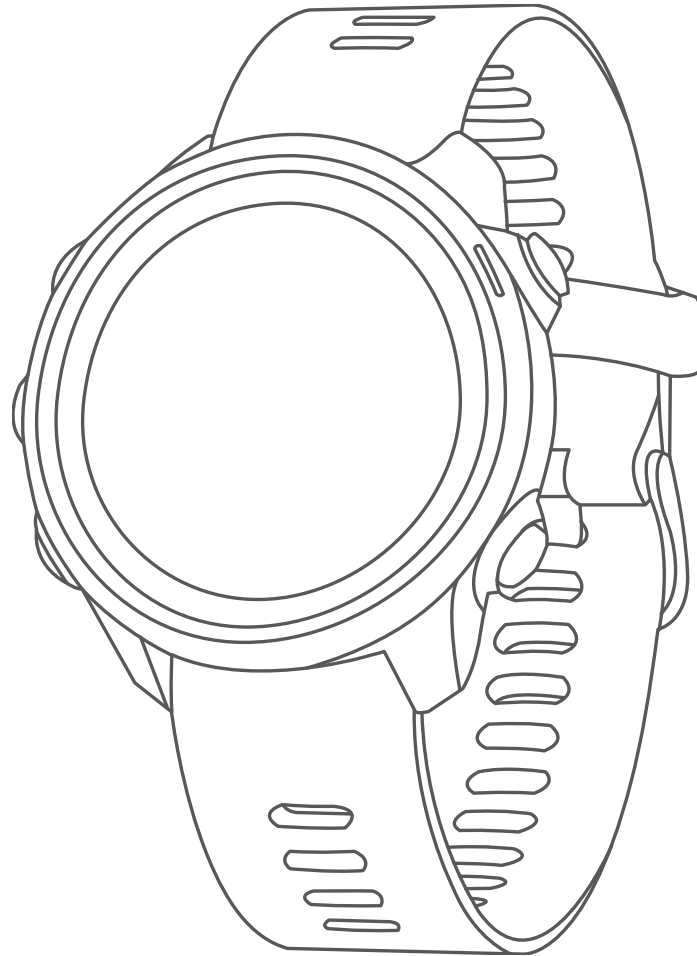


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Kasutusjuhend

© 2019 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

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

Android™ on Google Inc. kaubamärk. Apple® ja Mac® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ja seonduvad kaubamärgid kuuluvad Cooperi instituudile. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Tarkvara Spotify® on seotud kolmandate isikute litsentsidega, mille leiat siit: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

Sisukord

Sissejuhatus	1
Klahvid	1
GPS-i olek ja oleku ikoonid	1
Nutitelefonis sidumine seadmega	1
Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele	1
Teavituste Bluetooth lubamine	1
Teavituste kuvamine	1
Teavituste haldamine	1
Tegevuse ajal nutitelefoni helijuhiste esitamine	1
Nutitelefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamine	2
Nutitelefonis ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine	2
Juhtelementide menüü vaatamine	2
Jooksmine	2
Tegevused ja rakendused	2
Tegevuse alustamine	2
Tegevuse salvestamise näpunäited	2
Tegevuse lõpetamine	2
Tegevuse lisamine	3
Kohandatud tegevuse loomine	3
Sisetegevused	3
Tugevustreeningu salvestamine	3
Tugevustreeningu salvestamise näpunäited	3
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine	3
Ujumine	4
Basseinis ujumine	4
Ujumisterminid	4
Tõmbetüübid	4
Ujumise nõuanded	4
Puhkamine basseinis ujumisel	4
Harjutuste logide abil treenimine	4
Välitegevused	4
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal	4
Treening	4
Treeningud	4
Veebist pärit treeningu järgimine	4
Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect	5
Kohandatud treeningu saatmine seadmesse	5
Treeningu alustamine	5
Treeningukalendri teave	5
Teenuse Garmin Connect treeningukavade kasutamine	5
Treeningukavade kohandamine	5
Täna treeningu alustamine	5
Intervalltreeningud	5
Intervalltreeningu loomine	5
Intervalltreeningu alustamine	6
Intervalltreeningu peatamine	6
Virtual Partner® kasutamine	6
Treeningu eesmärgi seadistamine	6
Treeningu sihi tühistamine	6
Eelmise tegevusega seotud võistlus	6
Isiklikud rekordid	6
Isiklike rekordite vaatamine	6
Isikliku rekordi taastamine	6
Isikliku rekordi kustutamine	6
Kõigi isikuandmete kustutamine	7
Metronoomi kasutamine	7
Kasutajaprofiili seadistamine	7
Vormisoleku sihid	7
Pulsisageduse tsoonid	7
Pulsisageduse tsoonide seadistamine	7
Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine	7
Pulsisageduse tsoonide arvutamine	7
Aktiivsusjälgija	8
Automaatne eesmärk	8
Liikumismärguande kasutamine	8
Liikumismärguande sisselülitamine	8
Une jälgimine	8
Automaatse unejälgimise kasutamine	8
Häirimise vältimise režiimi kasutamine	8
Intensiivsuse minutid	8
Intensiivsuse minutite teenimine	8
Garmin Move IQ™ Sündmused	8
Aktiivsusjälgija seaded	8
Aktiivsusjälgija väljalülitamine	9
Nutifunktsioonid	9
Bluetooth ühendusega funktsioonid	9
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil	9
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect	9
Kadunud mobiilseadme leidmine	9
Vidinate	9
Vidinate vaatamine	9
Vidin Minu päev	10
Vidina ilm vaatamine	10
Connect IQ funktsioonid	10
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga	10
Wi-Fi ühendusega funktsioonid	10
Ühendumine Wi-Fi võrku	10
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid	10
Hädaabikontaktide lisamine	10
Juhtumi tuvastuse sisse- ja väljalülitamine	10
Abi taotlemine	10
Südame pulsisageduse funktsioonid	10
Pulsisagedus randmelt	11
Seadme kandmine	11
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul	11
Pulsisageduse vidina kuvamine	11
Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse	11
Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal	11
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine	11
Randme pulsimõõta väljalülitamine	11
Jooksudünaamika	11
Treening jooksudünaamikaga	12
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed	12
Maaga kokkupuute aja tasakaal	12
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed	12
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul	13
Sooritus mõõteandmed	13
Sooritusnäitajate teavituste väljalülitamine	13
Pulsisageduse automaatne tuvastamine	13
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine	13
Treenitustase	13
Treenitustaseme kuvamise nõuanded	14
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave	14
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine	14
Taastumisaeg	14
Taastumisaega vaatamine	14
Taastumise pulsisagedus	15
Treeningukoormus	15
Hinnanguliste võistlusajade kuvamine	15
Seisundi hinnang	15
Treeninguefekti teave	15
Pulssoksümeeter	15

Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	15	Andmekuvade kohandamine.....	22
Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimisel.....	16	Märguanded.....	22
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	16	Hoiatuse seadistamine.....	23
Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	16	Auto Lap.....	23
Stressitaseme vidina kasutamine.....	16	Ringide tähistamine vahemaa järgi.....	23
Body Battery.....	16	LubamineAuto Pause.....	23
Vidina Body Battery kuvamine.....	16	Automaatne sirvimine.....	23
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	17	GPS-seadete muutmine.....	24
Tervisestatistika vidin.....	17	GPS ja muud satelliidisüsteemid.....	24
Muusika.....	17	UltraTrac.....	24
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	17	Energiasäästu ajaseaded.....	24
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	17	Tegevuse või rakenduse eemaldamine.....	24
Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine.....	17	Kella sihverplaadi seaded.....	24
Spotify®.....	17	Kella sihverplaadi kohandamine.....	24
Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify.....	17	Süsteemiseaded.....	24
Personaalse audiosisu allalaadimine.....	17	Kellaaja seaded.....	24
Muusika kuulamine.....	18	Taustvalgustuse seadete muutmine.....	25
Muusika taasesituse juhtnupud.....	18	Mõõdühikute muutmine.....	25
Muusika taasesituse haldamine ühendatud nutitelefonis.....	18	Laiendatud ekraanirežiim.....	25
Kõrvklappide ühendamine tehnoloogia Bluetooth abil.....	18	Kell.....	25
logid.....	18	Kellaaja sünkronimine GPS-iga.....	25
Ajaloo kuvamine.....	18	Kellaaja käsitsi määramine.....	25
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	18	Äratuse seadistamine.....	25
Koguandmete kuvamine.....	18	Äratuse kustutamine.....	25
Ajaloo kustutamine.....	19	Taimer käivitamine.....	25
Andmehaldus.....	19	Stopperi kasutamine.....	25
Failide kustutamine.....	19	VIRB kaugjuhtimispuul.....	25
USB-kaabli lahtiühendamine.....	19	VIRB kaamera juhtimine.....	25
Garmin Connect.....	19	VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	26
Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect.....	19	Seadme teave.....	26
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	19	Seadme teabe vaatamine.....	26
navigeerimine.....	19	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	26
Rajad.....	19	Seadme laadimine.....	26
Seadmel raja loomine ja järgimine.....	20	Seadme laadimise nõuanded.....	26
Asukoha salvestamine.....	20	Seadme kandmine.....	26
Salvestatud asukohtade redigeerimine.....	20	Seadme hooldamine.....	26
Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine.....	20	Seadme puhastamine.....	27
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	20	Rihmade vahetamine.....	27
Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	20	Tehnilised andmed.....	27
Salvestatud asukohta navigeerimine.....	20	Tõrkeotsing.....	27
Kaart.....	20	Tooteuendused.....	27
Tegevusele kaardi lisamine.....	20	Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	27
Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	20	Lisateabe hankimine.....	27
Kaardi seaded.....	21	Aktiivsuse jälgimine.....	27
Juhtmeta andurid.....	21	Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	27
Traadita andurite sidumine.....	21	Minu sammuarv ei näi õige olevat.....	27
Jooksuandur.....	21	Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	27
Jooksmine jooksuanduriga.....	21	Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	28
Jooksuanduri kalibreerimine.....	21	Satelliitsignaali hankimine.....	28
Jooksuanduri kalibreerimise parandamine.....	21	GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	28
Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine.....	21	Seadme taaskäivitamine.....	28
Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	21	Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	28
Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	21	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	28
Ülevaade ümbrusest.....	22	Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	28
tempe.....	22	Mu seadme keel on vale.....	28
Seadme kohandamine.....	22	Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?.....	28
Tegevuste nimekirja kohandamine.....	22	Telefon ei ühendu seadmega.....	28
Vidinate loendi kohandamine.....	22	Aku kasutusaja pikendamine.....	29
Juhtnuppude menüü kohandamine.....	22	Temperatuurinäit pole täpne.....	29
Aktiivsussätted.....	22	Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?.....	29
		Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	29
		Mu muusika lakkab või kõrvklappide ühendus katkeb.....	29
		Lisa.....	29
		andmeväljad.....	29

Pulsisageduse tsoonid	31
Pulsisageduse tsoonide arvutamine	31
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed	31
Ratta veljemõõt ja übermõõt	32
Tähiste definitsioonid	32
Indeks	33

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Klahvid



①	LIGHT	Vali seadme sisselülitamiseks. Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.
②	START STOP	Vali taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.
③	BACK	Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali tegevuse ajal ringi salvestamiseks.
④	DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (<i>Muusika taasesituse juhtnupud, lehekülg 18</i>).
⑤	UP	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia menüü kuvamiseks all.

