksmise ajal, kasutab virtuaalne partner uut kiirust Sinu asukohast alates.

Virtuaalse partneri (VP) kiiruse muutmiseks:

1. Puuduta ja hoi a **training** treeningurežiimi sisenemiseks.
2. Vajuta võru virtuaalse partneri lehekülgede sirvimiseks.



3. Puuduta ja libista päripäeva VP kiiruse suuremaks muutmiseks. Puuduta ja libista vastupäeva VP kiiruse väiksemaks muutmiseks.



4. Muudatuste salvestamiseks vajuta võru ja oota, kuni leheküljel aeg saab läbi.

Treeningud

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Workouts** Sinu jaoks õige treeningu valimiseks.

Lühidalt, kaugus ja südame löögisageduse väärtused asendatakse iga kord, kui koostad sama tüüpi treeningu.

Laiendatud treeningud tuleb koostada Garmin Connectis või Garmin Training Centeris.



MÄRKUS: Treeningu koostamisel vajuta võru teiste andmete lehekülgede vaatamiseks.

Kui oled läbinud kõik sammud treeningu koostamisel, kuvatakse „Workout Finished”.

Treeningu koostamise lõpetamiseks varem:

1. Vajuta [stop](#).
2. Vajuta ja hoi a [reset](#).

Lihtsad treeningud

Lihtsad treeningud võivad põhineda järgmistel sihtmärkidel:

- Kellaaeg
- Teepikkus
- Kalorid

Lihtsa treeningu seadmiseks:

1. Puuduta ja hoi a [menu](#) > vali [Training](#) > [Workouts](#) > [Simple](#).
2. Vali lihtsa treeningu [Type](#) („liik”).
3. Sisesta [Duration](#) („kestus”) väärtus.
4. Vali [Do Workout](#) („koosta treening”).
5. Vajuta [start](#).

Südame löögisageduse treeningud



MÄRKUS: Südame löögisageduse treeningute jaoks peab Sul olema südame löögisageduse mõõtur.

Forerunnerit on võimalik tarvitada treenimiseks erilist südame löögisagedusala või teatud löögiarvu minutis (bpm) kasutades. Liigi ja kestuse seadistused toimuvad samuti nagu lihtsa treeningu puhul.

Südame löögisageduse treeningu koostamiseks:

1. Puuduta ja hoi a [menu](#) > vali [Training](#) > [Workouts](#) > [Heart Rate](#).
2. Vali [Zone](#) (ala), mida soovid kasutada. Automaatselt seatakse minimaalsed ja maksimaalsed südame löögisageduse väärtused, mis põhinevad Sinu südame löögisagedusaladel.

Lisainformatsiooni südame löögisagedusalade kohta vt lk 33 ja lk 43.

VÕI

Vali [Custom](#) oma minimaalse ja maksimaalse südame löögisageduse (bpm) väärtuse seadmiseks.



MÄRKUS: Minimaalne väärtus on 35bpm. Maksimaalne väärtus on 250bpm. Sises-tades enda bpm väärtused, peavad minimaalse ja maksimaalse väärtuse vahe olema vähemalt 5bpm.

3. Vali südame löögisageduse liik [Type](#).
4. Sisesta kestuse väärtus [Duration](#).
5. Vali treeningu koostamine [Do Workout](#).
6. Vajuta [start](#).

Intervalltreeningud

Forerunneriga on võimalik koostada intervalltreeninguid. Intervallid võivad põhineda kellaajal või teepikkusel treeningul jooksmise ja puhkeosade jaoks.

Intervalltreeningu koostamiseks:

1. Puuduta ja hoi a [menu](#) > vali [Training](#) > [Workouts](#) > [Interval](#).
2. Vali intervalltreeningu [Type](#).
3. Sisesta kestuse väärtus [Duration](#).
4. Vali [Rest Type](#).
5. Sisesta [Duration](#) väärtus.
6. Sisesta [Reps](#) väärtus.

8. Vali **Warmup** Yes ja **Cooldown** Yes (lisavõimalused).
9. Vali **Do Workout**.
10. Vajuta **start**.

Kui teed soojendust või jahutusringi, vajuta **lap** soojendusringi lõpus esimese intervalli alustamiseks. Lõpetades viimase intervalli, käivitab Forerunner automaatselt jahutusringi. Kui oled lõpetanud jahutuse, vajuta **lap** treeningu lõpetamiseks.

Iga intervalli lõppu jõudes loendab alarm tagurpidi aega, kuni uus intervall algab. Intervalli lõpetamiseks varem, vajuta **lap/reset** nappu.

Laiendatud treeningud

Laiendatud treeningud võivad hõlmata eesmäärke iga treeningjärgu jaoks ja erinevaid teepikkusi, kellaaegu ja kaloreid. Kasuta Garmin

Forerunner 405 kasutaja käsiraamat

Connecti või Garmin Training Centerit treeningute koostamiseks ja korrigeerimiseks ning nende edastamiseks oma Forerunnerisse. Treeninguid on võimalik Garmin Connecti või Garmin Training Centerit kasutades ka planeerida. Sa võid treeningu edaspidiseks planeerida ja säilitada need oma Forerunneris.



MÄRKUS: Lisainformatsiooni andmete edastamise kohta Forerunnerisse vt lk 9.



SOOVITUS: Kellaaja / kuu-päeva režiimis vajuta võru antud päeva planeeritud treeningute vaatamiseks. Vajuta **enter** treeningu tegemiseks.

Laiendatud treeningu käivitamiseks:

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Advanced**.
2. Vali treening.

