

GARMIN.

Forerunner® 620

Kasutusjuhend



Kõik õigused kaitstud. Ühtegi osa käesolevast juhendist ei tohi reprodutseerida, kopeerida, üle kanda, levitada, alla laadida ega salvestada ühelgi meediumil mis tahes eesmärgil ilma Jakari Marine OÜ eelneva kirjaliku nõusolekuta..

Garmin jätab endale õiguse oma tooteid muuta või parendada ning teha muudatusi sisus ilma kohustuseta teavitada mistahes organisatsiooni või isikut sellistest muudatustest ja parendustest. Jooksvate uuenduste ning lisainfo saamiseks käesoleva toote kasutamise kohta külastage Garmini veebilehte www.jakari.ee . Garmin®, Garmini logo, Auto Lap®, BlueChart®, City Navigator®, Oregon®, ja TracBack® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, HomePort™ ja tempe™ on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma Garmini otsese loata. The Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsensi alusel. Windows® on Microsoft Corporation'i Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Mac® on Apple Computer, Inc registreeritud kaubamärk. microSD on SD-3C, LLC kaubamärk. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

Sisukord

Tutvustus	1
Alustamine	1
Nupud	1
Oleku ikoonid	2
Jooksmine	3
Garmin Connect'i kasutamine	3
Garmin Connect.....	3
Bluetooth ja Wi-Fi ...võimalused	4
Seadme laadimine	6
Treening	7
Harjutused.....	7
Harjutuste järgimine veebis	7
Treeningu alustamine	8
Treeningkalender	8
Intervalltreening	8
Intervalltreeningu loomine.....	9
Alustamine.....	9
Peatamine.....	9
Isiklikud rekordid	9
Kuvamine.....	9
Eemaldamine	10
Taastamine.....	10
Kustuta kõik andmed.....	10
ANT+™ andurid	11

Pulsivöö kandmine.....	11
Näpunäiteid ebaühtlase pulsi puhul.....	11
Jooksu dünaamika.....	12
VO2 Max.....	15

Ajalugu	20
Viewing History.....	20
Viewing Data Totals.....	20
Deleting History.....	20
Data Management.....	20
Failide kustutamine.....	21
USB-kaabli lahtühendamine.....	21
Seadme kohandamine	21
Kasutaja profilli seadistamine.....	21
Tegevuse seadistamine.....	21
Andmeväljade kohandamine.....	21
Hoiatused.....	22
Auto Pause® kasutamine.....	23
Ringide määramine distantsi järgi.....	23
Automaatne lehitsemine.....	24
Ooterežiimi seadistamine.....	24
Süsteemi seaded.....	24
Keelevalik.....	24
Kellaja seadistamine.....	24
Taustvalgustuse seadistamine.....	25

Heliseaded.....	25	Andmeväljad.....	31
Möötühikud	25	Tarkvara litsentsi leping.....	35
Teema värvid.....	25		
Treening sisetingimustes.....	25		
Formaadi Seadistamine.....	26		
Seadme informatsioon.....	26		
Tehniline info.....	26		
Forerunnerist.....	26		
Pulsivöö.....	27		
Seadme hooldamine.....	27		
Puhastamine.....	27		
Pulsivöö kandmine.....	27		
Pulsivöö patarei.....	28		
Probleemid.....	29		
Seadme registreerimine.....	29		
Rohkem infot.....	29		
Kella lähtestamine.....	29		
Kasutaja andmete kustutamine.....	29		
Vaikeseadete taastamine.....	29		
Seadme info kuvamine.....	30		
Tarkvara uuendamine	30		
Patarei kestvuse tõstmine.....	30		
Kellareziim.....	30		
Väljalülitamine.....	31		
Lisa.....	31		
Pulsi tsoonide arvestamine.....	31		

Tutvustus

⚠ HOIATUS

Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni leiaste teavet toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Alati konsulteerige oma arstiga enne kui alustate või muudate treeningprogrammi.





Alustamine



Kui kasutate seadet esmakordselt pead läbitegema allolevad seadistused.

- 1 Laadige kell (lk. 6).
- 2 Pulsivöö kandmine (lk. 11).
- 3 Jooksmine (lk. 2).
- 4 Treeningu üleslaadimine Garmin Connect'i™ (lk. 3).
- 5 Seadme registreerimine (lk. 29).
- 6 Rohkem infot (lk. 29).

Keys








①		Vajuta taustvalgustuse sisse ja välja lülitamiseks. Hoida sees seadme väljalülitamiseks.
②		Vajuta taimer käivitamiseks ja peatamiseks.
③		Vajuta peamenüü avamiseks.
④		Vajuta uue ringi märkimiseks. Vajuta andmete saatmiseks Garmin Connect'i.

⑤		Vajuta kellaaja kuvamiseks.
⑥		Vajuta eelmisele menüüle naasmiseks.


Olekute ikoonid

Ikoonid ilmuvad ekraani ülaosas. Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon tähendab, et signaal leiti või andur on ühendatud.

	GPSi olek
	Bluetooth® technology olek
	Wi-Fi® technology olek
	Pulsivöö olek
	Sammulugeja olek


Puutetundlik ekraan


Enne jooksmist harjutage puuekraani kasutamist.

- Vajutage nuppu (v.a. ) ja puudutage ekraani kella lukustusest vabastamiseks.
- Puudutage ekraani veelkord, et minna järgmisele ekraanilehele.

- Puudutage ekraani hoiatuste ja teadete kinnitamiseks.
- Puudutage ekraani üla- ja alaosa, et lehitseda menüüsid, valikuid ja seadeid.

Kirjete kerimiseks tõmmake sõrmega üle ekraani. Kiiremaks kerimiseks puudutage ekraani üla ja alaosa.

- Andmete lehel hoidke sõrme andmeväljal selle muutmiseks
- Valige  sõnumi sulgemiseks ja valiku kinnitamiseks.

Saate valida ka  sõnumi sulgemiseks

- Iga valiku tegemine puuteekraanil olgu selgelt eraldatud toiming.

Jooksma!



Tehasest saabudes seade on osaliselt laetud. Võib tekkida vajadus seade eelnevalt täis laadida.

- 1 Hoi a  sisse/välja lülitamiseks.

- 3 Minge õue ja oodake kuni seade leiab satelliidid ja määrab asukoha.

Selleks võib minna mõni minut aega. Satelliitide riba muutub roheliseks ning ilmub taimerit väli.



- 4 Valige  taimerit käivitamiseks.
- 5 Minge jooksma.
- 6 Pärast jooksu lõpetamist, valige  taimerit peatamiseks.
- 7 Tehke valik:
- Valige **Save** jooksu salvestamiseks ja taimerit . Ilmub kokkuvõte.



Märkus: Nüüd saate jooksu laadida Garmin Connect'i.

- Valige **Discard** jooksu kustutamiseks.

Kellaaja kuvamine jooksmise ajal.

- 1 Valige ☹.
- 2 Valige ☹ eelnevale lehele naasmiseks.

Garmin Connect

Võite saata kõik oma tegevuse andmed Garmin Connect'i põhjalikuks analüüsiks. Siin saate vaadata kaardil oma tegevusi ja jagada neid sõpradele.

- 1 Ühendage kell arvutiga USB kaabli abil.

2 Minge www.garminconnect.com/start.

3 Järgige ekraanil olevaid juhiseid.

Garmin Connect

Garmin Connect'is saate ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid et jälgida, analüüsida, jagada andmeid ning üksteist julgustada. Salvestage oma aktiivsed tegevused, tasuta kontole logimiseks minge www.garminconnect.com/start.