GPS-i olek ja oleku ikoonid

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

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Nutitelefonide ühenduse olek
	Wi-Fi® tehnoloogia olek.
	Pulsisageduse olek
	Jooksuanduri olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB® kaamera olek

Nutitelefonide sidumine seadmega

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

- 1 Installeer nutitelefonide rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m raadiusesse oma seadmest.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.
Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.
VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia all nuppu **LIGHT** ja vali
- 4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
 - Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teiste seadmete sidumiseks menüüst või , vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**, ja järgi ekraanil toodud juhiseid.

Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

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

Teavituste Bluetooth lubamine

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded** > **Telefon** > **Nutiteavitused** > **Olek** > **Sees**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali heli eelistus.
- 6 Vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 7 Vali teavituste eelistus.
- 8 Vali heli eelistus.
- 9 Vali **Ajalõpp**.
- 10 Vali uue teavituse ekraanil kuvamise aeg.
- 11 Vali **Allkiri**.
- 12 Vali, et allkiri sinu tekstisõnumite vastustes sisse lülitada.

Teavituste kuvamine

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

Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

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

Tegevuse ajal nutitelefoni helijuhiste esitamine

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

Võid seadistada rakendust Garmin Connect, et see esitaks jooksmise või muu tegevuse ajal nutitelefonis motiveerivaid olekuteateid. Helijuhised sisaldavad ringiarvu ja -aega, tempot või kiirust ja pulsiandmeid. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks nutitelefonide põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

MÄRKUS. kui sul on seade Forerunner 245 Music, võid lubada seadme helijuhised läbi ühendatud kõrvaklappide ilma

nutitelefoni ühendamata ([Helijuhiste esitamise tegevuse ajal](#), lehekülg 4).

MÄRKUS. Ringi märguaine on vaikimisi sisse lülitatud.

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

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Seadme Forerunner nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vali 📶.

Mobiilseadmes Bluetooth juhtmevaba ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

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

MÄRKUS. nutitelefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Telefon > Hoiatused**.

Juhtelementide menüü vaatamine

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

MÄRKUS. juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtnuppude menüü kohandamine](#), lehekülg 22).

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



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

Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida seadmesse salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla seadet laadima ([Seadme laadimine](#), lehekülg 26).

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

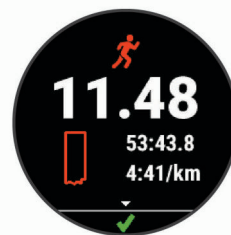


MÄRKUS. hoia tegevuse ajal seadme Forerunner 245 Music **DOWN** nuppu all, et avada muusika juhtnupud ([Muusika taasesituse juhtnupud](#), lehekülg 18).

- 5 Jooksuga lõpetades vali taimeri peatamiseks **STOP**.

6 Tee valik:

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



- Vali **Jätka hiljem**, et jooks katkestada ja salvestamist hiljem jätkata.
- Vali **Ring**, et ring märkida.
- Vali **Tagasi algusesse**, et tagasi alguspunkti navigeerida.
- Jooksu kustutamiseks vali **Tühista > Jah**.

Tegevused ja rakendused

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

Võid lisada seadmesse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ veebisaidil ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 10).

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

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 21).

- 1 Vajuta klahvi **START**
- 2 Vali tegevus.

MÄRKUS. lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena ([Tegevuste nimekirja kohandamine](#), lehekülg 22).

3 Tee valik:

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

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

- 5 Oota, kuni kuvatakse **GPS**.

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

- 6 Tegevuse taimeri käivitamiseks vajuta klahvi **START**

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

MÄRKUS. hoia tegevuse ajal seadmes Forerunner 245 Music all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud ([Muusika taasesituse juhtnupud](#), lehekülg 18).

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist ([Seadme laadimine](#), lehekülg 26).
- Ringide salvestamiseks vali **BACK**.
- Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada.

Tegevuse lõpetamine

- 1 Vali **STOP**.

2 Tee valik:

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

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

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

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

- Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista > Jah**.

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

Tegevuse lisamine

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

1 Vali **START**.

2 Vali **Lisa**.

3 Vali nimekirjast tegevus.

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

5 Vali asukoht tegevuste nimekirjas.

6 Vajuta klahvi **START**

Kohandatud tegevuse loomine

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

2 Tee valik:

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

3 Vajadusel vali tegevuse tüüp.

4 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.

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

5 Tee valik:

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

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

Sisetegevused

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

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

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

Kui jalgrattaga sõitmise ajal on GPS välja lülitatud, siis kiirust ja vahemaad ei arvutata, v.a valikulise anduri olemasolul, mis

saadab kiiruse- ja kauguseandmed seadmesse (nt kiiruse- või rütmiaandur).

Tugevustreeningu salvestamine

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

1 Vali kellal nupp **START > Jõutreening**.

Tugevustreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.

2 Vali **START**, et käivitada kogumi taimer.

3 Alusta esimest sarja.

Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.

VIHJE: seade loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.

4 Sarja lõpetamiseks vali **BACK**.

Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.

5 Vajadusel vajuta nuppu **DOWN** ja muuda korduste arvu.

VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.

6 Pärast puhkamist vali järgmise sarja alustamiseks **BACK**.

7 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

8 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **START**.

9 Vali **Salvesta**.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

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

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

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

2 Pärast jooksmist vajuta **STOP**.

3 Tee valik:

- Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
- Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibr ja salvesta > Jah**.

4 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

Ujumine

TEATIS

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

Basseinis ujumine

Võid valida ujumissuvandi, et salvestada ujumisandmeid, sh vahemaa, tõmmete arv ja tõmmete tüüp.

1 Vali **START > Basseinujuu**.

Ujumisbasseini profiili esmakordsel valimisel tuleb määrata basseini suurus või sisestada kohandatud mõõtmed.

2 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.

3 Iga puhkeperioodi alguses ja lõpus vali **BACK**.

4 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START > Salvesta**.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel.

Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus.

Tõmbetüübid kuvatakse intervalliajaloo. Tõmbetüüpide jaoks saab ka kohandatud andmevälja valida ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülj 22).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Liblikujumine	Liblikujumine
Segatud	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treening	Treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine , lehekülj 4)

Ujumise nõuanded

- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

Järgmisel ujumiskorral kasutab seade seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoia nuppu UP all, vali tegevuse seaded ja Basseini pikkus.

- Puhkeaja salvestamiseks basseinis ujumise ajal vali **BACK**. Seade salvestab automaatselt basseinis ujumise intervallid ja pikkused.

Puhkamine basseinis ujumisel

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

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

1 Vali ujumise ajal puhkepausi alustamiseks nupp **BACK**.

Ekraan kuvab valge teksti mustal taustal ja ilmub puhkekuva.

2 Puhkepausi ajal võid muude andmekuvade vaatamiseks vajutada nuppu **UP** või **DOWN** (valikuline).

3 Ujumise jätkamiseks vali **BACK**.

4 Muude puhkeintervallide ajal korda toimingut.

Harjutuste logide abil treenimine

Harjutuste logi on saadaval vaid basseinis ujumisel. Võid harjutuste logi abil käsitsi salvestada jalalööke, ühe tõmbega

ujumist või muid ujumisliigutusi, mis ei kuulu peamiste stiilide alla.

1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vali ujumise ajal nupp **UP** või **DOWN**.

2 Vali **BACK**, et käivitada harjutuse taimer.

3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vali **BACK**.

Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.

4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.

Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.

5 Tee valik:

- Muu harjutuse intervalli alustamiseks vali **BACK**.
- Ujumisintervalli alustamiseks vali ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid vaiketgevuste põhjal lisada uusi tegevusi, nagu kõnd ja aerutamine. Võid seadmesse lisada ka kohandatud tegevusi ([Kohandatud tegevuse loomine](#), lehekülj 3).

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid seadmes Forerunner 245 Music sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Helijuhised esitatakse ühendatud kõrvklappides Bluetooth tehnoloogia kaudu (olemasolul). Vastasel korral esitatakse helijuhised rakenduse Garmin Connect abil seotud nutitelefonis. Helijuhise ajal vaigistab seade või nutitelefoni teavituse esitamiseks põhiheli.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **Seaded > Helijuhised**.

3 Tee valik:

- Iga ringi helijuhise kuulumiseks vali **Ringi märguanne**.

MÄRKUS. Ringi märguanne on vaikimisi sisse lülitatud.

- Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseandmetega vali **Tempo-/kiirusemärguanne**.

- Juhise kohandamiseks pulsiaandmetega vali **Pulsihoiatust**.

- Juhise kuulumiseks taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®) vali **Taimeri sündmused**.

- Tegevusehoiatuste kuulumiseks helijuhistena vali **Tegevuste märguanded**.

- Häljjuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

Treening

Treeningud

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

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

Veebist pärit treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülj 19).

1 Ühenda seade arvutiga.

- 2 Ava www.garminconnect.com.
- 3 Loo ja salvesta uus treening.
- 4 Vali **Saada seadmesse** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Eralda seade.

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect luua treeningu, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 19).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect ☰ või ⋮.
- 2 Vali **Treening > Treeningud > Loo treening**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.

Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

MÄRKUS. treeningu saad saata enda seadmesse ([Kohandatud treeningu saatmine seadmesse](#), lehekülg 5).

Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata ([Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 5).

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

Treeningu alustamine

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

- 1 Vali kellal nupp **START**.
 - 2 Vali tegevus.
 - 3 Hoia all nuppu **UP**.
 - 4 Vali **Treening > Minu treeningud**.
 - 5 Vali treening.
- MÄRKUS.** loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
- 6 Vali **Koosta treening**.
 - 7 Vali **START**, et käivitada taimer.

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

Treeningukalendri teave

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

Teenuse Garmin Connect treeningukavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningukavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin](#)

[Connect](#), lehekülg 19) ja siduma seadme Forerunner ühilduva nutitelefoniga.

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

Treeningukavade kohandamine

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

Tänase treeningu alustamine

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

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



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

Intervalltreeningud

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

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Redigeeri > Intervall > Tüüp**.
- 5 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
VIHJE: võid nupuga Avatud luua avatud intervalli.
- 6 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta treeningule vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 7 Vali **BACK**.
- 8 Vali **Puhkeaeg > Tüüp**.
- 9 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
- 10 Vajadusel sisesta puhkeintervallile vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 11 Vali **BACK**.
- 12 Vali vähemalt üks suvand:

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

- Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali kellakuval **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Koosta treening**.
- 5 Vali taimeri käivitamiseks **START**.
- 6 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **BACK**.
- 7 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

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

Virtual Partner® kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

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



Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.

- Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
- Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.

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

Treeningu sihi tühistamine

- 1 Hoi a tegevuse ajal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Tühista eesmärk > Jah**.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

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

Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 8 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START > Salvesta**.

Isiklikud rekordid

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

Isiklike rekordite vaatamine

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

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Soorita kellal järgmised toimingud. Hoi a all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutamiseks rekord.

5 Vali **Kustuta andmed > Jah.**

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Kõigi isikuandmete kustutamine

1 Hoi a kellakuval nuppu **UP**.

2 Vali **Ajalugu > Andmed.**

3 Vali sport.

4 Vali **Kustuta kõik andmed > Jah.**

Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Metronoomi kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Vali kellal **START**.

2 Vali tegevus.

3 Hoi a all nuppu **UP**.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Metronoom > Olek > Sees.**

6 Tee valik:

- Vali **Lööke minutis**, et sisestada säilitataval rütmil põhinev väärtus.
- Löögisageduse kohandamiseks vali **Hoiatussagedus**.
- Metronoomi heli ja vibratsiooni kohandamiseks vali **Helid**.

7 Enne jooksu võid vajadusel metronoomi kuulata valikuga **Eelvaade**.

8 Mine jooksmale (**Jooksmine**, lehekülj 2).

Metronoom käivitub automaatselt.

9 Jooksu ajal metronoomikuva nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.

10 Metronoomi seadete muutmiseks võid vajadusel hoida all nuppu **UP**.

Kasutajaprofiili seadistamine

Uuendada saab sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu ja pulsageduse tsoonide seadeid. Seade arvutab nende andmete abil täpsed treeninguandmed.

1 Hoi a kellaplaadil all nuppu **UP**.

2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil**.

3 Tee valik.

Vormisoleku sihid

Pulsageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamiseks.

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

Kui tead oma maksimaalset pulsagedust, võid kasutada tabelit (**Pulsageduse tsoonide arvutamine**, lehekülj 7), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsageduse tsoon.

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

Pulsageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada.

Pulsageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökid

arv minutis. Viis enim kasutatud pulsageduse tsooni on tähistatud numbriga 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsageduse protsentide alusel.

Pulsageduse tsoonide seadistamine

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

1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil > Pulsagedus**.

3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsagedus.

Tegevuse ajal maksimaalse pulsageduse salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine (**Pulsageduse automaatne tuvastamine**, lehekülj 13).

4 Vali **Puhkeaja pulss** ja sisesta oma puhkeperioodi pulsagedus.

Võid kasutada seadme mõõdetud puhkeperioodi keskmist pulsagedust või seadistada kohandatud väärtuse.

5 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.

6 Tee valik:

- Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks minutis tehtavate südamelöökidega järgi vali **BPM**.
- Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks max pulsageduse protsendina vali **HR-i max %**.
- Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks pulsageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsagedus miinus puhkeperioodi pulsagedus) vali **HRR-i %**.

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

8 Vali **Lisa spordiala pulss** ja vali spordiprofiil eraldi pulsitsoonide lisamiseks (valikuline).

Seadmes pulsagedustsoonide seadistamine

Vaikeseaded võimaldavad seadmel tuvastada max pulsageduse ja määrata pulsagedustsoonid max pulsageduse protsendina.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed (**Kasutajaprofiili seadistamine**, lehekülj 7).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaal- sest pulsage- dusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätku-suutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Aktiivsujälgija

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

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

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

Automaatne eesmärk

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



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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud ([Süsteemiseaded](#), lehekülj 24).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **Seaded > Aktiivsujälgija > Liikumismärguande > Sees**.

Une jälgimine

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

MÄRKUS. unakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine](#), lehekülj 8).

Automaatse unejälgimise kasutamine

1 Kanna seadet magamise ajal.

2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülj 19).

Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

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

MÄRKUS. võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes automaatselt lubada suvandi Uneaeg, et magamise ajal automaatselt siseneda häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded](#), lehekülj 24).

1 Hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali **Mitte segada**.

Intensiivsuseminutid

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

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

Intensiivsuseminutite teenimine

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

- Intensiivsuseminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit mõõdukal või raskel intensiivsuse tasemel.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

Garmin Move IQ™ Sündmused

Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt tegevuste mustrid, nagu kõnd, jooks, jalgrattasõit, ujumine ja elliptiline treening, vähemalt 10 minutiks. Sündmuse tüüpi ja selle kestust saad vaadata teenuse Garmin Connect ajajoonel, kuid neid ei kuvata tegevuste loendis, ülevaadetes või uudisvoos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Aktiivsujälgija seaded

Hoia all kella nuppu **UP** ja vali **Seaded > Aktiivsujälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumismärguande: kuvab digitaalkellal ja sammude kuvate ja liikumisriba. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülj 24).

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

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

Une pulssoksümeetria: võimaldab seadmel une ajal salvestada kuni 4 tunni jagu pulssoksümeetri andmeid.

Aktiivsujälgija väljalülitamine

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

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

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

Nutifunktsioonid

Bluetooth ühendusega funktsioonid

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

Tegevuste üleslaadimised: aktiivsuseandmete automaatne saatmine rakendusse Garmin Connect pärast tegevuse salvestuse lõppu.

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

Bluetooth andurid: võimaldab ühendada Bluetooth toega andureid, nt pulsimeetrit.

Connect IQ: võimaldab suurendada seadme funktsioonide arvu uute taustapiltide, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

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

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

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

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Forerunner.

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

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilmateade: saadab reaalselt ilmteadet ning -hoiatusi seadmesse.

Treeningute ja teekondade üleslaadimised: võid rakenduses Garmin Connect sirvida treeninguid ja radasid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

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

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (**Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect**, lehekülj 9).

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

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali .

Kadunud mobiilseadme leidmine

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

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali .

Seade Forerunner alustab seotud mobiilseadme otsimist. Mobiilseade toob kuuldavale hoiatusheli ja seadme Forerunner ekraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Bluetooth signaalitugevus suureneb mobiilseadme lähenedes.

3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

Vidinate

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

Mõned vidinate pole vaikselt nähtavad. Võid need käsitsi vidinate loendisse lisada (**Vidinate loendi kohandamine**, lehekülj 22).

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

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kaloriteabe.

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

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

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

Ajalugu: kuvab aktiivsuse ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

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

Viimane spordiala: kuvab viimase salvestatud spordiala lühikokkuvõtte.

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni või seadme muusikamängija juhtnupud.

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

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

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

Pulssoksümeeter: kuvab kõige vere hapnikuküllastuse viimase protsendi ja näitude graafiku.

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

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

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

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

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

• Vali vidinate vaatamiseks kellaplaadilt **UP** või **DOWN**.

Vidinate kuvavad näiteks pulsisageduse ja jälgivad aktiivsust. Sooritusvidinate kasutamiseks tee eri tegevusi ja mõõda pulsisagedust ning jookse õues aktiivse GPS-iga.

- Vidina lisavalikute ja -funktsioonide vaatamiseks vali **START**.

Vidin Minu päev

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

Vidina Ilm vaatamine

Vidin Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniga.

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

Connect IQ funktsioonid

Võid veebisaidil Connect IQ oma kellale lisada Connect IQ funktsioone ettevõttelt Garmin ja teistelt teenusepakkujalt. Võid kohandada seadme sihverplaate, andmevälju, vidinaid ja rakendusi.

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress apps.garmin.com ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.


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

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

Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne Wi-Fi võrguga ühendamist pead nutitelefonil rakenduses Garmin Connect või arvuti rakenduses Garmin Express™ looma ühenduse.

Kolmandast osapoolast muusikapakkujaga sünkroonimiseks tuleb luua Wi-Fi ühendus. Seadme ühendamine Wi-Fi võrku aitab suurendada ka suurte failide edastuskiirust.

- 1 Võid liikuda Wi-Fi võrgu leivalas.
- 2 Vali rakendusest Garmin Connect  või **...**.
- 3 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 4 Vali **Üldine > Wi-Fi-võrgud > Lisa võrk**.
- 5 Vali saadaolev Wi-Fi võrk ja sisesta sisselogimisandmed.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

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

TEATIS

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

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

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


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

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

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse juhtumi tuvastamise ja abifunktsioonide jaoks.

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

Juhtumi tuvastuse sisse- ja väljalülitamine

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

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

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

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 10).

- 1 Hoia klahvi **LIGHT** all.
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida **Tühista**.

Südame pulsiseduse funktsioonid

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

pulsisageduse andmed, kasutab seade ANT+ pulsisageduse andmeid.

Pulsisagedus randmelt

Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

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



MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.

- Vaata lisateavet randmepõhise pulsisageduse mõõtmise kohta: [Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul](#), lehekülj 11.
- Vaata lisateavet pulssoksümeetri anduri kohta: [Pulssoksümeetri korrapärate andmetega seotud näpunäited](#), lehekülj 16-
- Vaata lisateavet täpsuse kohta: garmin.com/ataccuracy.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

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

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

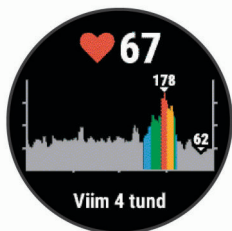
Pulsisageduse vidina kuvamine

Vidin näitab su praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.