Treeningurežiim

3. Vali **Do Workout**.
4. Vajuta **start**.

Kui oled alustanud laiendatud treeningut, kuvab Forerunner igat treeningetappi, sealhulgas ka etapi nime, eesmärgi (kui see on) ja hetke treeningu andmeid.

Kui oled jõudnud iga etappi lõppu, loeb alarm aega tagurpidi, kuni algab uus etapp.

Laiendatud treeningu lõpetamiseks varem:

Vajuta **lap/reset** nuppu.

Laiendatud treeningu kustutamiseks:

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Advanced**.
2. Vali treening.
3. Vali **Delete Workout** > **Yes**.
4. Vajuta **quit** väljumiseks.

Teekonnad

Teine viis Forerunneri kasutamiseks kohandatud treeninguks on järgida eelneva tegevuse põhjal salvestatud teekondi. Nii saad teekonda järgida eelnevalt seatud eesmärgi korrates või neid ületades. Nii treenides võid võistelda ka virtuaalse partneriga.

Teekondade koostamine

Kasuta Garmin Connecti või Garmin Training Centerit teekondade ja teekonna punktide koostamiseks ning nende edastamiseks Forerunnerisse.



MÄRKUS: Lisainformatsiooni andmete edastamise kohta Forerunnerisse vt **lk 9**.

Teekonna alustamiseks:

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Training** > **Courses**.

2. Vali nimekirjast teekond.
3. Vali [Do Course](#).
4. Vajuta [start](#). Ajalugu salvestatakse isegi juhul, kui Sa pole teel.

Kui järgid teekonda treeningurežiimis, vajuta võru navigeerimislehekülje vaatamiseks.

Teekonna lõpetamiseks manuaalselt vajuta [stop](#) > vajuta ja hoi a [reset](#).

Teekonna läbimine

Enne teekonna alustamist saad valida ka soojenduse. Vajuta [start](#) teekonna alustamiseks, seejärel soojendus. Soojenduse ajal ära viibi oma liikumisrajal. Kui oled valmis teekonda alustama, pöördu selle suunda. Kui viibid ükskõik millises teekonna lõigus, kuvab Forerunner teadet „On Course”.

Kui alustad teekonda, alustab ka

virtuaalne partner liikumist. Kui teed soojendust ega viibi liikumisrajal, alustab virtuaalne partner liikumist uuesti kohast, kus astusid esimest korda liikumisteele.

Kui eksid teekonnalt kõrvale, kuvab Forerunner teate „Off Course”. Kasuta navigeerimislehekülge tagasi liikumisrajale jõudmiseks.

Teekonna kustutamiseks:

1. Puuduta ja hoi a [menu](#) > vali [Training](#) > [Courses](#).
2. Vali nimekirjast teekond.
3. Vali [Delete Course](#).
4. Vali [Yes](#) teekonna kustutamiseks.
5. Vajuta quit väljumiseks.

GPS režiim

Puuduta ja hoi a **GPS** valikut GPS menüü vaatamiseks.

Satellites – vaata informatsiooni GPS signaalide kohta, mida Fore-runner parajasti vastu võtab. Mustad ribad näitavad iga satelliidisignaali tugevust. Satelliidi number kuvatakse iga riba all. GPS täpsus kuvatakse lehekülje alumises osas.



GPS – lülita GPS sisse ja välja (siseruumides kasutamiseks).



MÄRKUS: Kui GPS on välja lülitatud, ei ole kiiruse ja kauguse andmed kasutatavad ilma jala külge kinnitatavat kiiruseandurit (foot pod) kasutamata.

Save Location – salvesta oma hetke asukoht. Vajuta **enter** asukoha korrigeerimiseks. Vajuta **quit** väljumiseks.

Teadaoleva asukoha märgistamiseks koordinaate kasutades:

1. Puuduta ja hoi a **GPS** > vali **Save Location**.
2. Vajuta **enter** > vali **Position**.
3. Sisesta teadaolevad koordinaadid.
4. Korrigeeri asukoha nimi ja vaade.

Go To Location – vali nimekirjast asukoht, seejärel vali **Go**. Fore-runner navigeerib Sind salvestatud asukohta navigeerimislehekülge kasutades.



Asukohta navigeerimise peatamiseks vajuta võrtele ja vali **Stop Go To**.

Asukoha korrigeerimiseks:

1. Puuduta ja hoiu **GPS** > vali **Go To Location**.
2. Vali asukoht, mida soovid korrigeerida.
3. Vali **Edit**.
4. Vali korrigeeritav valik.

Asukoha kustutamiseks puuduta ja hoiu **GPS** > vali **Go To Location**.

Vali asukoht, mida soovid kustutada.
Vali **Delete** > **Yes**.

Back To Start – navigeerib Sind tagasi alguspunkti.



MÄRKUS: Back To Start kasutamiseks pead käivitama taimeri.

GPS-ist

Globaalne positsioneerimissüsteem (GPS) on satelliidil põhinev navigeerimissüsteem, mis koosneb 24 satelliidi võrgust. GPS töötab kõikides ilmastikutingimustes, igal pool maailmas, 24 tundi ööpäevas. GPS-i kasutamisel ei ole tellimusega paigaldustasusid.

Lisainformatsiooni vt veebiaadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

Ajalugu

Sinu Forerunner salvestab automaatselt ajaloo, kui käivitad taimerit. Forerunner suudab salvestada kuni 1000 ringi ja ligikaudu 20 tundi üksikasjalikke teekonnalogi andmeid (salvestades umbes 1 teekonnapunkti iga 4 sekundi järel). Teekonnalogi andmete hulka kuuluvad Sinu GPS asukoht (kui see on kasutatav) ja lisatarvikute andmed, nagu näiteks südame löögisageduse andmed.