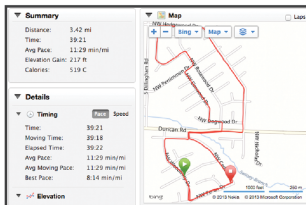
Salvestage tegevused:

Pärast kellas salvestamist laadige need Garmin Connect'i ja hoidke nii kaua kui tarvis.

Analüüside andmeid:

Näete detailsemat informatsiooni oma tegevustest nagu: aeg, distants, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, kadents (rütm), VO2 max., jooksu dünaamika, seda kõike kaardil koos tempo ja kiiruse näitudega ning märgete tegemise võimalusega.

Märkus: Teatud andmete lugemiseks on vaja lisatarvikuid nagu nt. pulsivöö või sammulugeja.



Treeningute planeerimine :

Looge treeningu kavad ja laadige üks variantidest kella.

Jagage tegevusi: Ühinege sõpradega et saaksite üksteise kavasi proovida või saatke lingid oma tegevustest internetti.

Bluetooth ühendus

Forerunneril on mitu Bluetooth ühenduse funktsiooni nutitelefoni või muu mobiilse seadmega kasutades Garmin Connect Mobile application'. Rohkem infot: www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Võimaldab sõpradel ja perel jälgida te treeninguid või võistlusi reaalsajas. Saate kutsuda fänne e-maili või sotsiaalmeedia abil, näidates

andmeid Garmin Connect jälgimise lehel..

Tegevuste laadimine Garmin Connect'i:

Pärast tegevuste salvestamist saadetakse kõik andmed Garmin Connect'i automaatselt.

Treeningute ja radade laadimine:

Võimaldab teil leida ja laadida Forerunner kella ühe või teise raja või treeningkava.

Võrgustikus tegutsemine:


Võimaldab postitada ja uuendada tegevuste märkmeid lemmik võrgustikus läbi Garmin Connect'i.


Nutitelefonide ühendamine

Forerunner kellaga

1 Minge www.garmin.com/intosports/apps, laadige alla Garmin Connect Mobile application oma telefoni.

2 Tooge telefon 10m raadiusse oma Forerunner kellast.

3 Kella avalehel valige  > Settings > Wireless > Bluetooth > Pair Mobile Device.

4 Ava Garmin Connect Mobile application, järgi ekraanil jooksvaid juhiseid kella ühendamiseks. Juhised antakse alge seadistamise ajal või valides  > **My Device.**

Bluetooth'i väljalülitamine

- Kella avalehel valige  > Settings > Wireless > Bluetooth > Status > Off.
- Vaadake oma telefoni kasutusjuhendit Bluetooth'i väljalülitamise kohta.

Wi-Fi võimalused

Teie Forerunneril on olemas Wi-Fi ühendus. Ühenduse aktiveerimiseks ei ole vaja Garmin Connect Mobile application' rakendamist.

Tegevuste laadimine Garmin Connect'i:

Andmete ülesvõtted saadetakse automaatselt Garmin Connect'i pärast treeningu lõppu.

Treeningud ja tegevuste plaanid:

Treeningute ja plaanide laadimiseks Forerunnerisse, ühendage kell arvutiga USB juhtme abil.

Tarkvara uuendamine:

Forerunner laeb tarkvara uusima versiooni automaatselt Wi-Fi võrgu olemasolul. Sisselülitamisel või seadme avamisel saate, jälgides ekraanile ilmuvaid juhiseid, installida tarkvara uuenduse.

Wi-Fi ühenduse loomine Forerunner'is

Enne kui saate laadida oma tegevusi juhtmevabalt, peab Teil olema jooks salvestatud oma seadmesse ja taimer peab olema kinni vajutatud.

- 1 Minge aadressile www.garminconnect.com/start ja laadige alla Garmin Express™ Fit appliction.
- 2 Jälgige ekraanile ilmuvaid juhiseid, et seadistada Wi-Fi Garmin Express Fit abil.

TIP: Nüüd saad oma seadme registreerida.

Nüüd laadib seade salvestatud tegevused Garmin Connect'i peale igat jooksu. Samuti võite valida **CONNECT** oma Forerunner'il, et

alustada salvestatud tegevuste laadimist.

Wi-Fi väljalülitamine

- Forerunner põhiekraanilt vali **≡ > Settings > Wireless > Wi-Fi > Off**.
- Tutvu kasutusjuhendiga, et oma mobiilsel seadmel Wi-Fi ühendus välja lülitada.

Seadme laadimine

HOIATUS

Seadmes on liitium-ioon aku. Vaata seadmega kaasasolevast karbist *Seadme Ohutusjuhend ja Infovoldik*, et tutvuda hoiatuste ja muu olulise informatsiooniga.

Laadimisel on magnet. Teatud tingimustel võib magnet põhjustada häireid meditsiiniliste seadmete töös, kaasaarvatud südamestimulaatorid ja insuliinipumbad. Hoidke laadimisel eemal sellistest meditsiinilistest seadmetest.

MÄRKUS

Laadimisel on magnet. Teatud tingimustel võib magnet põhjustada

kahju mõnedele elektroonikaseadmetele, kaasaarvatud sülearvute kõvakettad.

Olge ettevaatlik, kui laadimisalus on elektrooniliste seadmete läheduses.

Korrosiooni ennetamiseks, kuivata põhjalikult kontaktid ja ümbritsev ala enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

- 1 Sisestage USB kaabel oma arvuti USB pesasse.
- 2 Asetage laadija kohakuti seadme tagaküljel olevate kontaktidega ning vajutage laadijat ① kuni kuulete klõpsatust.



- 3 Laadige seade täielikult.

Treening

Harjutuskavad

Sa saad luua standardseid kavasisaldavad eesmärgi igale harjutuskava astmele ja varieeruvatele distantsidele, aegadele ja kaloritele. Sa võid luua ise kavad kasutades Garmin Connect'i või valida treeningplaan, mis on koostatud Garmin Connect'is ja kanda need üle oma seadmesse.

Sa võid koostada treeningute ajakava kasutades Garmin Connect'i. Sa võid planeerida kavad varem ja säilitada neid oma seadmes.

Järgides kava Internetis

Enne kui on võimalik laadida kava Garmin Connect'ist, peab Teil olema Garmin Connect konto (lehekülj 4).

- 1 Ühendage seade om arvutisse.
- 2 Minge leheküljele www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Looge ja salvestage uus kava.
- 4 Valige **Send to Device** ja järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 5 Ühendage seade arvuti küljest lahti.

Harjutuste alustamine

Enne kui saate alustada kavaga, peate selle Garmin Connect'ist allalaadima.

1 Vajutage  > **My Workouts**.

2 Valige sobiv kava.

3 Vajutage **Do Workout**.


Harjutuse alustades näitab seade igat teie sammu, eesmärki (kui on seatud) ja jooksvaid andmeid.

Treeningkalender


Teie kellas olev kalender on laiendus Garmin Connect'is loodud kalendriks. Pärast mõnede treeningute lisamist Garmin Connect kalendrisse, võite saata nad ka kella sisse. Kõik plaanilised treeningud kuvatakse treeningkalendris kuupäeva järgi. Kui valite kalendris mingi päeva, saate vaadata treeningut või sooritada selle. Planeeritud treening jääb teie kellas alles vaatama kas see on sooritatud või vahele jäetud. Kui planeeritud treening saadetakse Garmin Connect'ist, kirjutatakse olemasolev treeningkalender üle.

Garmin Connect'i treeningu plaanide kasutamine Enne allalaadimist peab teil olema Garmin Connect'i konto (lk. 3).

Saate sirvida Garmin Connect'is treeningute plaane, kavandada treeningu ning selle kella sisse saata.