- Pulsisageduse vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülj 22).

- Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vali **START**.



Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

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

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

- Vali **Valikud > Edasta pulssi**.

Seade Forerunner alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse ♥.

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

- Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

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

Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

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

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

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

- Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülj 2).

Seade Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

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

- Vajadusel seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise katkestamiseks lõpeta tegevus ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülj 2).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

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

- Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

- Vali **Valikud > Ebatavalise pulsi teade > Olek > Sees**.

- Vali **Hoiatuse lävend**.

- Vali pulsisageduse läve väärtus.

Läve igakordsel ületamisel kuvatakse teade ja seade vibreerib.

Randme pulsimõõtja väljalülitamine

Suvandi Randmepulss vaikesäte on Auto. Seade kasutab automaatselt randme pulsimõõtjat, v.a kui ühendad seadmega ANT+ pulsimõõtja.

MÄRKUS. randme pulsimõõtja väljalülitamine keelab ka randme pulssoksümeetri anduri.

- Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.

- Vali **Valikud > Olek > Väljas**.

Jooksudünaamika

Võid oma jooksuvormi kohta tagasiside saamiseks kasutada andurit koos ühilduva seadmega. Anduril on kiirendusemõõtja, mis mõõdab kuue näitaja arvutamiseks rindkere liikumist.

MÄRKUS. jooksudünaamika funktsioon on saadaval vaid teatud Garmin seadmetega.

Rütm: rütm näitab sammude arvu minutis. See kuvab kogusammud (parema ja vasaku jala sammud).

Vertikaalne võnkumine: vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. See kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta

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

MÄRKUS. kokkupuuteaeg maaga ja tasakaal pole saadaval kõndimise ajal.

Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal: maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Nt 53,2 ja vasakule või paremale osutav nool.

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

Vertikaalsuhe: vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

Treening jooksudünaamikaga

Enne jooksudünaamika kuvamist pead paigaldama HRM-Run™ tarviku, HRM-Tri™ tarviku või Running Dynamics Pod ja siduma selle seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 21*).

Kui Forerunner müügikomplektis on pulsimõõtja, on seadmed juba seotud ja Forerunner on seadistatud jooksudünaamikat kuvama.

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

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

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

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt www.garmin.com/runningdynamics Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

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

Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

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

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

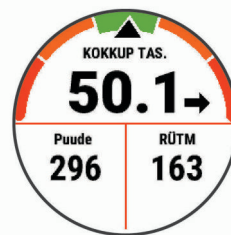
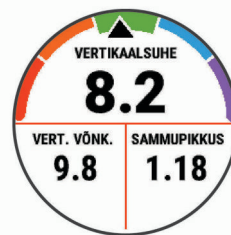
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (tarvik HRM-Tri või HRM-Run) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

1 Vali **START** ja vali jooksmine.

2 Vali **START**.

3 Alusta jooksmist.

4 Näitajate nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuvasid.




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

Värvitsoon	Prostentil tsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Sinine	70-95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Roheline	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Oranž	5-29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Punane	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikud, näiteks tarvikut HRM-Run .
Jooksudünaamika tarvikutel on esiküljel ikoon .
- Seo jooksudünaamika tarvik oma seamega Forerunner juhiste järgi uuesti.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õigesti.

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

Sooritusmõõteandmed

Need sooritusmõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõteandmete kogumiseks tuleb teha mõned tegevused, mille ajal peab randmepõhist pulsimonitori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimonitori kasutama.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat. Lisateavet leiad aadressilt www.garmin.com/runningscience.



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

Treenitustase: treenitustase näitab, kuidas treening mõjutab sportlikku vormi ja sooritusvõimet. Treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures. Seade kohandab maksimaalset hapnikutarbimisvõimet kuumuse ja kõrguse alusel, kui aklimatiseerud väga kuumas keskkonnas või suurel kõrgusel.

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega veel kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

Treeningukoormus: treeningukoormus on treeningujärgse hapniku tarbimise summa (EPOC) viimase seitsme päeva kohta. Treeningujärgse hapniku tarbimise summa näitab, kui palju energiat ligikaudu kulub, et organism treeningust taastuks.

Prognoositavad võistlusajad: seade kasutab treeninguajalugu, maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ning avaldatud andmeallikaid, et pakkuda praeguse sportliku vormi alusel võistlusaja eesmärki. Selle prognoosi

puhul on eelduseks, et oled võistluseks vajalikul määral treeninud.

Seisundi hinnang: seisundi hinnang on 6- kuni 20-minutilise tegevuse järgne reaajas hinnang. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid oma seisundi hinnangut tegevuse ajal jälgida. See võrdleb sinu reaajas seisundit sinu keskmise keskmise sportliku vormiga.

Sooritusnäitajate teavituste väljalülitamine

Sooritusnäitajate teavitused on vaikimisi sisse lülitatud. Mõned sooritusnäitajate teavitused on hoiatud, mis ilmuvad pärast tegevuse lõpetamist. Mõned sooritusnäitajate teavitused ilmuvad tegevuse ajal või uue sooritusnäitaja saavutamisel, nt uus hinnanguline maksimaalne hapnikutarbimisvõime.

- 1 Hoiatustel all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Füsioloogilised mõõteandmed > Sooritusmõõteandmed**.
- 3 Vali suvand.

Pulsisageduse automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Seade saab suurima pulsisageduse tegevuse ajal automaatselt tuvastada.

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

- 1 Hoiatustel all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Füsioloogilised mõõteandmed > Automaatne tuvastamine > Max HR**.

MÄRKUS. suurima pulsisageduse saad käsitsi määrata oma kasutajaprofiilis (**Pulsisageduse tsoonide seadistamine**, lehekülj 7).

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkronimine

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

- 1 Hoiatustel all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Füsioloogilised mõõteandmed > TrueUp**.

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

Treenitustase

Treenitustase näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul. Võid treenitustaseme abil kavandada edasist treeningut ja jätkuvalt parandada oma vormisoleku taset.

Ideaalne: ideaalne tähendab, et oled suurepärasel võistlusvormis. Vähendasid hiljuti treeningukoormust ning su organism on saanud taastuda ning varasemast treeningust tuleneva kurnatuse korvata. Peaksid ette mõtlema, sest ideaalset taset saab säilitada lühiajaliselt.

Produktiivne: su praegune treeningukoormus liigutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet õiges suunas. Peaksid

vormisoleku taseme säilitamiseks planeerima taastumisperioode.

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

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

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

Alatreenimine: alatreenimine toimub, kui treenid vähemalt nädal tavapärasest vähem, mis mõjutab su sportlikku vormi. Selle parandamiseks võid suurendada treeningu koormust.

Ületreenimine: treeningu koormus on väga suur ja kahjulik. Su organism vajab puhkust. Lisa oma ajakavasse kergemad treeningud, et organism saaks taastuda.

Olek puudub: seade vajab treeninguoleku tuvastamiseks vähemalt ühe nädala jagu treeninguajalugu, sh maksimaalne hapnikutarbimisvõime tulemustega tegevused (jooksmine või rattasõit).

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

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

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse väljas vähemalt kaks korda nädalas ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on rohkem kui 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik sportlikud tegevused seadmesse või luba funktsioon TrueUp™, et seade saaks sinu sooritust hinnata (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 13*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

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

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Teenuse Garmin Connect kontrol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda.



Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärase
Roheline	Hea
Oranž	Rahuldav
Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub FirstBeat. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 31*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 21*). Kui sinu Forerunner seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, on seadmed juba seotud.

Täpseima hinnangu saamiseks täida kasutaja profiil (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 7*) ja seadista maksimaalne pulsisagedus (*Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülg 7*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Seade vajab mõnda kasutuskorda, et ära tunda sinu jooksuharjumused.

- Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
- Vali tulemuste vidina vaatamiseks **UP** või **DOWN**.
- Vali **START**, et kerida läbi mõõdetud tulemuste.

Taastumisaeg

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

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

Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada.

Taastumisaaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 7*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülg 7*).

- Alusta jooksmist.
- Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

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

Taastumise pulsagedus

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

VIHJE: parima tulemuse saavutamiseks peaksid kaheks minutiks paigal olema, et seade saaks arvutada taastumise pulsageduse. Pärast väärtuse ilmumist võid tegevuse salvestada või hüljata.

Treeningukoormus

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

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 7*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülj 7*).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 14*) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsib seade mitme nädala trenniandmeid.

VIHJE: kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülj 13*).

- 1 Sooritusvidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

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

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

Seisundi hinnang

Kui jooksed, analüüsib seisundi hinnangu funktsioon sinu rütmi, pulsagedust ja pulsageduse muutlikkust, et hinnata reaajas sinu praegust seisundit võrreldes sinu keskmise sportliiku vormiga. See on ligikaudne reaajas kõrvalekalle (%) sinu põhilisest maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest.

Seisundi hinnangu väärtuse vahemik on -20 kuni +20. Tegevuse esimese 6 kuni 20 minuti jooksul kuvab seade seisundi hinnangu skoori. Näiteks skoor +5 tähendab, et oled puhanud, värske ja suudad hästi joosta. Võid seisundi hinnangu mõnele treeningukuvale andmeväljana lisada, et saaksid oma seisundit tegevuse ajal jälgida. Seisundi hinnang näitab ka väsimustaset, eriti pika jooksutreeningu lõpus.

MÄRKUS. täpse maksimaalse hapnikutarbimisvõime ning jooksuvormi määramiseks pead mõne jooksu tegema ja samal ajal pulsimoniatori kandma (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 14*).

Treeninguefekti teave

Treeninguefekt mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormisolekule. Treeninguefekt koguneb tegevuse ajal. Tegevuse käigus suureneb treeninguefekti väärtus, mis näitab, kuidas tegevus vormisolekut on parandanud.