Kui Forerunneri mälu saab täis, kirjutatakse kõige vanemad teekonnalogi andmed üle. Laadi ajalugu aeg-ajalt Garmin Connecti või Garmin Training Centerisse üles, et hoida alles jälg kõikidest andmetest.



MÄRKUS: Forerunner ei kustuta automaatselt ega kirjuta üle ringi kokkuvõtvaid andmeid. Vt järgmist lehekülge, et teada saada, kuidas kustutada ringi andmeid.

Ajaloo edastamine

Andmete edastamise kohta arvutisse vt lk 9.

Ajaloo kustutamine

Pärast seda, kui oled edastanud andmed Garmin Connecti või Garmin Training Centerisse, saad kustutada ajaloo Forerunnerist.

1. Puuduta ja hoida **menu** > vali **History** > **Delete**.
2. Vali toiming:
 - **All Activities** – kustuta kõik tegevused ajaloost.
 - **Old Activities** – kustuta rohkem kui üks kuu tagasi salvestatud tegevused.

- **Totals** – nullib kõik kokkuvõtted.

Tegevuste vaatamine

Forerunneriga saad vaadata järgmisi andmeid: kellaaeg, vahemaa, keskmine liikumiskiirus / kiirus, kalorid, keskmine südamelöögisagedus (kui on kasutatav) ja keskmine kadents (kui on kasutatav).

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **History** > **Activities**.
2. Kasuta võru läbi tegevuste kerimiseks. Vajuta võru ringi informatsiooni vaatamiseks.
3. Vajuta **quit** väljumiseks.

Üksikute jooksude ja ringide kustutamine

3. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **History** > **Activities**.
4. Kasuta võru läbi tegevuste kerimiseks. Koputa võru ringi

informatsiooni vaatamiseks.

1. Vajuta ja hoi a **reset**, kui vaatad jooksu või ringi.
2. Vali **yes**.

Kokkuvõtete vaatamine

Forerunner salvestab läbitud koguvahemaa ja aja, mille oled Forerunneriga välja töötanud.

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **History** > **Totals**.
2. Vajuta **quit** väljumiseks.

Eesmärkide vaatamine

Kasutades Garmin Connecti, saad seada erinevat liiki eesmäärke ja saata need Forerunnerisse. Forerunner hoiab jälje eesmärgi suunas tehtud edusammude kohta alles.

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **History** > **Goals**.
2. Vajuta **quit** väljumiseks.

Seadistused

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings**.



SOOVITUS: Kui oled toimingu valimise ja väärtuste sisestamise Forerunnerisse lõpetanud, vajuta **enter** seadistuste salvestamiseks.

Andmeväljad

Järgmisi lehekülgi saad kuvada / peita ja kohandada kuni kolme andmevälja igal leheküljel:

- Treening 1 (alati nähtav)
- Treening 2
- Treening 3
- Südame löögisagedus (kuvatakse siis, kui Forerunner võtab vastu südame löögisageduse andmeid).

Andmeväljade seadistamiseks:

1. Puuduta ja hoi a menu > vali **Settings** > **Data Fields**.
2. Vali üks treeninglehekülgedest.
3. Vali andmeväljade number.
4. Kasuta võru andmeväljade valimiseks ja muutmiseks.
5. Korda iga lehekülje puhul, mida soovid kohandada.

Andmevälja valikud

* Tähistab miili või meetriliste ühikute välja.

** Nõuab lisatarvikut.

Andmeväli	Kirjeldus
Cadence **	Samme minuti kohta või vända pöördeid minuti kohta.

Andmeväli	Kirjeldus
Cadence – Avg**	Keskmine kadents Sinu käimasoleva sõidu kestuse kohta.
Cadence - Lap**	Keskmine kadents käimasoleva ringi kohta.
Calories	Põletatud kalorite arv.
Distance*	Käimaoleva jooksu käigus läbitud vahemaa.
Dist–Lap*	Käimasoleva ringi jooksul läbitud vahemaa.
Dist–Last Lap*	Viimase läbitud ringi pikkus.
Elevation*	Teepikkus üleval- / allpool merepinda.
GPS Accuracy	Lubatud veapiir Sinu täpse asukoha puhul. Näiteks GPS asukoha täpsus on +/- 10 ft piires.

Andmeväli	Kirjeldus
Grade	Tõusu arvutamine jooksu ajal. Näiteks iga 10 jala võrra kõrgemale ronimiseks (tõusmiseks) liigud 200 jalga (kaugus), Sinu tõusuaste on 5%
HR	Südame löögisagedus minutis (bpm).
HR-%Max	Maksimaalse südame löögisageduse näitaja protsentides.
HR Zone	Hetke südame löögisageduse vahemik (1–5). Vaikimisi alad põhinevad Sinu maksimaalsel südame löögisagedusel ja kasutaja parameetritel.
HR–Avg	Keskmine südame löögisagedus jooksmiseks.

Seadistused

Andmeväli	Kirjeldus
HR-Avg %Max	Maksimaalse südame löögisageduse väärtuse keskmine protsent jooksmisel.
HR-Lap	Keskmine südame löögisagedus ringil.
HR-Lap %Max	Maksimaalse südame löögisageduse väärtuse keskmine protsent ringil.
Heading	Hetke liikumissuund.
Laps	Läbitud ringid.
Pace*	Hetke liikumiskiirus.
Pace-Avg*	Keskmine liikumiskiirus jooksmiseks.
Pace-Lap*	Keskmine liikumiskiirus käimasoleval ringil.
Pace-Last Lap*	Keskmine liikumiskiirus viimase täisringi ajal.