- 1 Ühendage kell arvutiga.
- 2 Minge www.garminconnect.com
- 3 Valige **Plan > Training Plans**.
- 4 Valige treening ja lisage treeningu kavasse.
- 5 Valige **Plan > Calendar**.
- 6 Valige  järgige ekraanil juhiseid.

Intervalltreeningud

Saate luua intervalltreeninguid lähtudes ajast või vahemaast. Kell salvestab ja hoiab treeningut alles kuni uue loomiseni. Võite kasutada avatud intervalliga treeningut kui teate selle pikkust. Kui valite  kell salvestab uue intervalli ja läheb puhkeintervallile.

Intervalltreeningu loomine

- 1 Valige **Training** > **Intervals** > **Edit** > **Interval** > **Type**.
- 2 Valige **Distance**, **Time**, või **Open**.
Vihje: Võite luua avatud intervalli valides **Open**.
- 3 Vajadusel sisestage treeningu distantsi või kestvuse väärtused ja valige ✓.
- 4 Valige **Rest**.
- 5 Valige **Distance**, **Time**, või **Open**.
- 6 Vajadusel sisestage puhkuse distantsi või kestvuse väärtused ja valige ✓.
- 7 Peate tegema valiku:
 - Et seada kordamiste arvu **Repeat**.
 - Et lisada treeningule lahtine soojendusintervall, valige **Warm Up** > **On**.
 - Et lisada treeningule lahtine jahtumisintervall, valige **Cool Down** > **On**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Valige 🍷 > **Intervals** > **Do Workout**.

- 3 Kui teie treening on soojendusintervalliga, valige ⏪ et alustada esimese intervalliga.
- 4 Järgige ekraani juhiseid.

Kui olete täitnud kõik intervallid ilmub teadaanne.

Intervalltreeningu peatamine

- Suvalisel ajal, valige ⏪ et katkestada intervall.
- Suvalisel ajal, valige ⏸ et peatada taimer.
- Kui treening on koos jahtumise intervalliga, valige ⏪ et peatada intervalltreening.

Isiklikud rekordid

Kui oledte lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüpdistsantsidel ja pikim jooks.

Rekordite kuvamine

- 1 Valige ≡ > **Records**.

2 Valige record.

3 Valige **View Record**.

Isiklike rekordite eemaldamine

1 Valige  > **Records**.

2 Valige eemaldatav rekord.

3 Valige **Clear Record** > **Yes**.

Märkus: Sellega ei kustutata salvestatud andmeid.

Isiklike rekordite taastamine

Saate taastada iga rekordi eelneva väärtuse.


1 Valige  > **Records**.

2 Valige taastatav rekord.

3 Valige **Previous** > **Yes**.

Märkus: Sellega ei kustutata salvestatud andmeid.

Isiklike rekordite kustutamine

Valige  > **Records** > **Clear All Records** > **Yes**.

Märkus: Sellega ei kustutata salvestatud andmeid.


Prognoositav võistluse aeg

Rakenduse kasutamiseks peate kandma kellaga paaritud pulsivööd. Täpsema tulemuse savutamiseks tuleb lõpetada ka kasutaja profiili seadistamine (lk. 21) ja ära märkida maksimaalne pulss (lk. 17).

Seade kasutab VO2 max. hinnangut (lk. 15) ja avalikustatud andme kanaleid, et arvutada võistluse läbimise aeg, lähtudes teie sportlikust vormist. Prognoosi eeldab, et olete olete korralikult võistluseks treeninud


Märkus: Esialgsed prognoosid võivad olla ebatäpsed. Peate sooritama rea treeninguid, et seadmel tekiks ülevaade teie võimekusest

1 Pange pulsivöö peale ja minge jooksma


2 Valige  > **VO2 Max.** > **Race Predictor**.

Ekraanile ilmuvad prognoosid 5000m, 10000m, poole maratoni ja maratoni läbimiseks.

Virtual Partner® Your Virtual Partner on treeningu tarkvara, mis aitab teid eemärkidele. Saate kohandada Virtual Partner'i jooksma etteantud kiirusel või tempos.

- 1 Valige  **Settings > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On.**
- 2 Valige **Set Pace** või **Set Speed.**
Kasutage kiirust või tempot nagu oma jooksu formaati (lk. 26).
- 3 Minge jooksma.
- 4 Kerige Virtual Partner ekraani, et näha kes juhib.



- 5 Vajadusel hoidke sõrme Virtual Partner'i väljal  er valida Virtual Partneri kiirus või tempo teie jooksuks.

ANT+™ andurid

Kella saab kasutada koos ANT+ juhtmevaba anduritega. Rohkem infot sobivuse ja saadavuse kohta: <http://buy.garmin.com>.

Pulsivöö kandmine

Märkus: Kui teil ei ole pulsivööd jätke see osa lugemata.

Kandke pulsivööd paljal nahal otse rinnaku all. Pulsivöö peab olema piisavalt pingul, et mitte alla libiseda.

- 1 Kinnitage moodul  lindile.

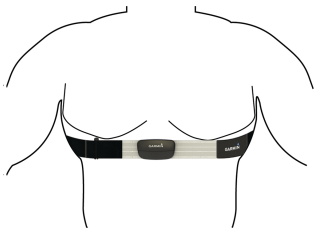


Garmin® logo (moodulil ja lindil) peavad olema õigetpidi.

- 2 Niisutage elektroode ② lindi tagapoolle et luua hea ühendus/kontakt keha ja anduri vahele.



- 3 Kui pulsivööil on kontaktplaaster ③, niisutage seda.
- 4 Pange rihm ümber kere ja ühendage rihma konks ④ aasaga ⑤.



Garmin logod peavad olema õigetpidi.

- 5 Tooge kell 3 m raadiusse pulsivööst.

Pulsivöö aktiveerub kerele kinnitamisel.

Nipp: Kui pulsivöö näit on ebatäpne või puudub vaadake lk. 15.

Jooksu dünaamika (Running Dynamics)

Võite kasutada kella ja ühendatud HRM-Run pulsivööd, et saada reaajas tagasisidet enda jooksuvormi kohta.

HRM-Run pulsivöö sisaldab kiirendusmõõtjat mis jälgib keha liikumist, et arvutada kolme jooksu parameetrit: cadence, vertical oscillation, and ground contact time.

Märkus: The HRM-Run accessory is compatible with several ANT+ fitness products and can display heart rate data when paired. The running dynamics features are available only on certain Garmin Forerunner devices.

Rütm (Cadence): s.o. sammude arv minutis. Parema ja vasaku jala sammud kokku.


Vertikaalsiire (Vertical oscillation): s.o vertikaalsed võnked jooksmise ajal, mida mõõdetakse sentimeetrites iga sammu kohta.

Kokkupuuteaeg (Ground contact time): s.o. iga jooksusammu kokkupuute aeg pinnaga, mida mõõdetakse millisekundites.

Märkus: Kokkupuuteaega ei mõõdeta käimisel/jalutamisel.

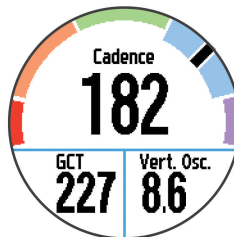
Running Dynamics' iga treening

Rakenduse kasutamiseks peate kandma HRM-Run pulsivööd mis tuleb paaritada teie kellaga (lk. 19). Kui te ostate komplekti koos HRM-RUN pulsivööga on ta juba paaritatud, minge kohe 4. punkti juurde.