Treeninguefekt tuvastatakse kasutajaprofiili teabe, pulsi, kestuse ja tegevuse intensiivsuse põhjal.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitab vormitaset säilitada või parandada. Treeningu ajal kogunenud EPOC seotakse eri väärtustega, mis kajastavad su vormisoleku taset ja trenniharjumusi. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 s) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb paranenud aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

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

Treeninguefekti number (0,0 kuni 5,0) võib esimese mõne tegevuse ajal paista ebanormaalselt kõrge. Seade õpib su aeroobset ja anaeroobset vormisolekut tundma mõne tegevusega.

Võid treeninguefekti lisada treeningukuva andmeväljale ja jälgida numbreid tegevuse ajal.

Värvitoon	Treeninguefekt	Aeroobne kasu	Anaeroobne kasu
	0,0 kuni 0,9	Kasu puudub.	Kasu puudub.
	1,0 kuni 1,9	Vähene kasu.	Vähene kasu.
	2,0 kuni 2,9	Säilitab aeroobset vormisolekut.	Säilitab anaeroobset vormisolekut.
	3,0 kuni 3,9	Parandab aeroobset vormisolekut.	Parandab anaeroobset vormisolekut.
	4,0 kuni 4,9	Parandab oluliselt aeroobset vormisolekut.	Parandab oluliselt anaeroobset vormisolekut.
	5,0	Liigne pingutus ja võimalik kahjulik mõju ilma taastumisajata.	Liigne pingutus ja võimalik kahjulik mõju ilma taastumisajata.

Treeninguefekti tehnoloogiat võimaldab ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet vt www.firstbeat.com.

Pulssoksümeeter

Seadmel Forerunner on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Hapnikuküllasuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab seade valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Seadme pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näituse kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimisel, lehekülj 16*). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Võid igal ajal seadmes käivitada pulssoksümeetri näidu kuvamise. Näidu täpsus võib muutuda vereringe, randmel seadme asetuse ja paigaloleku põhjal.

- 1 Kanna seadet randmeluu kohal.

Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.

2 Pulssoksümeetri vidina kuvamiseks vali **UP** või **DOWN**.

3 Vali **START**.

4 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoi seadmega kätt südamega samal kõrgusel.

5 Püsi paigal.

Seade kuvab hapnikuküllastuse protsendina.



MÄRKUS. võid pulsssoksümeetri seadeid kohandada teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsssoksümeetri sisselülitamine une jälgimisel

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

1 Hoi pulsssoksümeetri vidinas all nuppu **UP**.

2 Vali **Une pulsssoksümeetria > Sees**.

Pulsssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

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

Stressitaseme vidina kasutamine

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

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

2 Vali **START**.

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

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

- Kui stressitase on kõrge, ilmub teade lõdvestuse alustamiseks.

3 Tee valik:

- Vaata stressitaseme graafikut.

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

- Lõdvestuse alustamiseks vali **Jah** ja sisesta kestus minutites.

- Lõdvestuse vahelejätmiseks ja stressitaseme graafiku kuvamiseks vali **Ei**.

Body Battery

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülj 17*).

Vidina Body Battery kuvamine

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

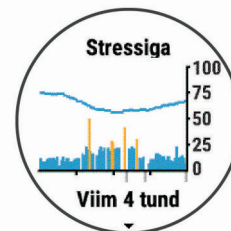
1 Vali **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülj 22*).



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

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



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



Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mis päeva jooksul uueneb. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali START.

Muusika

MÄRKUS. see jaotis puudutab kolme erinevat muusika taasesituse suvandit.

- Kolmandast osapoolsest muusikapakkujaga
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid seadmesse Forerunner 245 Music arvutist või kolmanda osapoolse pakkuja vahendusel muusikat laadida, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Seadmesse salvestatud helifailide kuulamiseks tuleb ühendada Bluetooth tehnoloogiat toetavad kõrvaklapid.

Võid juhtida seotud nutitelefoni muusika taasesitust ka seadme abil.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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

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

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolsest teenusepakkujaga helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülge 10*).

- 1 Hoia mis tahes kuvall all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all nuppu **UP**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud teenusepakkuja.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitlusloend või muu üksus.
- 6 Vajadusel vali **BACK**, kuni ilmub teade teenusega sünkroonimiseks, seejärel vali **Jah**.

MÄRKUS. audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Kui aku tase on madal, võidakse kuvada teade seadme ühendamiseks välise toiteallikaga.

Kolmandast osapoolsest teenusepakkuja lahtiühendamine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect Mobile suvand või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Vali installitud kolmandast osapoolsest teenusepakkuja ja järgi lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

Spotify®

Spotify on digitaalne muusikateenus, mis võimaldab juurdepääsu miljonitele lugudele.

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

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

Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify

Enne audiosisu allalaadimist teenusest Spotifypead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülge 10*).

- 1 Hoia mis tahes kuvall all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all nuppu **UP**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad** > **Spotify**.
- 4 Vali **Add music & podcasts**.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitlusloend või muu üksus.

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

Valitud esitlusloendid või muud üksused laaditakse seadmesse alla.

Personaalse audiosisu allalaadimine

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

Võid laadida isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .aac-failid, arvutist seadmesse Forerunner 245 Music.

- 1 Ühenda seade arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis rakendus Garmin Express, vali seade ja **Muusika**.

VIHJE: arvutite Windows® puhul saad valida ja sirvida helifailide kausta. Arvutite Apple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.

- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märki helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.

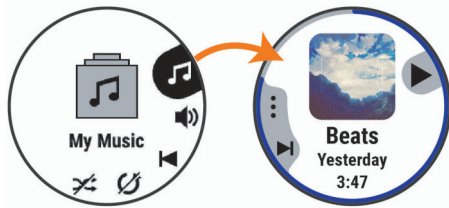
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner 245 Music kateooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth (*Kõrvaklappide ühendamine tehnoloogia Bluetooth abil*, lehekülj 18).
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine*, lehekülj 17).
 - Muusika kuulamisest nutitefonist vali **Halda telefoni**.
 - Kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi.
- 5 Vali **⋮**, et avada muusika taasesituse juhtnupud.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse mõned juhtnupud on saadaval vaid seadmel Forerunner 245 Music.



Halda	Vali kolmandast osapooltest teenusepakkuja sisu haldamiseks.
⋮	Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.
🔊	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
▶	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
▶	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
◀	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
↻	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
⌘	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Muusika taasesituse haldamine ühendatud nutitefonis

- 1 Käivita nutitefonis muusikapala või esitusloend.
- 2 Tee valik:
 - Hoia seadmes Forerunner 245 Music mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
 - Vali seadmes Forerunner 245valik **DOWN**, et kuvada muusika haldamise vidin.

MÄRKUS. pead võib-olla muusika haldamise vidina oma vidinasilmusesse lisama (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 22).
- 3 Vali seadmes Forerunner 245 Music **Allikas > Halda telefoni**.
- 4 Taasesituse peatamiseks ja jätkamiseks, palade vahelejätmiseks ning helitugevuse reguleerimiseks kasuta ikoone (*Muusika taasesituse juhtnupud*, lehekülj 18).

Kõrvaklappide ühendamine tehnoloogia Bluetooth abil

Seadmesse Forerunner 245 Music laaditud muusika kuulamiseks pead kõrvaklapid tehnoloogia Bluetooth abil ühendama.

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

logid

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

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

Ajaloo kuvamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud varasemaid tegevusi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormisolekule nägemiseks vali **Treeningu efektiivsus** (*Treeninguefekti teave*, lehekülj 15).
 - Iga pulsitsooni aja nägemiseks vali **Pulsisagedus** (*Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine*, lehekülj 18).
 - Ringi valimiseks ja selle lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
 - Tegevuse kuvamiseks kaardil vali **Kaart**.
 - Iga tugevustreeningu sarja aja ja korduste nägemiseks vali **Sarjad**.
 - Iga ujumisintervalli aja ja vahemaa nägemiseks vali **Intervallid**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Enne südame löögisageduse tsoonide andmete vaatamist pead lõpetama südame löögisageduse mõõtmisega tegevuse ja selle salvestama.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia sõrme **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Pulsisagedus**.

Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud kogunenud kauguse- ja ajaandmeid.

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

Ajaloo kustutamine

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

Andmehaldus

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

Failide kustutamine

TEATIS

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

- 1 Ava **Garmini** ketas või kõide.
 - 2 Vajadusel ava kaust või kõide.
 - 3 Valige fail.
 - 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.
- MÄRKUS.** kui kasutad arvutit Apple, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühendamise kausta Prügikast.

USB-kaabli lahtiühendamine

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

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

Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triathlon jne. Tasuta konto loomiseks ava www.garminconnect.com.

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtmist.



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

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

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

Sätete haldamine: võid kohendada oma seadet ja kasutajasätteid teenuse Garmin Connect kontos.

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

Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect

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

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

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil seadme teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusanmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse. Võid installida ka seadme tarkvarauuendusi ja hallata Connect IQ rakendusi.

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

navigeerimine

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

Rajad

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

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

Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte. Nt kui algselt läbisid raja 30 minutiga,

võid võistlemiseks kasutada funktsiooni Virtual Partner ja proovida rada läbida vähem kui 30 minutiga.

Seadmee raja loomine ja järgimine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad > Loo uus**.
- 5 Anna rajale nimi ja vali ✓.
- 6 Vali **Lisa asukoht**.
- 7 Vali suvand.
- 8 Vajadusel korda etappe 4 ja 5.
- 9 Vali **Valmis > Koosta teekond**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 10 Navigeerimise alustamiseks vali **START**.

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

- 1 Hoi a all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **📍**.
MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtnuppude menüü kohandamine, lehekülj 22*).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade redigeerimine

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

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Hoi a all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad**.
- 5 Vali salvestatud asukoht.
- 6 Vali suvand asukoha redigeerimiseks.

Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine

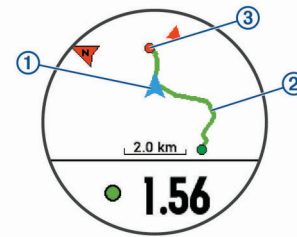
Võid kõik salvestatud asukohad korraka kustutada.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Hoi a all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad > Kustuta kõik**.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vali tegevuse ajal **STOP > Tagasi algusesse**.
- 2 Tee valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.