Andmeväli	Kirjeldus
Speed*	Hetke kiirus.
Speed-Avg*	Keskmine kiirus jooksmiseks.
Speed-Lap*	Keskmine kiirus käimasoleval ringil.
Speed-Last Lap*	Keskmine kiirus viimasel täisringil.
Sunrise	Päikesetõusu kellaaeg, mis põhineb Sinu GPS asukohal.
Sunset	Päikeseloojangu kellaaeg, mis põhineb Sinu GPS asukohal.
Time	Stopperi aeg.
Time-Avg Lap	Keskmine aeg ringide läbimiseks senini.
Time-Lap	Aeg käimasoleval ringil.
Time-Last Lap	Viimasele täisringile kulunud aeg.

Andmeväli	Kirjeldus
Time Of Day	Hetke kellaageg, mis põhineb kellaaja seadistustel (formaad, ajavöönd ja päeva-valguse säästuaeg).

Kasutaja parameetrid

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **User Profile**. Forerunner kasutab informatsiooni, mida enda kohta sisestad, kaloritekulu arvutamiseks. Sea oma kasutaja parameetrid enne, kui hakkad Forerunnerit kasutama, et tagada täpsete andmete salvestamine.

Alarmid

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **Alarms**.

Set Alarm – lülita alarm sisse või välja. Kui alarm on sisselülitatud, vajuta võru kellaaja / kuupäeva režiimi, et vaadata alarmi aega.

Set Time – kasuta võru alarmi aja seadmiseks.



SOOVITUS: Kui alarm kõlab, vajuta **enter**, et saaksid veel 9 minutit tukastada või vajuta **quit** alarmi väljalülitamiseks.

Type – seadista alarmi kasutamine igapäevaseks **Daily** või ühekordseks **Once**.

Kellaageg

Forerunner seadistab automaatselt kellaaja, kasutades GPS satelliidsignaale. Kui akutoide kaob, pead

Seadistused

akut laadima ja seejärel otsima satelliite kellaaja seadmiseks.

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **Time**.

Time Format – vali **12 Hour** või **24 Hour**.

Time Zone – vali oma ajavöönd või läheduses asuv linn.

DST (Daylight Saving Time) – vali **Yes**, **No** või **Auto**. Auto seadistus reguleerib automaatselt Sinu ajavööndil põhineva suve- või talveaja.

Time 2 – lülita Time 2 sisse või välja. Kui Time 2 on sisselülitatud, saad seada **Time 2 Format**, **Time 2 Zone** ja **Time 2 DST**. Vajuta võru kellaaja / kuupäeva režiimis Time 2 vaatamiseks.

Süsteem

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **System**.

Language – muuda ekraani teksti keelt. Teksti keele muutmine ei muuda kasutaja sisestatud andmete keelt, samuti ka mitte teekondade nimetusi.

Alert Tones – lülita märguande toonid sisse või välja.

Key Tones – lülita nupu ja võru toonid sisse või välja.

Sensitivity – vali võru puudutus-tundlikkuse tase. Vali **High**, et muuta võru reageerimine kergemaks kui see on **Low** puhul.

Contrast – vali ekraani kontrastsus.

About – vaata tarkvara versiooni,

GPS versiooni ja seadme ID-d.

Units – vali mõõtühikuteks miil- või meetermõõdustik.

Taustvalgustus

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **System** > **Backlight**.

Mode – vali, kuidas taustvalgustus sisse lülitub. Vali **Manual**, et taustvalgustus sisse lülitada kahe sõrmega võrrele vajutades puhkepausi ajal. Vali **Keys and Alert**, et taustvalgustus sisse lülitada üks kord kahe sõrme vajutusega ning seejärel iga kord, kui nuppu vajutatakse või kui ilmub hääreteade. Vali **Off**, et taustvalgustus oleks kogu aeg välja lülitatud.

Timeout – vali aeg, mille jooksul taustvalgustus on sisselülitatud.

Kasuta lühikest taustvalgustuse seadistust, et säästa akut.

Brightness – reguleeri eredust.

ANT+Sport

Lisatarvikud

Vt lk 31 kuni 36 informatsiooni lisatarvikute kohta.

Arvuti

Liigu teisest ANT+Sport lisasead- mest eemale (10 m), kui Fore- runner püüab esmakordselt arvu- tiga ühilduda.

1. Tee kindlaks, et arvuti on seatud andmete üleslaadimiseks ja et ANT Agentis on ühildamine lubatud. Vt lk 9.
2. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **ANT+Sport** > **Computer**.
3. Vali **Pairing** > **On**.

Seadistused

4. Too Forerunner arvuti tööpiirkonda (3 m).
5. Kui ANT Agent leiab Forerunneri, kuvab ANT Agent unikaalset numbrit ja küsib, kas soovid ühildada. Vali **yes**.
6. Sinu Forerunner peab kuvama sama numbrit, mida kuvas ANT Agent. Kui see on nii, vali Forerunneril **yes** ühildamisprotsessi lõpetamiseks.



MÄRKUS: Forerunneril saab takistada andmeid edastamast ükskõik millisesse arvutisse / arvutist, isegi ühildatud arvutisse / arvutist.

Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **ANT+Sport** > **Computer** > **Enabled** > **No**.