- 1 Valige  > **Settings > Activity Settings > Data Screens > Running Dynamics > Status > On.**
- 2 Valige **Primary Metric.**
- 3 Valige **Cadence, Ground Contact Time, või Vertical Oscillation.**

Peamiseks valitud andmed ilmuvad ekraani ülaosas keskel koos vastava näiduga värviskaalal.

- 4 Minge jooksma.
- 5 Kerige jooksu dünaamika ekraanil kuvatavaid andmete näitusid.








- 6 Vajadusel hoidke sõrme ekraani peanäidu väljal, et valida mõni muu näit peamiseks.

Värviskaala ja jooksudünaamika andmed


Jooksudünaamika lehel kuvatakse peanäitu värviskaalal. Saate valida peanäiduks rütm (cadence), verikaalsiiret (vertical oscillation) või kokkupuuteaega (ground contact time). Värviskaalal näete oma jooksudünaamika näitajate suhet teiste tulemustega. Värviskaala põhineb protsentidel.

Garmin viis läbi uuringuid paljude eritasemega sportlastega. Punane või oranž ala vastab aeglasemale või nõrgemale jooksjale. Roheline, sinine või lilla ala on tüüpiline kogenumale ja kiiremale jooksjale. Kusjuures vähemkogenud jooksjatele on omased pikem kontaktiag, kõrgem vertikaalsiire ja väiksem sammusagedus. Samas pikematel jooksjatel on väiksem sammusagedus ja kõrgem verikaalsiire. Rohkem infot leiate jooksu dünaamika kohta leiate www.garmin.com. Jooksudünaamika täiendavaid teooria tõlgendusi leiate vastavates väljaannetes ja veebilehtedel.

Tsooni värv	Protsendid	Sammusagedus	Vertikaalsiire	Kokkupuuteaeg
 Purple	>95	>185 spm	<6.7 cm	<208 ms
 Blue	70–95	174–185 spm	6.7–8.3 cm	208–240 ms
 Green	30–69	163–173 spm	8.4–10.0 cm	241–272 ms
 Orange	5–29	151–162 spm	10.1–11.8 cm	273–305 ms
 Red	<5	<151 spm	>11.8 cm	>305 ms

Nipid jooksudünaamika andmete puudumisel

Kui jooksudünaamika näite ei kuvata proovige järgnevaid toiminguid.

- Veenduge, et teil on **HRM-Run** pulsivöö .
HRM-Run pulsivöö on keskel  embleem.
- Paaritage uuesti HRM-Run pulsivöö Forerunner 620'ga järgides juhendit.
- Kui jooksudünaamika näidul on nullid, kontrollige et pulsivöö oleks õigesti peale pandud
Märkus: Kokkupuute aega näidatakse ainult jooksu ajal.
Kõndimisel seda ei kuvata.

Näpunäiteid kõikuva pulsi puhul

Kui pulsinäit on kahtlane või seda ei kuvata, proovige neid nippe.

- Niisutage uuesti elektroode või kontaktplaastrit.
Võite kasutada vett, sülg või elektroodi geeli.
- Pingutage pulsivöö rihma rinnal.
- Soojenege 5–10 minutit.

- Peske vööd iga 7 treeningu tagant (lk. 27).
- Kandke puuvillast särki või kui võimalik tehke särk märjaks.
Sünteesilised kangad, mis hõõruvad vastu pulsivööd võivad tekitada staatilist elektrit, mis segab pulsi signaali levikut.
- Ärge olge pulsivööd häirivate seadmete läheduses.
Segaja allikaks võib olla: tugev elektromagnetväli, mõned 2.4 Ghz juhtmevaba andurid, kõrgepinge liinid, elektrimootorid, ahjud, mikrolaineahjud, 2.4 Ghz juhtmevabad telefonid, Wi-Fi ruuterid.
- Vahetage patarei (lk. 28).

VO2 Max. hinnang


Kasutades Forerunner 620 koos pulsivööga saate hinnata oma VO2 max. väärtust. VO2 max. näitab maksimaalset tarbitavat hapniku kogust (milliliitrit) minutis teie keha iga kilogrammi kohta maksimaalse pingutuse hetkel. In simple terms, VO2 max. on teie sportliku vormi indikaator ning see peab paranema koos

teie sportliku vormiga. VO2 max. hinnanguid esitleb ja toetab Firstbeat® Technologies Ltd.

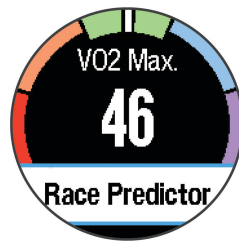
VO2 Max. hinnangu saamine






Hinnangu kuvamiseks ekraanil peate kandma ja paaritama pulsivöö kellaga (lk. 19). Kui teie Forerunner tuli komplektis koos pulsivööga on see juba paaritatud. Võimalikult täpse hinnangu saamiseks sooritage kasutaja profiili seadistamine (lk. 21), ja määrake oma maksimaalne pulss (lk. 17).

Märkus: Alguses ei pruugi näit täpne olema. Seda nõuab mõne jooksu sooritamist, et õppida tundma teie sooritusvõimet.

- 1 Jookske väljas mõned minutid.
- 2 Pärast jooksu valige **Save**.
- 3 Valige  > **VO2 Max..**

Teie VO2 max. hinnang on number ja asetus värviskaalal.



 Lilla	Suurepärane
 Sinine	Väga hea
 Roheline	Hea
 Oranz	Rahuldav
 Punane	Nörk

VO2 max. andmed ja analüüsid on esitletud Cooper Institute® loal. Rohkem infot Lisas (lk. 34) ja veebis www.CooperInstitute.org.

Soovitused taastumiseks

Seade näitab täieliku taastumiseni jäänud aega, et olla valmis järgmiseks raskeks harjutuseks. Taastumise kontrolli funktsioonis sisaldub taastumiseni jäänud aeg ja taastumise kontroll.

Taastumise nõustamise tehnoloogiat esindab ja toetab
Firstbeat Technologies Ltd.


Taastumise kontroll: Kuvab reaajas teie taastumise kulgu esimeste jooksu minutite ajal..

Taastumise aeg:

ilmub koheselt jooksu lõppedes.
Tagasi loendav taimer näitab aega järgmise harjutuseni.

Taastumisenõustaja sisselülitamine

Funktsiooni kasutamisel peate kandma kellaga paaritatud pulsivööd. (lk. 19). Täpsema hinnangu saamiseks peate seadistama oma profiili lõpuni (lk. 21) ning määrama oma maksimaalse pulsi (lk. 17).

- 1 Valige  > **Recovery Advisor** > **Status** > **On**.
- 2 Minge jooksma.

Esimeste jooksu minutitega ilmuvad taastumise andmed näidates taastumise kulgu.

3 Pärast jooksu valige **Save**.

Ilmub taastumise aeg.
Maksimum määr on 4 päeva, minimaalne aeg 6 tundi.



Pulsitsoonide seadmine

Seade kasutab teie profiili tsoonide esmasel määramisel. Täpsema kalorite kulu mõõtmiseks peate sisestama enda maksimaalse pulsi. Pulsitsoonid saab sisestada käsitsi ning vajalik on määrata puhkeoleku pulss.

1 Valige **Menu > Settings > User Profile > Heart Rate Zones > Based On.**

2 Tehke valik:

- Valige **BPM** et sisestada tsoonid pulsi järgi (löökidest arv minutis).
- Valige **%Max. HR** sisestada tsoonid protsendina (maksimaalsest pulsist)
- Valige **%HRR** et sisestada tsoonid protsendina südame pulsi reservist (maksimaalne südame pulss miinus südame pulss puhkeolekus).