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

Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vali **START**.
- 2 Hoi a all nuppu **UP**.
- 3 Vali **Navigeerimine > Tegevused**.
- 4 Vali oma viimati salvestatud tegevus.
- 5 Vali **Tagasi algusesse**.
- 6 Tee valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**®.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab seade leidma satelliidid.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Hoi a all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad**.
- 5 Vali asukoht ja seejärel **Mine**.
- 6 Liigu edasi.
Kompassi nool osutab salvestatud asukohale.
VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks joonda ekraani ülaosa liikumissuunaga.
- 7 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.

Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülj 20*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülj 21*)

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

- 1 Hoi a kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vali navigeerimise ajal kaardi vaatamise nupp **UP** või **DOWN**.

- 2 Hoiä sõrme **UP**.
- 3 Vali **Paani/suumi**.
- 4 Tee valik:
 - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vali **START**.
 - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** või **DOWN**.
 - Väljumiseks vali **BACK**.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoiä alla kella nuppu **UP** ja vali **Seaded > Kaart**.

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

Kasutaja asukohad: kuvab võib peidab salvestatud asukohti ekraanil.

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

Juhtmeta andurid

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

Traadita andurite sidumine

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

- 1 Pulsimõõtja sidumiseks tuleb see paigaldada.
Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.
- 2 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.
MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.
- 3 Hoiä sõrme **UP**.
- 4 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.Kui andur on seadmega seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale.

Jooksuandur

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

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

Jooksmine jooksuanduriga

Enne jooksmist pead jooksuanduri siduma seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 21*).

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

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

Jooksuanduri kalibreerimine

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

Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 21*).

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

- 1 Seisa 5 minutit lageda taeva all.
- 2 Alusta jooksmist.
- 3 Jookse rajal peatumata 10 minutit.
- 4 Lõpeta tegevus ja salvesta.
Salvestatud andmete põhjal jooksuanduri kalibreerimisväärtus vajadusel muutub. Jooksuandurit pole tarvis enam kalibreerida, kui su jooksustiil ei muutu.

Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine

Enne seadme kalibreerimist tuleb see siduda jooksuanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 21*).

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

- 1 Hoiä kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud**.
- 3 Vali jooksuandur.
- 4 Vali **Kal. tegur > Määra väärtus**.
- 5 Muuda kalibreerimistegurit
 - Kui vahemaa on liiga väike, siis suurenda kalibreerimistegurit.
 - Kui vahemaa on liiga suur, siis vähenda kalibreerimistegurit.

Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 21*).

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

- 1 Hoiä kellakuval all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud**.
- 3 Vali jooksuandur.
- 4 Vali **Kiirus** või **Vahemaa**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Siseruum**, kui GPS on treeningul väljas, tavaliselt siseruumis.
 - Vali **Alati**, kui soovid kasutada jooksuanduri andmeid, olenemata GPS-i seadest.

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine

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

- Ühenda andur enda seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 21*).
- Seadista rehvi suurus (*Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülj 32*).
- Alusta sõitu (*Tegevuse alustamine, lehekülj 2*).

Ülevaade ümbrusest

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

MÄRKUS. enne seadmete sidumist pead võib-olla uuendama seadme Varia tarkvara Forerunner (*Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express, lehekülj 28*).

tempe

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

Seadme kohandamine

Tegevuste nimekirja kohandamine

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

Vidinate loendi kohandamine

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

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

Juhtnuppude menüü kohandamine

Juhtnuppude menüüs saad menüüvalikute otseteid lisada, eemaldada ning nende järjestust muuta (*Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülj 2*).

- 1 Hoi a mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**, et avada juhtnuppude menüü.
- 2 Hoi a all nuppu **UP**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Lisa juhtelemendid**, et juhtnuppude menüüsse otsetee lisada.
 - Vali **järjesta juhtelemendid**, et muuta otsetee asukohta juhtnuppude menüüs.
 - Vali **Eemalda juhtelemendid**, et juhtnuppude menüüst otsetee eemaldada.

Aktiivsussätted

Need sätted võimaldavad vajadustele vastavalt kohandada eellaaditud aktiivsusrakendust. Nt võid kohandada andmete lehekülgi ning lubada hoiatused ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevused ei toeta kõiki sätteid.

Vali **START**, vali tegevus, hoi a all nuppu **UP** ja vali tegevuse seaded.

Värv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

Automaatne ring: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandid (*Ringide tähistamine vahemaa järgi, lehekülj 23*).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (*LubamineAuto Pause, lehekülj 23*).

Automaatne sirvimine: võimaldab taimerit töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (*Automaatne sirvimine, lehekülj 23*).

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

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 22*).

Muuda kaalu: lubab kasutajal korduste lugemise ajal lisada ja muuta kaalu.

GPS: seadistab GPS-antenni režiimi. GPS + GLONASS ja GPS + GALILEO võimaldavad rasketes oludes paremat jõudlust ja asukoha kiiremat leidmist (*GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülj 24*). Üksnes GPS-iga võrreldes vähendavad mõlemad eeltoodud suvandid aku tööaega. Suvandiga UltraTrac salvestatakse rajapunkte ja anduriandmeid harvemini (*UltraTrac, lehekülj 24*).

Metronoom: esitab kindla rütmiga toone sooritusvõime parandamiseks, trennides kiiremini, aeglasemalt või ühtlase rütmiga (*Metronoomi kasutamine, lehekülj 7*).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

Energiasäästu aeg: määrab tegevusele energiasäästu aja (*Energiasäästu ajaseaded, lehekülj 24*).

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Taasta algseaded: võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

Tõmbe tuvast: lubab ujumistõmbe tuvastuse.

Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Vali **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu **UP**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik:
 - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali väli.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Märguanded

Iga tegevuse puhul saab määrata märguanded, mis aitavad eesmärgi suunas liikuda, keskkonnateadlikkust suurendada ning

sihtkohta navigeerida. Mõned märguanded on ainult teatud tegevuste puhul saadaval. Märguandeid on kolme tüüpi: sündmuste märguanded, vahemiku märguanded ja korduvad märguanded.

Sündmuste märguanne: sündmuste märguanne kõlab ühe korra. Sündmus on teatud väärtus. Näiteks võid määrata, et seade esitaks märguande, kui oled teatud vahemaa läbinud.

Vahemiku märguanne: vahemiku märguanne teavitab sind iga kord, kui seade registreerib teatud vahemikust üles- või allapoole jääva väärtuse. Näiteks võid määrata, et seade esitaks märguande, kui pulsisagedus jääb alla 60 löögi minutis ja üle 210 löögi minutis.

Korduv märguanne: korduv märguanne teavitab sind iga kord, kui seade registreerib teatud väärtuse või intervalli. Näiteks võid määrata, et seade esitaks märguande iga 30 minuti järel.

Märguande nimetus	Märguande-tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Saad määrata minimaalse ja maksimaalse rütm väärtuse.
Kalorid	Sündmus, korduv	Saad määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv	Saad valida olemasoleva sõnumi või koostada kohandatud sõnumi ning valida märguandetüübi.
Vahemaa	Korduv	Saad määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Saad määrata minimaalse ja maksimaalse pulsisageduse väärtuse või valida tsoonide muudatused. Vaata teavet jaotistest Pulsisageduse tsoonid , lehekülj 7 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülj 7 .
Tempo	Vahemik	Saad määrata minimaalse ja maksimaalse tempo väärtuse.
Jooks/kõnd	Korduv	Saad määrata ajastatud regulaarsete intervallidega kõnnipausid.
Tõmbesagedus	Vahemik	Saad määrata rohked või vähesed tõmbed minutis.
Kellaaeg	Sündmus, korduv	Saad määrata ajaintervalli.

Hoiatuse seadistamine

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

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

Auto Lap

Ringide tähistamine vahemaa järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava vahemaa järel võid kasutada funktsiooni Auto Lap. Kõnealune funktsioon on kasulik

sooritusvõime võrdlemiseks tegevuse eri etappides (nt iga 1 miili või 5 kilomeetri järel).

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Automaatne ring**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Automaatne ring**, et lülitada Auto Lap sisse või välja.
 - Ringide vahelise kauguse muutmiseks vali **Automaatdistants**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), [lehekülj 24](#)).

Vajadusel täiendavate ringiandmete kuvamiseks võid kohandada andmelehti ([Andmekuvade kohandamine](#), [lehekülj 22](#)).

Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

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

LubamineAuto Pause

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

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

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

Automaatne sirvimine

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

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

GPS-seadete muutmine

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

- 1 Hoida nuppu **UP** all.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandatav tegevus.
- 4 Vali tegevuse sätted.
- 5 Vali **GPS**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Tavapärane (GPS)** ja aktiveeri GPS-satelliitsüsteem.
 - Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
 - Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
 - Vali UltraTrac ja salvesta rajapunkte ning anduri andmeid harvemini (*UltraTrac, lehekülg 24*)

MÄRKUS. GPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tühjendab aku kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine (*GPS ja muud satelliidsüsteemid, lehekülg 24*).

GPS ja muud satelliidsüsteemid

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

UltraTrac

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

Energiasäästu ajaseaded

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

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

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

Tegevuse või rakenduse eemaldamine

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

Kella sihverplaadi seaded

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

Kella sihverplaadi kohandamine

Enne Connect IQ sihverplaadi aktiveerimist pead selle Connect IQ poest installima (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 10*).

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust või aktiveerida installitud Connect IQ sihverplaadi.

- 1 Hoida kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kella sihverplaadi valikute eelvaateks hoida all nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Täiendavate eellaaditud sihverplaatide sirvimiseks vali **Lisa uus**.
- 5 Vali **START > Rakenda**, et aktiveerida eellaaditud sihverplaat või installitud Connect IQ sihverplaat.
- 6 Eellaaditud sihverplaadi kasutamisel vali **START > Kohanda**.
- 7 Tee valik:
 - Analoogsihverplaadi numbrite stiili muutmiseks vali **Vali number**.
 - Analoogsihverplaadi osutute stiili muutmiseks vali **Käed**.
 - Digitaalsihverplaadi numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Digitaalsihverplaadi sekundite stiili muutmiseks vali **Sekundid**.
 - Kella sihverplaadil olevate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
 - Kella sihverplaadi tunnusvärvi lisamiseks või muutmiseks vali **Värv**.
 - Taustavärvi muutmiseks vali **Taustavärv**.
 - Muudatuste salvestamiseks vali **Valmis**.

Süsteemiseaded

Hoida **UP** ja vali **Seaded > Süsteem**.