Saada kõik andmed

Vaikeseadana saadab Sinu Forerunner arvutisse ainult uusi andmeid. Võimalik on Forerunneril

lasta saata arvutisse kõik andmed. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport** > **Computer** > **Force Send** > **Yes**.
Kõik andmed saadetakse uuesti.

Seade seadmele

Võimalik on saata laiendatud treeninguid, teekondi ja asukohti teise ja teisest Forerunnerist 405.

1. Puuduta ja hoi a saatval Forerunneril **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport** > **Unit to Unit** > **Transfer**. Vali andmed, mida soovid saata.
2. Vastuvõtval Forerunneril puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport** > **Unit to Unit** > **Receive**.

Saatev Forerunner ühendub teise Forerunneriga ja saadab andmed.

Lisatarvikute kasutamine

Järgmised ANT + Sport lisatarvikud sobivad Forerunner 405-ga:

- Südame löögisageduse mõõtur
- Foot Pod. (Jala külge kinnitatav kiiruseandur.)
- GSC 10 kiiruse ja ratta pöörlemise andur
- USB ANT pulk (vt lk 9 ja lk 29)

Lisatarvikute ostmiseks liigu veebi-aadressile <http://buy.garmin.com> või pöördu Garmin'i edasimüüja poole.

Lisatarvikute ühildamine

Kui oled ostnud ANT + Sport juhtmevaba tehnoloogiaga lisa-

tarviku, pead selle ühildama Forerunneriga.

Ühildamine on ANT + Sport tarvikute ühendamine, nagu näiteks südame löögisageduse mõõturi ühendamine Forerunneriga.

Ühildamisprotsess kestab mõne sekundi, kui tarvikud on aktiveeritud ja toimivad õigesti. Ühildamisel võtab Forerunner ainult ühelt kindlalt tarvikult andmeid vastu, isegi kui viibid teiste tarvikute läheduses.

Pärast esmakordset ühildamist tunneb Forerunner automaatselt tarviku ära, kui see aktiveeritakse.

Lisatarvikute ühildamiseks:

1. Liigu teistest tarvikutest kaugemale (10 m). Too ühildatav tarvik Forerunneri lähedusse (3 m).
2. Puuduta ja hoi a **menu** > vali
3. **Settings** > **ANT + Sport** > **Accessories**.

Lisatarvikute kasutamine


4. Vali lisatarvik.
5. Vali **Enabled** > **Yes**.
6. Sirvi, et vaadata olekut **Status**.
Kui Forerunner ei suuda ühilduda tarvikuga, vali **Rescan**.





SOOVITUS: Lisatarvik peab saatma andmed, et ühildamisprotsess lõpetada. Pead kandma südame löögisageduse mõõturit, tegema sammu jala külge kinnitatavat kiiruseandurit kandes või pedaalima jalgratast seadmega GSC 10.

Oleku ikoonid

Treeningurežiimis olles vilgub tarviku ikoon, kuna Forerunner skaneerib uut tarvikut. Icoon ei vilgu enam, kui tarvik on ühildatud.

	Südame löögisageduse mõõtur
---	-----------------------------

	Kiiruse ja kadentsi anduri aktiivsus
	Jala külge kinnitatava kiiruseanduri aktiivsus

Südame löögisageduse mõõtur

Informatsiooni südame löögisageduse mõõturi sisselülitamise kohta vt lk5.

Soovitused südame löögisageduse mõõturi kohta:

Kui märkad ebaõigsust või ebatabiilsust südame löögisageduse andmetes, kasuta järgmisi soovitusi.

- Jälgi, et südame löögisageduse mõõtur liibuks vastu keha.
- Kanna anduritele vett, sülg või elektroodigeeli.
- Puhasta andurid. Mustuse- ja higijäägid anduritel võivad häirida südamelöögi signaale.

- Kanna puuvillast särki või tee oma särk märjaks, kui see sobib Sinu tegevusega. Sünteetilised kangad, mis hõõruvad või puutuvad vastu südame löögi-sageduse mõõturit, võivad tekitada staatilist elektrit, mis häirib südamelöökkide signaale.
- Liigu eemale tugevatest elektromagnetvälja allikatest ja mõnest 2,4 GHz juhtmevabadest anduritest, mis võivad häirida Sinu südame löögisageduse mõõturit. Häirete allikateks võivad olla kõrgepingeliinid, elektrimootorid, mikrolaineahjud, 2,4 GHz juhtmeta telefonid ja juhtmevaba ühendusega LAN ligipääsupunktid.

Südame löögisagedusalad



ETTEVAATUST: Pea nõu oma arstiga, et täpsustada

Forerunner 405 kasutaja käsiraamat

südame löögisagedusalad / normaalnäitajad, mis sobivad Su füüsilise tasemega ja tervisliku seisundiga.

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedusalasid oma südameveresoonekonna vastupidavuse mõõtmiseks ja selle suurendamiseks ning füüsilise seisundi parandamiseks. Südame löögisagedusala on südame löökide hulk minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud südame löögi-sagedusala nummerdatakse 1–5, vastavalt suurenevale intensiivsusele. Forerunner seab südame löögisagedusala Sinu kasutaja parameetrites seatud maksimaalse löögisageduse järgi vastavalt tabelile lk 43.

Oma südame löögisagedusala saad kohandada Garmin Connecti ja Garmin Training Centeri kasutaja parameetrites. Pärast südamelöökkide sagedusala korrigeerimist edasta andmed Forerunnerisse.

Kuidas mõjutavad südame löögisagedusalad Sinu sportlikke eesmärke?