3 Valige **Max. HR** ja sisestage maksimaalne pulss.

4 Valige **zone** ja sisestage väärtused iga tsooni jaoks.

5 Valige **Resting HR** ja sisestage puhkeoleku pulss.

Südame pulsitsoonidest

Paljud sportlased kasutavad südame pulsitsoone et hinnata ja suurendada südame-veresoonkonda ning läbi selle parandada oma suutlikkust. On viis üldtunnustatud pulsitsooni 1 kuni 5. Üldiselt, südame pulsitsoonid on

iarvutatud protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest..

Sportlikud eesmärgid

Teades oma südame pulsitsoone on teil lihtsam mõista ja saada ülevaadet oma füüsisest rakendades järgnevaid põhimõtteid.

- Südame pulss on hea treeningu intensiivsuse indikaator.
- Treenides teatud pulsitsoonides parandate südame-veresoonkonda intensiivsemalt.
- Teades oma pulsi tsoone vähendate riski endale kahjustusi tekitada nt. ületreenimisega.

Kui on teda maksimaalne südame pulss, saate kasutada tabelit (lk. 22) et määrata parim pulsitsoon sportimiseks.

Kui te ei tea oma maksimaalset pulssi, kasutage internetis leitavaid kalkulaatoreid. Mõned spordikeskused võimaldavad teste maksimaalse pulsi leidmiseks. Vaikimisi maksimaalne südame pulss arvutatakse nii: 220 miinus sinu vanus.

ANT+ andurite ühendamine

Enne paaritamist peate pulsivöö peale panema või anduris installeerima.

Paaaritamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine nt. pulsimõõtja ühendamine Garmin'i seadmega.

- 1 Tooge seade 3 m ulatusse andurist.

Märkus: Paaritamise ajal ei tohi olla teisi ANT+ andureid.

- 2 Valige **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor**.
- 3 Valige andur.

Kui andur on paaritatud teie seadmega, ilmub vastav teade. Te saate kohandada andmevälju, et näha anduri andmeid.

Sammulugeja



Kellale saab ühendada sammulugeja. See asendab GPSi kui treenite sisetingimustes või GPS signaal on nõrk. Sammulugeja on alati töövalmis ja edastab andmed liikumise alustamisel.

Sammulugeja lülitub välja pärast 30min. liikumata olekut, et säästa patareid. Patarei tühjenemisel kella ekraanile ilmub teade. Allesjäänud tööaega on ligikaudu 5 tundi.

Sammulugejaga jooksmine

Enne peate sammulugeja seadmega paaritama. (lk. 11).

Te saate kasutada sammulugejat, et salvestada tempot, vahemaad ja rütm. Te saate ka väljas joosta kasutades sammulugejat, et üles märkida rütm ja distantsi andme GPSilt.

- 1 Kinnitage sammulugeja vastavalt juhistele.
- 2 Vajadusel lülitage välja GPS (lk. 17).
- 3 Valige  et käivitada taimer.
- 4 Minge jooksmas.
- 5 Jooksmise lõpetamisel, valige  et peatada taimer.

Ajalugu

Ajaloo on aeg, vahemaa, kalorig, keskmine tempo või kiirus, ringide andmed ja valikuline ANT+ anduri teave.

Märkus:Kui seadmel on mälu täis, kustutatakse vanimad andmed.

Ajalugu

- 1 Valige **Menu > History > Activities**.
- 2 Vajutage \triangle ja ∇ et vaadata tegevusi
- 3 Valige tegevus.
- 4 Tehke valik:
 - Valige **Details**, et näha informatsiooni tegevuse kohta.
 - Valige **Laps**, et näha infot iga ringi kohta.
 - Valige **Delete**, et kustutada valitud tegevus.

Kokkuvõtted

Te saate näha kogu vahemaa ja aja andmeid salvestatud teie seadmesse.

1 Valige **Menu > History > Totals**.

2 Tehke valik, et näha nädalast või kuuajalist kogusummat.

Ajaloo kustutamine

- 1 Valige **Menu > History > Options**.
- 2 Tehke valik:
 - Valige **Delete All Activities**, et kustutada kõik tegevused ajaloost.
 - Valige **Reset Totals**, et lähtestada(reset) kõik vahemaa ja aja summad.
- 3 Kinnitage oma valik.

Märkus:See ei kustuta ühtegi salvestatud tegevust.

Data Management

Märkus: The device is not compatible with Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, and Mac® OS 10.3 and earlier.

Failide kustutamine

TEADE

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

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

USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

- 1 Lõpetage toiming:
 - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
 - Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Seadistage oma profiil

Te saate uuendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulsisooni väärtusi (lk.17). Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1 Valige  > **Settings** > **User Profile**.
- 2 Tehke valik.

Tegevuste seaded

Need seaded lubavad teil kohandada teie kella, tuginedes teie treeningvajadusele.

Andmete kuvamise kohandamine

Te saate kohandada andmete ekraani teie tegevuste seadistamise jaoks.


- 1 Valige  > **Settings > Activity Settings > Data Screens.**
- 2 Valige ekraan.
- 3 Valige  > **Status > On** et aktiveeruda andme väli.
- 4 Valige andmeväli, mida muuta soovite.

Hoiatused

Te saate kasutada hoiatustoone, et treenida valitud pulsitoonis ja tempos. Seadistada jooksu ja käimise aja intervalle.

Hoiatustsoonide seadmine

Määratud hoiatustsoonid teavitavad teid, kui seade on üle või alla määratud väärtuste vahemikust. Näiteks, kui teil on pulsivöö, saate määrata hoiatuse, kui teie pulss on alla 2 tsooni ja üle 5 tsooni.

- 1 Valige  > **Settings > Activity Settings > Alerts.**
- 2 Valige hoiatuse tüüp.
Sõltuvalt kasutatavatest anduritest saate valida pulsi, tempo/rütm või sammusagedus.

- 3 Aktiveerige hoiatus.
Nt. te peate aktiveerima hoiatuse enne maksimaalse pulsi väärtuse määramist.

- 4 Määrake tsoon või sisestage pulsi piirmäär igale hoiatusele.
Iga kord kui Te ületate või langete alla määratud piiri, sõnum ilmub koos piiksuga või vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk. 25).

Korduv hoiatus

Korduv hoiatusteade teavitab teid iga kord, kui seade loendab määratud väärtuse või vahe. Näiteks saate määrata, et seade annaks signaali iga 30 minuti järel.

- 1 Valige  > **Settings > Activity Settings > Alerts.**
- 2 Valige **Time, Distance,** või **Calories.**
- 3 Aktiveerige hoiatus..
- 4 Valige sagedus **Frequency**
Iga kord kui Te jõuate seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk. 25).

Jalutuspausi hoiatus

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ajastatud jalutuspause regulaarsete intervallidega. Näiteks pika jooksutreeningu ajal saate te lisada meeldetuletuse joosta 4 minutit ja see järel jalutada 1 minut ja uuesti. Auto Lap® funktsioneerib korrektselt, kui te kasutate jookse/jaluta meeldetuletusi.

- 1 Valige **☰** > **Settings** > **Activity Settings** > **Alerts** > **Run/Walk** > **Status** > **On**.
- 2 Sisestage jooksuaeg **Run Time**
- 3 Sisestage kõndimise aeg **Walk Time**.

Iga kord kui Te jõuate seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk. 25).

Auto Pause®

Te saate kasutada Auto Pause'i, et peatada taimer automaatselt, kui te enam ei liigu või kui teie tempo langeb alla määratletud piiri. Selline funktsioon on kasulik, kui teie tegevus sisaldab palju peatusi või aeglaseid kohti nt. valgusfoorid.

Märkus: Tegevuse ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausil.