Keel: vali seadmes kasutatav keel.

Kellaage: reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 24*).

Taustvalgus: reguleerige taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 25*).

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

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

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

Ühikud: siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 25*).

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

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

USB-režiim: määrab arvutiga ühendatud seadme massimälu seadme või Garmin režiimi.

Lähtesta: siit saad lähtestada kasutaja andmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 28*).

Tarkvarauuendus: siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi.

Kellaaja seaded

Hoida all nuppu **UP** ja vali **Seaded > Süsteem > Kellaage**.

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

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

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

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

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

Taustvalgustuse seadete muutmine

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

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse, kaalu, pikkuse ja temperatuuriga seotud ühikuid.

- 1 Soorita kellaal järgmised toimingud. Hoi a all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Laiendatud ekraanirežiim

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

Kell

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoi a kellaal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kellaage > Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaali hankimine*, lehekülj 28).

Kellaaja käsitsi määramine

- 1 Hoi a kellaal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kellaage > Määra kellaage > Käsitsi**.
- 3 Vali **Kellaage** ja sisesta praegune kellaage.

Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoi a kellaal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell > Lisa märguanne**.
- 3 Vali **Kellaage** ja sisesta äratuse kellaage.
- 4 Vali **Korda** ja vali, millal äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Helid** ja vali teavituse tüüp (valikuline).

6 Taustvalguse sisselülitamiseks koos äratusega vali **Taustvalgus > Sees**.

7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

Äratuse kustutamine

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

Taimeri käivitamine

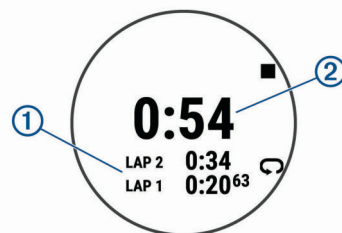
- 1 Hoi a mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtnuppude menüü kohandamine*, lehekülj 22).

- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **Taaskäivitus > Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
- 5 Vajadusel vali **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 6 Vali **Käivita taimer**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoi a mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
 - 2 Vali **Stopper**.
- MÄRKUS.** võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtnuppude menüü kohandamine*, lehekülj 22).
- 3 Vali **START**, et käivitada taimer.
 - 4 Vali **BACK**, et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vali **START**.
- 6 Vali **:**.
- 7 Salveta jäädvustatud aeg ajaloos tegevusena (valikuline).

VIRB kaugjuhtimispuul

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

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateabe saamiseks tutvuta *VIRB seeria kasutusjuhendiga*. Pead ka seadistama VIRB vidina selle kuvamiseks vidinate loendis (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 22).

- 1 Lülitu VIRB kaamera sisse.
- 2 Vali Forerunner kellaal **UP** või **DOWN** vidina VIRB kuvamiseks.
- 3 Oota, kuni seade VIRB kaameraga ühenduse loob.
- 4 Vali **START**.
- 5 Tee valik:
 - Video jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**. Video taimer ilmub kuval Forerunner.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vali **DOWN**.
 - Video jäädvustamise lõpetamiseks vali **STOP**.

- Pildistamiseks vali **Pildista**.
- Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

Enne VIRB kaamera kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateabe saamiseks tutvuge *VIRB seeria kasutusjuhendiga*. Pead ka seadistama VIRB vidina selle kuvamiseks vidinate loendis (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 22*).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Vali Forerunner kellal **UP** või **DOWN** vidina VIRB kuvamiseks.
- 3 Oota, kuni seade VIRB kaameraga ühenduse loob.
Kui kaamera on ühendatud, lisatakse tegevuste rakendustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 4 Vali tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 5 Hoi a all nuppu **UP**.
- 6 Vali **VIRB kaugjuhtimispuult**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Taim. start/stop**.
 - MÄRKUS.** video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Kätsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub kuval Forerunner.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vali **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vali **STOP**.
 - Pildistamiseks vali **Pildista**.

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoi a kellaplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmepõhisele elektroonilisele sildile sisaldatakse regulatiivteavet, nagu FCC antud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, sh vastav toote- ja litsentsiteave.

- 1 Soorita kellal järgmised toimingud. Hoi a all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Seadmest**.

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

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

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



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

Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmepõhisele, et see laadida (*Seadme laadimine, lehekülg 26*).
Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga. Täiesti tühja aku laadimiseks kulub umbes kaks tundi.
- 2 Eemalda laadija seadmest, kui aku laetuse tase on 100%.

Seadme kandmine

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



MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.

- Vaata lisateavet randmepõhise pulsisageduse mõõtmise kohta: *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 11*.
- Vaata lisateavet pulssoksümeetri anduri kohta: *Pulssoksümeetri korrapärase andmetega seotud näpunäited, lehekülg 16*.
- Vaata lisateavet täpsuse kohta: garmin.com/ataccuracy.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Seadme puhastamine

TEATIS

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

- 1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.
- 2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

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

Rihmade vahetamine

Seade ühildub 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega. Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute kohta.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ① ja eemalda rihm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks seadmesse.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras seadme teise poolega.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Forerunner 245 aku kasutusaeg, kellarežiim	Kuni 7 päeva, aktiivsuse jälgimine, nutitelefoniteavitus ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 aku kasutusaeg, aktiivsusrežiim	Kuni 24 tundi, GPS ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, kellarežiim	Kuni 7 päeva, aktiivsuse jälgimine, nutitelefoniteavitus ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, kellarežiim ja muusika	Kuni 8 tundi, aktiivsuse jälgimine, nutitelefoniteavitus ja randmepõhine pulsisagedus ja muusika taasesitus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, aktiivsusrežiim	Kuni 24 tundi, GPS ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, aktiivsusrežiim ja muusika	Kuni 6 tundi, GPS, andmepõhine pulsisagedus ja muusika taasesitus on sees
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM*
Forerunner 245 Music meediumitalletus	3.5 GB (ligikaudu 500 laulu)
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)

Forerunner 245 raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz @ 2 dBm nominaalne <ul style="list-style-type: none">• ANT+ juhtmeta side protokoll• Bluetooth 4.2 tehnoloogia
Forerunner 245 Music raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz <ul style="list-style-type: none">• @ 2 dBm nominaalne ANT+ juhtmeta side protokoll• @ 10 dBm nominaalne Bluetooth 4.2 tehnoloogia• @ 13,6 dBm nominaalne Wi-Fi juhtmeta tehnoloogia

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

Tõrkeotsing

Tooteuendused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefonide rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu:

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

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

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Ava www.garmin.com/kenwood. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

Aktiivsuse jälgimine

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

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaja automaatseks seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

1 Tee valik:

- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis*, lehekülg 19).
- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülg 9).

2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

Trenni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

Satelliitsignaali hankimine

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

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

1 Mine lagedasse paika.

Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.

2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.

Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet teenuse Garmin Connect kontoga tihti.
 - Ühenda seade arvutiga USB-kaabli ja rakenduse Garmin Express abil.
 - Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect Mobile Bluetooth toega nutitelefoni abil.
 - Ühenda seade teenuse Garmin Connect kontoga Wi-Fi traadita võrgu abil.

Teenuse Garmin Connect kontoga ühenduse olemasolul laadib seade mitme päeva jagu satelliidiandmeid, mis võimaldab satelliidisignaali kiiresti üles leida.

- Mine seadmega lagedasse kohta, mis asub eemal kõrgetest hoonetest ja puudest.
- Ole mõne minuti jooksul paigal.

Seadme taaskäivitamine

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

MÄRKUS. taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

1 Hoi a klahvi LIGHT all.

Seade lülitub välja.

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

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

1 Hoi a kellaplaadil UP.

2 Vali Seaded > Süsteem > Lähtesta.

3 Tee valik:

- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika alles jätmiseks vali **Taasta vaikeseaded**.

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

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

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülg 9).

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

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

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

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

Mu seadme keel on vale

Kui kogemata valisid seadme vale suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

1 Hoi a all nuppu UP.

2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vali START.

3 Vali START.

4 Vali oma keel.

Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?

Seade Forerunner ühildub Bluetooth traadita tehnoloogia kasutavate nutitelefonidega.

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

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefoni ei saa seadmega ühendada, proovi teha järgmist.

- Lülitu nutitelefoni ja seade välja ja siis uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth.
- Laadi rakenduse Garmin Connect Mobile uusim versioon.
- Eemalda rakendusest Garmin Connect Mobile seade ja proovi uuesti siduda.

Kui kasutad ettevõtte Apple seadet, peaksid seadme eemaldama ka nutitelefoni Bluetooth sätetest.
- Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m raadiusesse seadmest.
- Ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect Mobile, vali ☰ või ••• ja vali sidumisrežiimi sisenemiseks **Garmini seadmed > Lisa seade**.

- Hoida all seadme nuppu **LIGHT** ja vali , et lülitada sisse Bluetooth ja siseneda sidumisrežiimi.

Aku kasutusaeg pikendamise

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmise*, lehekülj 25).
- Lülitada Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Bluetooth ühendusega funktsioonid*, lehekülj 9).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine*, lehekülj 2).
- Lülitada tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsuse jälgija seaded*, lehekülj 8).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata. Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kella sihverplaadi kohandamine*, lehekülj 24).
- Piirita nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine*, lehekülj 1).
- Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse*, lehekülj 11).
- Lülitada randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randme pulsimõõtja väljalülitamine*, lehekülj 11).
MÄRKUS. randmepõhise pulsiseduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülitada pulssoksümeetrifunktsioon välja (*Randme pulsimõõtja väljalülitamine*, lehekülj 11).
- Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GPS režiimi (*UltraTrac*, lehekülj 24).
- Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Süsteemiseaded*, lehekülj 24).

Temperatuurinäit pole täpne

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

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

Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?

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

- 1 Sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.
- 2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge. Pulsimonitor saadab andmeid ja võtab neid vastu ainult siis, kui seda kannad.
- 3 Hoida sõrme **UP**.
- 4 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali oma anduritüüp.

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

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

- 1 Hoida all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.
 Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülj 22).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

Seadme Forerunner 245 Music ja Bluetooth tehnoloogia abil ühendatud kõrvaklappide kasutamisel on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel pole takistusi.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Soovitatav on kanda kõrvaklappi, nii et antenn asub seadmega Forerunner 245 Music samal kehapoolel.