Oma südame löögisagedusalade tundmine võib aidata oma sportliku taseme mõõtmist ja parandamist, mõistes ja kasutades järgmisi põhimõtteid:

- Sinu südame löögisagedus on hea harjutamise intensiivsuse mõõt.
- Treenimine teatud südame löögisageduse juures võib parandada südameveresoonekonna vastupidavust ja tugevust.
- Oma südame löögisagedusealade tundmine aitab vältida ületreenimist ja vähendada vigastusohtu.

Südame löögisageduse mõõturi patarei

Südame löögisageduse mõõturis on vahetatavad CR2032 patareid.



MÄRKUS: Küsi kohalikust jäätmekäitlusametist nõu patarei

nõu patareide õige utiliseerimise kohta.

Patarei vahetamiseks:

1. Leia südame löögisageduse mõõturi tagaküljel üles ümmargune patareipesa kate.



2. Kasuta münti katte vastupäeva suunas lahtikeeramiseks, nii et nool kattel näitaks **OPEN** suunas.
3. Eemalda kate ja pane uus patarei sisse, nii et positiivne poolus oleks ülespoole suunatud.



MÄRKUS: Ära kahjusta ega kaota katte O-rõnga tihendit.

4. Keera mündiga kate päripäeva suunas kinni, nii et kattel olev nool näitaks **CLOSE** suunas.

Foot Pod

Sinu Forerunnerit saab ühildada *foot pod*iga ehk jala külge kinnititava kiiruseanduriga. Jala külge kinnitatavat kiiruseandurit saad kasutada andmete edastamiseks Forerunnerile, kui treenid siseruumis või kui GPS-signaal on nõrk või kui kaotad satelliidisignaali. Jala külge kinnitatav kiiruseandur on ooterežiimil ja valmis andmeid saatma (nagu südame löögisageduse mõõtur). Kiiruseanduri pead ühildama oma Forerunneriga. Vt lk 31.

Foot Podi kalibreerimine

Jala külge kinnititava kiiruseanduri kalibreerimine on lisavõimalus ja võib parandada täpsust. Kalibreeringu reguleerimiseks on kolm võimalust: vahemaaga, GPSiga ja manuaalne.

Vahemaaga kalibreerimine

Parimate tulemuste saamiseks tuleb jala külge kinnitav kiiruseandur kalibreerida staadioniringi sisemist rada kasutades. Staadioniring (2 ringi = 800m) on täpsem kui jooksulint.

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport** > **Accessories** > **Foot Pod** > **Calibrate** > **Distance**.
2. Vali vahemaa.
3. Vajuta **start** salvestamise alustamiseks.
4. Jookse või kõnni vahemaa.
5. Vajuta **stop**.

GPSiga kalibreerimine

Jala külge kinnititava kiiruseanduri kalibreerimiseks GPS-i kasutades peavad GPS-signaalid olema olemas.

1. Puuduta ja hoi a **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport** > **Accessories** > **Foot Pod** > **Calibrate** > **GPS**.

Lisatarvikute kasutamine

2. Vajuta start salvestamise alustamiseks.
3. Jookse või kõnni umbes 1000 m. Forerunner teavitab Sind, kui oled piisavalt kaugelt liikunud.

Manuaalne kalibreerimine

Kui jala külge kinnitatava kiiruseanduri poolt antav vahemaa tundub veidi pikk või lühike alati, kui jooksed, saad kalibreerimisteguri seadistada manuaalselt.

Puuduta ja hoi a menu > vali **Settings** > **ANT + Sport** > **Accessories** > **Foot Pod** > **Cal Factor**. Reguleeri kalibreerimisteguri. Suurenda kalibreerimistegurit, kui vahemaa on liiga väike; suurenda kalibreerimistegurit, kui vahemaa on liiga suur.

GSC 10

Sinu Forerunnerit on võimalik ühildada GSC kiiruse ja kadentsi jalgratta anduriga. Sa pead GSC 10 ühildama oma Forerunneriga. Vt lk 31.

Jalgrattaanduri kalibreerimine

Jalgrattaanduri kalibreerimine on lisavõimalus ja see parandab täpsust.

1. Puuduta ja hoi a menu > vali **Settings** > **ANT + Sport** > **Accessories** > **Bike Sensor** > **Calibration**.
2. Vali **Manual** ratta suuruse sisestamiseks. Vali **Auto**, et lasta GPS-il määrata ratta suurus.

Lisa

Forerunneri lähtestamine

Kui Su Forerunner on lukustatud, lähtesta see. Vajuta ja hoi a **enter** ja **quit** üheaegselt, kuni ekraan muutub tühjaks (umbes 6 sekundit). See ei kustuta andmeid ega seadistusi.

Kasutaja andmete kustutamine

Kõikide kasutaja andmete kustutamiseks vajuta ja hoi a **enter** ja **quit** üheaegselt, kuni ekraan muutub tühjaks (umbes 6 sekundit), et nullida Forerunner. Jätka, hoides **quit** nuppu, lase **enter** lahti. Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid.

Forerunneri tarkvara värskendamine Garmin Connecti kasutades

Kui uus tarkvara on saadaval, pakub Garmin Connect Forerunneri tarkvara uuendamise võimalust. Järgi juhiseid tarkvara uuendamiseks. Jälgi, et seade oleks uuenduse ajal arvuti tegevusväljas.

Tarkvara manuaalne uuendamine

1. Mine veebiaadressile www.garmin.com/products/Forerunner405 ja laadi alla uusim tarkvara oma arvutile.
2. Kinnita, et soovid uuendust teha. ANT Agent edastab uuenduse Forerunnerile.
3. Jälgi, et seade oleks uuenduse ajal arvuti tegevusväljas.