- 1 Valige **☰** > **Settings** > **Activity Settings** > **Auto Pause**.
- 2 Tehke valik:
 - Valige **When Stopped** kui soovite, et taimer peatuks automaatselt kui te seisma jääte.
 - Valige **Custom** kui soovite, et taimer peatuks automaatselt kui tempo langeb alla teie poolt määratud piiri.

Ringide märkimine vahemaa järgi

Te saate kasutada Auto Lapi, et märkida määratletud distants tegevusel. Selline funktsioon on kasulik võrdlemaks Teie saavutusi jooksu erietappidel (näiteks iga 1 miili või iga 5 kilomeetri tagant).

- 1 Valige **☰** > **Settings** > **Activity Settings** > **Auto Lap** > **Distance**.
- 2 Valige vahemaa

Iga kord kui lõpetate määratud vahemaa, sõnum ilmub, kus on näidatud aeg millega vahemaa läbiti. Kell piiksub ja vibreerib, kui toonid on sisse lülitatud (lk. 25).

If necessary, you can customize the data screens to display additional lap data.

Automaatne kerimine

Saate kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal kui taimer käib.

1 Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Scroll**.

2 Valige näita kiirust

Vaheaja seadmine

Vaheaja seadmed mõjutavad, kui kaua teie seade jääb treening-olekusse, näiteks kui ootate võistluse algust. Valige **Menu > Settings > Activity Settings > Timeout**.

Tavaliselt: 5 minutit pärast tegevusetust läheb kell 'power save' olekusse.

Pikendatud: 25 minutit pärast tegevusetust läheb kell 'power save' olekusse.

Süsteemi seaded

Valige **☰ > Settings > System**.

- Keel (lk. 24)

- Aja seaded (lk. 24)
- Taustvalgustus (lk. 25)
- Heli seaded (lk. 25)
- Ühikud (lk. 25)
- Teema värvid (lk. 25)
- GPS (lk. 25)
- Vormingu seaded (lk. 26)
- Andmete salvestus (lk. 26)

Keele muutmine

Valige **☰ > Settings > System > Language**.

Kellaaja seaded

Valige **☰ > Settings > System > Clock**.

Aja formaat: Seab kella näitma kas 12- tunni või 24-tunni vormingut.


Set Time: Lubab Teil seadistada aega manuaalselt või automaatselt, põhinedes Teie asukohast (GPS).

Time Zones (ajatsoonid)


Iga kord kui Te panete seadme tööle ning satelliite otsima, leiab seade automaatselt Teie ajavööndi ning kellaaja.

Setting the Time Manually

Vaikimisi on aeg seadistatud automaatselt, kui seade leiab satelliidi signaali.

- 1 Valige  > **Settings** > **System** > **Clock** > **Set Time** > **Manual**.
- 2 Valige **Time** ja sisestage kella-aeg.

Äratuskella seadmine

- 1 Valige  > **Settings** > **Alarm** > **Status** > **On**.
- 2 Valige **Time** ja sisestage kella-aeg.

Taustvalgustuse seadmine

Valige  > **Settings** > **System** > **Backlight**.

Mode: Seadistab taustvalguse põlema minemise manuaalselt või klahvide allavajutamise ja märguannete ajal.

Timeout: Seadistab taustvalgutuse aja.


Heliseaded

Seadme helid sisaldavad nupuvajutuse häält, meeldetuletuse helinat ja vibratsioone.


Valige  > **Settings** > **System** > **Sounds**. 

Möötühikud

Te saate kohandada vahemaa, tempo, kiiruse ning kaalu möötühikuid.

- 1 Valige  > **Settings** > **System** > **Units**.
- 2 Valige möötmise tüüp.
- 3 Valige möötühik.


Teema värvid

- 1 Valige  > **Settings** > **System** > **Theme Color**.
- 2 Valige värv.

Treening sisetingimustes

Te saate GPSi välja lülitada, kui treenite siseruumides või aku sääilitamiseks.

Valige  > **Settings** > **System** > **GPS** > **Off**.

Nipp: Te võite vajutada  ekraani ülaservas, et GPS välja lülitada.

Kui GPS on välja lülitatud, kiirust ja vahemaad arvutatakse kiirendusmõõtu abil. Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus

paraneb peale jooksutrenni õues kasutades GPSi. Iga kord kui lülitate seadme sisse või lukustate lahti, otsib kell ise satelliidi signaale.


Vormingu seaded

Valige  > Settings > System > Format.

Running: Seadistab seadme näitama kiirust või tempot.

Start of Week: Seadistab nädala esimese päeva, nädalaste kokkuvõtete jaoks.

Andmete salvestuse seaded

Valige  > Settings > System > Data Recording.

Smart: Salvestab põhipunktid kus toimus suuna-, tempo- või pulsi- muutus. Salvestuse maht on väiksem lubades salvestada rohkem tegevusi seadme mällu.

Every Second: Salvestab punkti iga sekundi tagant. Luues väga detailise treeningu salvestise suure mälumahuga.

Seadme info

Tehnilised andmed

Forerunner tehnilised andmed

Aku tüüp	Laaditav, sisseehitatud liitium-ion aku
Aku elu	Kuni 6 nädalat keela režiimis, kuni 10h GPS režiimis
Veekindlus	50 m
Töötemperatuur	-20° kuni 60°C (-4° kuni 140°F)
Laadimis-temperatuur	0° kuni 45°C (32° to 113°F)
Raadisagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevaba suhtlemisprotokoll Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia

HRM-Run pulsivöö tehnilised andmed

Patarei tüüp	Vahetatav CR2032, 3 volti
Patarei eluiga	1 aasta (@1 t. päevas)
Veekindlus	Kuni 30 m Märkus: See seade ei edasta pulssi vees
Töotemperatuur	-20° kuni 60°C)
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevaba suhtlemisprotokoll.

Seadme eest hoolitsemine

Tähelepanu

Vältige kella ekstreemset kasutamist ja tugevaid lööke

Vältige nuppude kasutamist vee all.

Ärge kasutage teravaid esemeid kella puhastamisel.

Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Vältige keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putuka tõrjevahendeid, mis võivad kella plastikosasid kahjustada .

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

Seadme puhastamine

- 1 Puhastage seadet kasutades niisket riiet
- 2 Kuivatage.

Pulsivöö hooldamine

Tähelepanu

Eemaldage moodul enne rihma puhastamist.

Kogunenud higi ja sool rihmal võib vähendada pulsi kättesaadavust.

- Minge www.garmin.com/HRMcare et saada detailset infot puhastamisest.
- Loputage rihm peale igat kasutust.
- Peske vöö pesumasinas peale igat seitsmendat kasutuskorda.

- Ärge pange vööd kuivatisse.
- Kuivatamiseks riputage või pange lebama.
- Vöö eluea pikendamiseks eemaldage moodul, kui te seda ei kasuta.

Pulsivöö patareid



Ärge kasutage teravaid esemeid patareid vahetamisel.

Kontakteeruge kohaliku jäätmejaamaga, et ohutult akut ära visata. Perkloraatmaterjal – vajab erilist käsitlust. Minge www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pulsivöö patareid vahetamine

1 Kasuta väikest Phillips kruvikeerajat, et lahti keerata 4 kruvi.

2 Eemalda kaas ja patareid.



3 Oota 30 sekundit.

4 Sisesta patareid pluss pool ülespoole.

Märkus: Ära vigasta või kaota tihendid

5 Kinnita kaas 4 kruviga.

Märkus: Ärge pingutage üle!

Peale pulsivöö aku väljavahetamist peate selle paaritama uuesti kellaga.