Lisa

andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

24 tunni max: viimase 24 tunni jooksul mõõdetud maksimaalne temperatuur.

24 tunni min: viimase 24 tunni jooksul mõõdetud minimaalne temperatuur.

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

Aeg tsoonis: aeg igas pulsiseduse tsoonis.

Aeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

Aku tase: allesolev aku tase.

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

Anaeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

Asukoht: sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

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

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

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

GPS: GPS-satelliidi signaali tugevus.

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

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

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimer aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

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

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

Intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

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

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Kaugus järgmise: jäänud vahemaa järgmise teepunkti teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

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

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

Keskm. kokkupuuteaeg: praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine protsent pulsireservist: praeguse tegevuse keskmise pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Keskmine pulsagedus: praeguse tegevuse keskmine pulsagedus.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine rütm: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine sammupikkus: praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid*, lehekülg 4).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

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

Keskmine vert. võnkumine: praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.

Keskmise pulsi max protsent: praeguse tegevuse maksimaalse pulsageduse protsent.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kokkupuuteaeg maaga: jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdata.

Korda: viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Kordused: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Kursist kõrvalekalle: vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Kurss: liikumise kurss.

Kurss: suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Maaga puuteaja tasakaal: maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.

Maa kesk. kokkup. aja tas.: praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Möödunud aeg: kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad taimerit ja jooksed 10 minutit, peatad taimerit 5 minutiks, käivitad taimerit ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Pikkus-/laiuskraad: praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Protsent pulsireservist: pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Puhkeajataimer: praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Pulsi max protsent: maksimaalse pulsageduse protsent.

Pulsagedus: pulsagedus, lööke minutis (l/min). Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsageduse monitoriga.

Pulsitsoon: praegune pulsageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu progil ja maksimaalne pulsagedus (220 miinus sinu vanus).

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi kokkup. aja tasakaal: praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

Ringi kokkup. maaga: praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi pulsi max protsent: praeguse ringi maksimaalse pulsageduse protsent.

Ringi pulsireservist: praeguse ringi keskmise pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Ringi pulss: praeguse ringi keskmine pulsagedus.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi RÜTM: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammupikkus: praeguse ringi keskmine sammupikkus.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Ringi tõmbed: sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

Ringi tõmbekiirus: sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Ringi vertikaalne suhe: praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Ringi vertikaalne võnkumine: praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.

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

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

Sammupikkus: sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.

Seisundi hinnang: soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaalses hinnang sinu sooritusvõimele.

Sihtkoha vahepunkt: viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

Suund: suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.

Tempo: aktiivne tempo.

Tõmbearv: ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbearv: sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).

Tõmbed: sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vertik. võnkumine: põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta

Vertikaalsuhe: vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

Viimase pikkuse tõmbearv: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Viimase pikkuse tõmbed: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku

Viimase pikkuse tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi kadents: jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kadents: rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi pulsi max protsent: viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsageduse protsent.

Viimase ringi pulsireservi %: viimase lõpetatud ringi keskmise pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Viimase ringi pulss: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsagedus.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

Viimase ringi tõmbe: sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

Viimase ringi tõmbearv: sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).

Viimase ringi vahemaa: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

Pulsisageduse tsoonid

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

Pulsageduse tsoonide arvutamine

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

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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

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

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

Ratta veljemõõt ja übermõõt

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





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

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4, torujas	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.

	Vahelduvvool. Seade töötab vahelduvvooluga.
	Alalisvool. Seade töötab ainult alalisvooluga.
	Kaitse. Esitab kaitsme andmed või asukoha.
	WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõtetähis. WEEE tähis on lisatud tootele kooskõlas EL-i direktiiviga 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kohta. Eesmärgiks on tagada seadme õige kasutusest kõrvaldamine ning propageerida taaskasutust ja ringlussevõttu.

Indeks

A

abi 10
ajalugu 18, 19
 arvutisse saatmine 19
 kustutamine 19
ajavööndid 25
aktiivsuse jälgimine 8
aktiivsusejälgija 8, 9
aku
 kasutusaja pikendamine 29
 kestvuse pikendamine 2, 24
 laadimine 26
andmed
 edastamine 19
 jagamine 25
 leheküljed 22
 salvestamine 19
 üleslaadimine 9
andmete jagamine 25
andmete üleslaadimine 9
andmeväljad 10, 29
ANT+ andurid 21, 22
arvuti 17
asukohad 20
 kustutamine 20
 muutmine 20
 salvestamine 20
Auto Lap 23
Auto Pause 23
automaatne sirvimine 23

B

basseini pikkus 4
Bluetooth andurid 21
Bluetooth tehnoloogia 1, 2, 4
 kõrvaklapid 18, 29
Body Battery 16

C

Connect IQ 10

E

eesmärgid 6
ekraan 25

F

füüsiline vorm 15

G

Galileo 24
Garmin Connect 1, 4, 5, 9, 10, 19, 28
 andmete salvestamine 19
Garmin Express 10, 27
 tarkvara uuendamine 27
GLONASS 24
GPS 1, 24
 seaded 24
 signaal 2, 28

H

hapnikuküllastus 15, 16
harjutused 4
helid 7, 25
hinnanguline lõpuaeg 15
hoiatus 4
hoiatused 8, 22, 23, 25
 pulsisagedus 4, 11
hüdaabikontaktid 10

I

ikoonid 1
ilm 10
intensiivsusminutid 8, 28
intervallid 4
 treeningud 5, 6
Isiklikud rekordid 6
 kustutamine 6
isikuandmed, kustutamine 7

J

jalgratta andurid 21
jooksuandur 21
jooksudünaamika 12, 13
Jooksudünaamika 11, 12
jooksulint 3
juhtelementide menüü 2
juhtnuppude menüü 22
juhtumi tuvastamine 10
jälgimine 10, 16

K

kaardid 18, 20
 navigeerimine 20
 sirvimine 20
kaart 21
kalender 5
kalorid, hoiatused 23
kasutajaandmed, kustutamine 19
kasutajaprofiil 7, 13
keel 24
Keha aku 17
kell 1, 25
kellaeg 25
 ajavööndid ja vormingud 24
 hoiatused 23
 märguanded 22
 seaded 24
kellarežiim 24, 29
kiiruse ja rütmi andurid 21
klahvid 1, 24, 26
kokkupuuteaeg maaga 12
kontaktid, lisamine 10
kursid, loomine 20
kustutamine
 ajalugu 19
 Isiklikud rekordid 6
 isikuandmed 7
 kõik kasutaja andmed 19
kõrvaklapid
 Bluetooth tehnoloogia 18, 29
 ühendamine 18

L

laadimine 26
laiendatud ekraan 25
lemmikud 22
LiveTrack 10

M

maaga kokkupuute aeg 12
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime 13–15, 31
 menüü 1
metronoom 7
Move IQ 8
muusika 17
 esitamine 18
 laadimine 17
 teenused 17
muusika juhtnupud 18
mööühikud 25
märguanded
 kellaeg 22
 pulsisagedus 22
 rütm 22
 vahemaa 22

N

navigeerimine 19, 20
 tagasi algusesse 2, 20
nutitelefon 9, 10, 28
 rakendused 1, 9, 10
 sidumine 1, 28

O

ohutusteave 10
otseteed 2, 22

P

peamenüü, kohandamine 22
pikkused 4

profiilid 2

 kasutaja 7
 tegevus 2, 4
pulsisagedus 1, 10, 11, 17, 26
 andurite sidumine 11
 hoiatused 11, 23
 monitor 11, 13–15
 märguanded 22
 tsoonid 7, 13, 18, 31
pulsoksümeeter 8, 11, 15, 16, 26

R

Race Predictor 13
rajad 19
rakendused 9, 10
 nutitelefon 1
ratta veljemöödud 32
rihmad 27
ringid 1, 2, 18
rütm 7, 11, 12
 andurid 21
 hoiatused 23
 märguanded 22

S

sammupikkus 11, 12
satelliitsignaalid 24, 28
seaded 8, 16, 21, 22, 24, 25, 28
 seade 1
seadme ID 26
seadme kohandamine 22
seadme lähtestamine 28
seadme puhastamine 26, 27
seisundi hinnang 13, 15
sidumine 1
 andurid 21
 ANT+ andurid 11, 29
 Bluetooth andurid 29
 nutitelefon 1, 28
siht 6
sihverplaadid 10, 24
sisetreening 3, 21
soorituse hinnang 2, 13
Spotify 17
statistika 18
stopper 25
stressiskoor 16
stressitase 16, 17
swolfi skoor 4
süsteemiseaded 24

T

taastumine 13, 14
tagasi algusesse, navigeerimine 20
taimer 1–4, 18, 25
 allaloendus 25
tarkvara
 litsents 26
 uuendamine 9, 27, 28
 versioon 26
tarvikud 21, 27, 29
taustvalgus 1
taustvalgustus 25
teavitused 1
tegevused 2–4, 22, 24
 alustamine 2, 20
 kohandatud 3, 5, 22
 salvestamine 2
tegevuste salvestamine 2–4
tehnilised andmed 27
Tehnoloogia Bluetooth 1, 2, 9, 10, 28
tempe 22, 29
temperatuur 22, 29
tempo 22
TracBack 2, 20
treening 2, 3, 5, 6, 9
 kalender 5
 kavad 4, 5
treeningharjutused 4
treeningu efektiivsus 13, 15, 18

treeningud **5**
 laadimine **4, 5**
 loomine **5**
Treeningud **4**
treeningukoormus **13, 15**
treenitustase **13, 14**
tsoonid
 kellaaeg **25**
 pulsisagedus **7, 13, 18**
tõmbed **4**
tõrkeotsing **1, 3, 11, 13, 16, 17, 26–28**

U

ujumine **4**
UltraTrac **24**
unerežiim **8**
USB **28**
 lahtiühendamine **19**
uuendused, tarkvara **9, 28**

V

vahemaa
 hoiatused **23**
 märguanded **22**
varuosad **27**
vertikaalne võnkumine **11, 12**
vertikaalsuhe **11, 12**
vidinad **9–11, 15–18**
VIRB kaugjuhtimispult **25, 26**
Virtual Partner **6**
võistlus **6**

W

Wi-Fi, ühendamine **10**
Wi-Fi **28**
 ühendamine **10**