Informatsioon aku kohta

Kui Aku tegelik kasutusaeg sõltub järgmiste tarvikute kasutamisest: GPS, taustvalgustus, ANT + Sport arvutiühendus ja aeg, mis on kulunud toite säästurežiimis.

Täiesti täislaetud akuga Forerunner peaks vastu pidama ühe nädala, kui treenid 30 minutit päevas GPSiga ja Forerunner on ülejäänud aja jooksul säästurežiimil.

Täiesti täislaetud akuga Forerunner peab vastu kuni 2 nädalat toite säästurežiimil.

Täiesti täislaetud akuga Forerunner peab sisselülitatud GPSiga vastu kuni 8 tundi.

Spetsifikatsioonid

Forerunner

Kella suurus: 47,75 mm laius x 70,5 mm pikkus x 16,4 mm paksus

Kaal: 60 g

Ekraan: 27 mm läbimõduga, 124 x 95 pikselit resolutsiooniga, LED taustvalgustusega.

Veekindlus: IPX7. Ei ole ette nähtud ujudes kasutamiseks.

Andmete säilitamine: ligikaudu 20 tundi andmeid (kui 1 teekonna-punkt salvestatakse iga 4 sekundi järel).

Mälu: kuni 1000 ringi; 100 kasutaja asukohta (teepunkti).

Arvutiliides: juhtmevaba USB ANT pulk.

Aku: 300 mAh laetav liitium-ioon aku.

Aku kasutusaeg: kuni 8 tundi GPS režiimis; kuni 2 nädalat toite säästurežiimis.

Kasutamise temperatuurivahemik: -15°C–50°C.

Laadimise temperatuurivahemik: 0°C–50°C.

Raadiosagedus / protokoll: 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport juhtmevaba kommunikatsiooni protokoll

GPS antenn: sisemine

GPS vastuvõtja: kõrgtundlik-kusega, sisseehitatud

USB ANT pulk

Mõõdud: 59 mm x 18 x 7 mm

Kaal: 6 g

Edastusraadius: umbes 5 m

Kasutamise temperatuurivahemik: -10°C–50°C.

Raadiosagedus / protokoll: 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport juhtmevaba kommunikatsiooni protokoll.

Toiteallikas: USB

Südame löögisageduse mõõtur

Mõõdud: 34,7 mm x 34 mm x 11 mm.

Kaal: 44 g.

Veekindlus: 10 m.

Edastusraadius: umbes 3 m.

Lisa

Patarei: vahetatav CR2032 (3 V)

Patarei kasutusiga: umbes 3 aastat
(1 tund päevas)

Kasutamise temperatuurivahemik:
-10°C–50°C.



MÄRKUS: Külmas oludes kannab vastavat riietust, et hoida südame löögisageduse mõõturi temperatuur kehatemperatuuri juures.

Raadiosagedus / protokoll: 2,4 GHz / Dynastream ANT + Sport juhtmevaba kommunikatsiooni protokoll.

Täpsust võivad halvendada puudulik anduri kontakt, elektrilised häired ja vastuvõtja kaugus saatjast.

Tarkvara litsentsi leping

KASUTADES Forerunnerit, NÕUSTU JÄRGMISE TARKVARA LITSENTSI LEPINGU TÄHTAEGADE JA TINGIMUSTEGA. LOE LEPING TÄHELEPANELIKULT LÄBI.

Garmin tagab Sulle siinse seadmega kaasasoleva tarkvara („Tarkvara“) kasutamiseks piiratud litsentsi kahepoolsel täidetaval vormil toote tavaliseks kasutamiseks. Nimi, omandiõigused ja intellektuaalse omandi õigused tarkvara üle jäävad Garminile.

Sind teavitatakse, et Tarkvara on Garmini omand ja on kaitstud USA autoriõigusseadustega ja rahvusvaheliste autoriõiguste lepingutega. Tarkvara struktuur, organisatsioon

ja kood on Garminis ärisaladused ning Tarkvara programmi lähteteksti kuju jääb Garminis ärisaladuseks. Nõustu, et ei võta lahti, muuda, koosta, kavanda ega vähenda tarkvara loetavat kuju ega ühtki selle osa ning ei loo ega arenda töid, mis põhinevad Tarkvaral. Nõustu Tarkvara mitte eksportima või uuesti eksportima riikidesse, mis on rikkunud USA ekspordikontrolli seadusi.

Vastavusdeklaratsioon

Garmin deklareerib siinkohal, et käesolev Forerunneri seade on kooskõlas vastavate nõuetega ja teiste asjakohaste direktiivi 1999/5/EC sätetega. Täielikku vastavusdeklaratsiooni vaata oma Garminis toote veebilehelt:

www.garmin.com/products/forerunner405.

Veotsing

Probleem	Lahendus / vastus
Võru ei reageeri minu vajutustele.	Ava võru lukustus: vajuta enter ja quit üheaegselt. Vajuta võrule tugevasti parema tulemise saamiseks. Vajuta võru välimist serva, mitte sisemist serva kellaplaadi juures. Reguleeri tundlikkuse seadistusi (vt lk 28).
Minu Forerunner ei saa satelliidsignaale kätte.	Puuduta ja hoi a GPS . Jälgi, et GPS on sisselülitatud. Vii oma Forerunner välja, suurtest hoonetest eemale. Jää mõneks minutiks kohale.
Aku näidik paistab olevat ebatäpne.	Lase Forerunneril täielikult tühjeneda ja seejärel lae see täiesti täis (ilma laadimist katkestamata).
Südame löögisageduse mõõtur, <i>foot pod</i> või GSC 10 ei ühildu Forerunneriga.	Ole ühildamise ajal 10 m teistest ANT + Sport tarvikutest eemal. Too Forerunner ühildamise ajaks anduri tööpiirkonda (3 m). Alusta uuesti tarviku skaneerimist (vt lk 31). Jälgi, et tarvik saadab andmeid (näiteks pead kandma südame löögisageduse mõõturit). Kui probleem püsib, vaheta tarvikus patarei.
Südame löögisageduse andmed on ebatäpsed.	Vt lk 32.