Probleemid

Seadme registreerimine

Lase meil ennast paremini abistada tehes ära online registreerimise.



- Mine <http://my.garmin.com>.
- Hoia alles originaal ostudokument või tee sellest pilt/koopia .

Rohkem infot

- Mine www.garmin.com/intosports.
- Mine www.garmin.com/learningcenter.
- Mine <http://buy.garmin.com>, või kontakteeru Garminiga maaletoojaga, edasiseks informatsiooniks.

Seadme lähtestamine




IKui seade ei reageeri, tuleb teil see taaskäivitada. See ei kustuta teie andmeid ega seadistusi.

- 1 Hoidke  all 15 sekundit.
Seade lülitub välja.
- 2 Hoidke  all 1 sekund, et seade sisse lülitada

Andmete eemaldamine

Te saate taastada kõik tehaseandmed.

Märkus: See kustutab kõik kasutaja-sisestatud info, aga ei kustuta ajalugu.

- 1 Hoia  ja valige **Yes**, et seade välja lülitada.
- 2 Hoides all  hoia , et seade sisse lülitada.
- 3 Valige **Yes**.

Kõikide andmete kustutamine

Märkus: See kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja tegevuse ajaloo.

Te saate taastada kõik tehaseandmed.

Valige **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Seadme info kuvamine

Saate näha kella ID'd, tarkvara versiooni ja GPS versiooni .

Valige  > **Settings** > **System** > **About**.

Tarkvara uuendamine

Enne kui saate uuendada seadet, peab teil olema Garmin Connect konto ning peate allalaadima Garmin Express™ Fit rakenduse.

1 Ühendage seade arvutiga, kasutades USB kaablit.

Kui uus tarkvara on olemas, saadab Garmin Express Fit selle Teie seadmesse.

2 Järgige ekraani juhiseid.

3 Ärge eemaldage oma seadet arvutist uuendamise ajal.

Märkus: Kui olete juba kasutanud Garmin Express Fit'i kella Wi-Fi võrgu seadistamiseks saab Garmin Connect võimalikud tarkvara uuendused automaatselt alla laadida.

Patarei eluea pikendamine



- Lühendage taustavalguse pikkust (lk 25).
- Lühendage kuvamise aega kella- režiimis (lk 24).
- Valige **Smart** recording interval (lk. 26).
- Lülitage välja Bluetooth'. (lk. 5)
- Lülitage välja Wi-Fi (lk. 6).

Lülitamine säästorežiimi

Te saate panna seadme 'energiasäästu' režiimi, mis lukustab seadme ja pikendab aku eluiga.


1 Valige  kuni  ilmub.

Seade on ainult kella- režiimis nüüd.

2 Valige suvaline klahv ( väljaarvatud), valige  seade teha lukust lahti.

Seadme väljalülitamine

Kasutusvabal perioodil lülita seade välja, et pikendada aku eluiga.

Vajuta  ja vali **Yes**, et lülitada seada välja.

Lisa

Pulsitsoonide tabel

Tsoon	Max südame löögi sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Löögastatud kergeiikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme südamevere -soonkonna treening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südame veresoonekonna treening

Tsoon	Max südame löögi-sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
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

Andmeväljad

Andmete kuvamiseks on vaja ANT+ andurite ühendus.

%HRR: Protsent pulsisageduse

reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus).

Average % HRR: Keskmine

protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva tegevuse ajal.

Average Cadence: Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

Average Ground Contact Time:

Keskmine maapinnaga kontaktis oldud aeg käesoleva tegevuse ajal.

Average HR: Keskmine pulss käesoleva tegevuse ajal.

Average HR % Max.: Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

Average Pace: Keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

Average Speed: Keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal..

Average Vertical Oscillation:

Keskmine vertikaalne liikumine käesoleva tegevuse ajal..

Cadence: Sammude arv minutis (parem-vasak kombinatsioon).

Calories: Kulutatud kalorid

Distance: Läbitud distants käesoleva tegevuse ajal.

Elevation: Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Ground Contact Time: Ajahulk, miile kestel on jooksu ajal jalg olnud maapinnaga kontaktis. Mõõdetakse millisekundites. Jalutamisel kontaktiaega maapinnaga ei arvatata.

Heading: Liikumise suund.

Heart Rate: Pulsisagedus minutis. Seade peab olema ühendatud sobiva pulsisageduse monitoriga.

HR %Max.: Protsent maksimaalsest pulsisagedusest.

HR Zone: valitud pulsitsoon (1 to 5). Pakutud tsoonide aluseks on sinu kasutajaprofiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).

Lap %HRR: keskmine protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.

Lap Cadence: Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Distance: Käesolevast ringist läbitud distants.

Lap Ground Contact Time: Keskmine maapinnakontakti aeg käesoleva ringi ajal.

Lap HR: Keskmine pulsisagedus käesoleva ringi ajal..

Lap HR %Max.: Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva ringi ajal.

Lap Pace: Keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

Laps: Käesoleva harjutuse lõpetatud ringide arv.

Lap Speed: Keskmine kiirus käesoleva harjutuse ajal.

Lap Time: Ringi aeg
Stopperi näit käesoleva ringi kohta.

Lap Vertical Oscillation: Keskmine vertikaalne liikumine käesoleva ringi ajal.

Last Lap Distance: Viimase ringi pikkus.

Last Lap Pace: Viimase ringi tempo.

Last Lap Speed: Viimase ringi keskmine kiirus.

Last Lap Time: Viimase ringi aeg.

Pace: praegune tempo.

Speed: praegune liikumise kiirus.

Sunrise: Päikesetõusu aeg sinu asukohas.

Sunset: Päikese loojumise aeg sinu asukohas.

Time of Day: Kella-aeg.
sinu asukohas ja aja seaded (formaad, aja vöönd, suve/talveaeg).

Timer: Stopperi näit käesoleva tegevuse jaoks.

Training Effect: Treeningu mõju (1.0 kuni 5.0) sinu füüsilisele vormile.

Vertical Oscillation: Jooksu ajal tekkivate põrgete arv s.o keha vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu ajal.

Treeningu efekt

Treeningu efekt väljendab treeningu mõju teie sportlikule vormile. Treeningu intensiivsuse kasvuga suureneb ka treeningu mõju. Treeningu efekti mõõtmisel tuginetakse teie kasutaja profiilile, pulsile, treeningu kestvusele ja intensiivsusele.

Oluline on teada, et treeningu efekti hinne (1.0–5.0) võib olla liiga kõrge esimeste treeningute puhul. Kuid järgnevate treeningutega seade õpib tundma teie aeroobset taset.

Treeningu efekt	Kirjeldus
1.0–1.9	Aitab taastada v-formi (lühemad harjutused). Parandab vastupidavust pikemate treeningute puhul (üle 40 min.).
2.0–2.9	Aeroobse vormi hoidmine.

Treeningu efekt	Kirjeldus
3.0–3.9	Aeroobse vormi tõstmine iganädalase regulaartreeningu raames.
4.0–4.9	Märgatav aeroobse vormi paranemine 1-2 iganädalase puhkepausiga harjutuse puhul.
5.0	Ajutine olekoormus olulise aeroobse vormi paranemisega. Sellel tasemel treeninguid tuleb teha äärmise ettevaatusega. Taastumine võib kesta päevi.

Training Effect technology't esindab ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. www.firstbeattechnologies.com.

VO2 Max. standardised hinnangud

Tabel sisaldab standardiseeritud hinnanguid vanuse ja soo järgi.

Mehed	Protsenti	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kõrgeim	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
Rahuldav	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Nõrk	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Naiseed	Protsenti	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kõrgeim	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
Rahuldav	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Nõrk	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Andmed on esitatud The Cooper Institute' loal. Rohkem infot www.CooperInstitute.org.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device

(the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws

and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Index

A

accessories 11, 29
alarms 25
alerts 22
ANT+ sensors 11
 pairing 19
applications 4, 5
 smartphone 5
Auto Lap 23
Auto Pause 23
Auto Scroll 24

B

backlight 1, 25
battery
 charging 6
 maximizing 5, 6, 24, 30,
 31
 replacing 28
Bluetooth technology 2, 4, 5

C

cadence 12, 13, 22
calendar 8
calorie, alerts 22
charging 6
cleaning the device 27
clock 1, 3, 24, 25
color screen 25
customizing the device 21

D

data
 recording 26
 storing 3, 4
 transferring 3, 4
data fields 2, 21, 31
deleting
 all user data 29
 history 20
 personal records 10
device, registration 29
distance, alerts 22

F

fitness 34
foot pod 19

G

Garmin Connect 4–8
 storing data 3, 4
Garmin Express 5, 6
GPS 2
 stopping 25
ground contact time 13

H

heart rate 2, 22
 monitor 11, 15–17, 27,
 28
 zones 17, 18, 31
heart rate monitor 15, 27, 28
history 6, 20, 26
 deleting 20

 sending to computer 3, 4

I

icons 2
indoor training 25
intervals, workouts 8, 9

K

kasutaja
 andmed, kustutamine 21
keys 1, 3, 27
kustutamine, kõik kasutaja
 andmed 21

L

language 24
laps 1
locking, screen 30

M

menu 1

P

pace 22, 26
pairing, smartphone 5
pairing ANT+ sensors 19
personal records 9, 10
 deleting 10
power key 31
product registration 29
profiles, user 21
projected finish time 10

R

- recovery 16, 17
- registering the device 29
- replacing battery 28
- replacing the battery 28
- resetting the device 29
- running dynamics 12, 13, 15

S

- saving activities 2
- screen 25
 - locking 30
- settings 21, 24–26, 29
 - device 24, 25
- smartphone
 - applications 4, 5
 - pairing 5
- software
 - updating 30
 - version 30
- software license agreement 35
- specifications 26, 27
- speed 26
- system settings 24

T

- time 25
 - alerts 22
 - settings 24
- time of day 3
- time zones 24
- timer 1, 2, 20

- tones 25
- touchscreen 2
- training 4, 9, 23
 - pages 2
 - plans 7, 8
- Training Effect 34
- troubleshooting 15, 29

U

- unit ID 30
- units of measure 25
- updates, software 30
- uploading data 6
- USB 30
 - lahtiuhendamine 21
- user profile 21

V

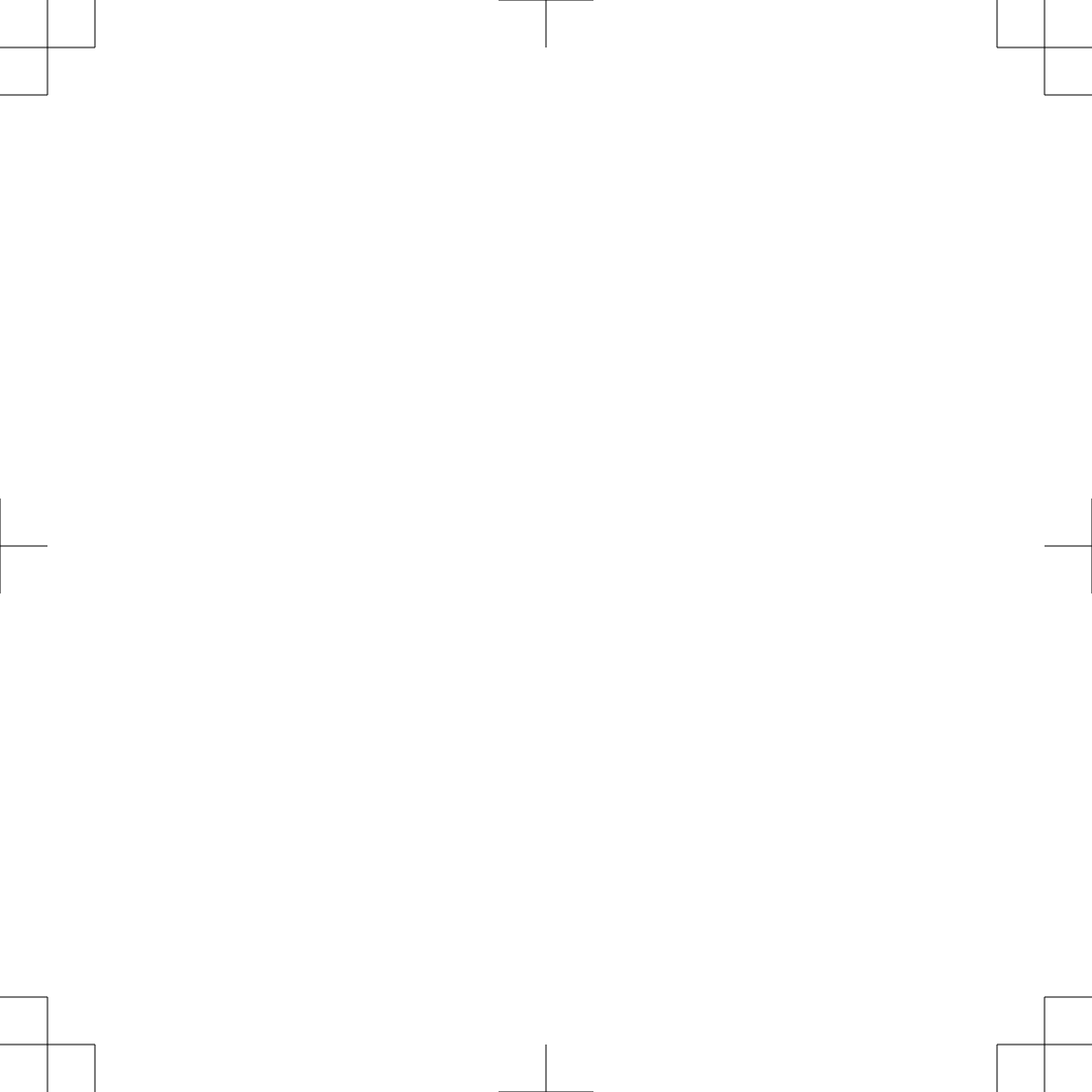
- vertical oscillation 12, 13
- vibration 25
- Virtual Partner 11
- VO2 max. 10, 15, 16, 34

W

- walking intervals 23
- watch mode 24, 30
- water resistance 27
- Wi-Fi 30
 - connecting 5, 6
- workouts 7, 8
 - loading 7

Z

- zones
 - heart rate 17
 - time 24



www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



1-866-429-9296



+ 32 2 672 52 54



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 358 9 6937 9758



+ 39 02 36 699699



0800 0233937



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+386 4 27 92 500



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



+43 (0) 820 220230



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+ 45 4810 5050



+ 331 55 69 33 99



(+52) 001-855-792-7671



+47 815 69 555



(+35) 1214 447 460



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

This Estonian version of the Forerunner 620 English manual (Garmin part number 190-01631-00, revision A) is provided as a convenience. If necessary, please consult the most recent revision of the English manual regarding the operation and use of the Forerunner 620.

GARMIN IS NOT RESPONSIBLE FOR THE ACCURACY OF THIS ESTONIAN MANUAL AND DISCLAIMS ANY LIABILITY ARISING FROM THE RELIANCE THEREON.



© 2014 Garmin Ltd. or its subsidiaries