Probleem	Lahendus / vastus
Südame löögisageduse mõõturi rihm on liiga suur.	Eraldi müüakse väiksemat elastikrihma. Mine veebiaadressile http://buy.garmin.com .
Mõned minu andmed puuduvad Forerunnerist.	Forerunner kirjutab vanemad andmed üle, kui Sa ei edasta neid arvutisse. Edasta andmed regulaarselt, et vältida andmete kaotamist.

Südame löögisagedusala tabel

Ala	Max südame löögisageduse%	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Löögastatud kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine.	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi.
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik.	Põhitaseme südameveresoonekonna treening; hea taastumiskiirus.
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda.	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südameveresoonekonna treening.
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine.	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus.
5	90–100%	Sprindikiirus, võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime.

Indeks

A

Aeg 2, 28

Ajalugu 22

Edastamine 9

Kustutamine 22

Vaatamine 23

Aku

Informatsioon 38

Kasutusiga 38

Laadimine 4

Alad, südame löögisagedus 33

Alarmid 27

Andmed, saatmine 30

Andmeedastus 9

Andmete üleslaadimine 9

Andmeväljad 24

Andurid, ühildamine 5

Arvutiga ühendamise 9

Arvutiga ühildamine 9, 29

Asukohad 20

Auto Lap 12

Auto Pause 11

E

Eesmärgid 23

Ekraani kontrastsus 28

F

Jala külge kinnitav

kiiruseandur 35

Kalibreerimine 35, 36

G

Garmin Connect i

Garmin tootetugi i

Garmin Training Center i

GPS 20, 21, 25

I

Ikoonid 32

Intervalltreening 16

J

Jala külge kinnitav

kiiruseandur 35

Jalgrattaga sõitmine 13

K

Kadentsi andmeväljad 24

Kalibreerimine

Jala külge kinnitav

kiiruseandur 35

Jalgrattaandur (GSC 10) 36

Kalorid 25

Keel 28

Kellaeg 7

Kellaaja andmeväljad 26

Kiiruse andmeväljad 26

Kiirusühikud 13

Kokkuvõtted 23

Kustuta kõiki andmed 37

Kustutamine

Ajalugu 22

Jooksud 23

Laiendatud treeningud 18

Ringid 23

Teekonnad 19

Kõik andmed, kustuta 37

L

Laiendatud treeningud 17

Lihtsad treeningud 15

Liikumiskiirus 13

Liitiumioon-aku 39

Lisatarvikud 5, 29, 31, 31–36

Litsentsi leping 40

Lähtesta Forerunner 37

O

Olekuikoonid 32

P

Puhasta Forerunner iv

Puutevõru 1, 2

R

Registreerimine i

S

- Saada kõik andmed 30
- Satelliidi lehekülg 20
- Satelliidisignaalid 7
- Seadme ID 29
- Seadmed 29
- Siseruumis kasutamine 20
- Spetsifikatsioonid 38
- Sportirežiim 13
- Sunnitud saatmine 30
- Südame löögisagedus
 - Alad 33
 - Andmeväljad 25
- Südame löögisageduse mõõtur 5, 32
 - Patarei 34
 - Soovitused 32

T

- Tase 25
- Tarkvara allalaadimine i, 8
- Tarkvara litsentsi leping 40
- Tarkvara üleslaadimine 37
- Tarkvara versioon 28
- Taustavalgustus 29
- Teekonnad 18
 - Alustamine 18
 - Kustutamine 19
- Teepunktid, vt asukohad

Tegevused 23

- Tehnilised andmed 38
- Toite säästurežiim 3
- Toonid 28
- Toote registreerimine i
- Tootetugi i
- Treenimine 11
- Treeningud 15
 - Intervall 16
 - Laiendatud 17
 - Lihtne 15

U

- USB ANT pulk 9
- USB draiverid 9
- Uuendamine, tarkvara 37

V

- Vahemaa andmeväljad 25
- Valgustus 29
- Veaotsing 42
- Vettekastmine iv
- Virtuaalne partner 13, 18
- Võru 2
 - Lukustamine 3
 - Soovituse kasutamise kohta 1

Ü

- Ühildamine
 - Arvuti 9
 - Lisatarvikud 31
 - Südame löögisageduse mõõtur 5
 - Üleslaadimine, andmed 9

W

- WebUpdater 37

See eestikeelne Forerunner 405 English käsiraamat (Garmin detaili number 190-00700-00, korrektuur A) antakse lisana kaasa. Vajaduse korral vaata Forerunner 405 toimimise ja kasutamise kohta kõige uuema käsiraamatu ingliskeelset versiooni.

GARMIN EI VASTUTA EESTIKEELSE KÄSIRAAMATU TÄPSUSE EEST EGA VASTUTA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.

**Uusima toote ja tarvikute informatsiooni leiad Garmin'i veebilehelt
adressil www.garmin.com**



© 2008 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan