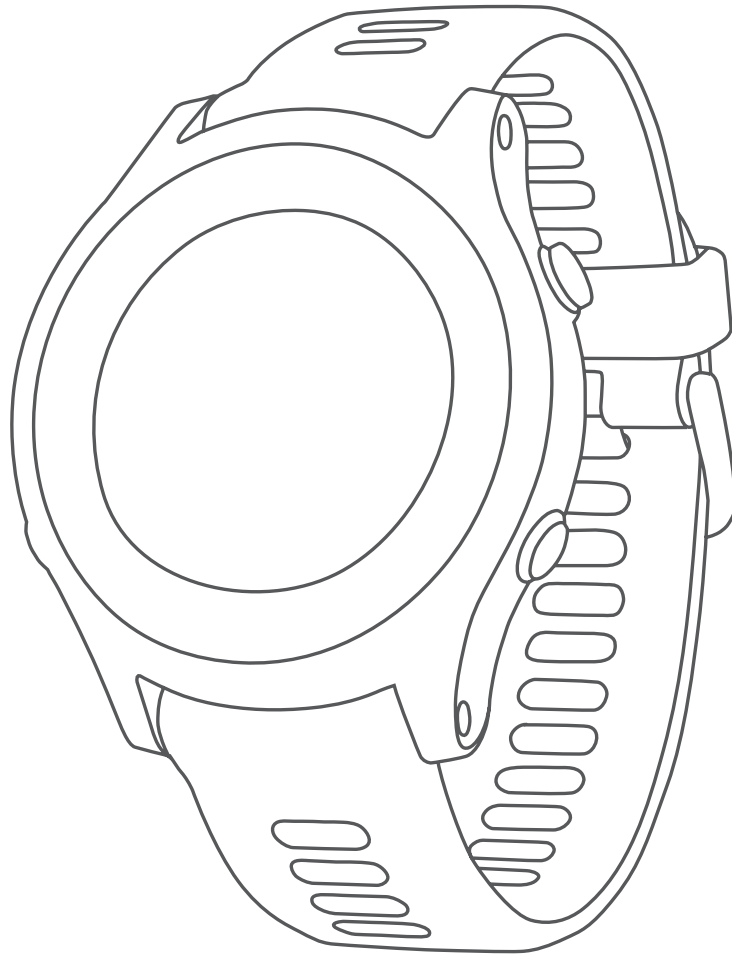


GARMIN®



FORERUNNER® 945

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 värskimate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

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

Android™ on ettevõtte Google Inc. Kaubamärk .Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® Ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. Tarkvara Spotify® on seotud kolmandate isikute litsentsidega, mille leiat siit: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® ja Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. Kaubamärgid. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ja Normalized Power™ on ettevõtte Peaksware, LLC. kaubamärgid. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, 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.

M/N: A03525

Sisukord

Sissejuhatus	1
Seadme ülevaade	1
GPS-i olek ja oleku ikoonid	1
Nutikella seadistamine	1
Tegevused ja rakendused	1
Jooksmine	1
Tegevuse alustamine	1
Tegevuse salvestamise näpunäited	2
Tegevuse lõpetamine	2
Kohandatud tegevuse loomine	2
Sisetegevused	2
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine	2
Välitegevused	2
Mitu spordiala	2
Triatloni treening	2
Mitme spordialaga tegevuse loomine	3
Triatloni või mitme spordialaga tegevuste näpunäited	3
Ujumine	3
Ujumisterminid	3
Tõmbetüübid	3
Ujumise nõuanded	3
Puhkamine basseinis ujumisel	3
Harjutuste logide abil treenimine	3
Suusasõitude kuvamine	3
Golf	3
Golfi mängimine	3
Auguteave	4
Lipu liigutamine	4
Mõõdetud löökide vaatamine	4
Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine	4
Punktiarvestus	4
Punktide uuendamine	4
TruSwing™	4
Golfi odomeetri kasutamine	4
Statistika jälgimine	4
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal	4
Treening	4
Treeningud	4
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine	4
Treeningu alustamine	5
Treeningukalendri teave	5
Garmin Connect treeningkavade kasutamine	5
Intervalltreeningud	5
Intervalltreeningu loomine	5
Intervalltreeningu alustamine	5
Intervalltreeningu peatamine	5
Virtual Partner® kasutamine	5
Treeningu eesmärgi seadistamine	5
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	6
Teelõigud	6
Strava™ teelõigud	6
Teelõigul võistlemine	6
Segmendi üksikasjade vaatamine	6
Metronoomi kasutamine	7
Laiendatud ekraanirežiim	7
Kasutajaprofiili seadistamine	7
Vormisoleku sihid	7
Pulsisageduse tsoonid	7
Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones	7
Seadmes pulsagedustsoonide seadistamine	7
Pulsisageduse tsoonide arvutamine	7
Energiatsoonide seadistamine	8
Aktiivsuse jälgija	8
Automaatne eesmärk	8
Liikumismärkuande kasutamine	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
Aktiivsuse jälgija seaded	9
Aktiivsuse jälgija väljalülitamine	9
Südame pulsageduse funktsioonid	9
Pulsisagedus randmelt	9
Seadme kandmine	9
Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul	9
Pulsisageduse vidina kuvamine	9
Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse	9
Ebatavalise pulsageduse hoiatuse seadistamine	9
Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine	10
HRM-Swim tarvik	10
Pulsisagedus ujumisel	10
Basseinis ujumine	10
Avavees ujumine	10
Pulsisageduse monitori paigaldamine	10
Pulsisageduse monitori kandmine	10
Soovitused HRM-Swim tarviku kasutamiseks	10
Pulsisageduse monitori hooldamine	10
HRM-Tri tarvik	10
Basseinis ujumine	10
Pulsisageduse monitori kandmine	11
Andmete talletamine	11
Pulsisageduse mõõtja hooldamine	11
Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul	11
Jooksudünaamika	11
Treeningu jooksudünaamikaga	11
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed	12
Maaga kokkupuute aja tasakaal	12
Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed	12
Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul	12
Sooritusvõime näitajad	13
Sooritusnäitajate väljalülitamine	13
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine	13
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkronimine	13
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave	13
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine	13
Jalggrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine	14
Kuumuse ja kõrgusega kohanemine	14
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine	14
Treeningu efektiivsusest	14
Soorituse hinnang	14
Soorituse hinnangu kuvamine	14
Piimhappe lävi	15
Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks	15
Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine	15
Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine	15
Treenitustase	15

Treenitustasemed.....	16	logid.....	23
Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	16	Ajaloo kasutamine.....	23
Treeningukoormus.....	16	Mitme spordiala ajalugu.....	23
Treeningukoormuse fookus.....	16	Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja	
Taastumisaeg.....	16	vaatamine.....	23
Taastumisaja vaatamine.....	17	Koguandmete kuvamine.....	23
Taastumise pulsisagedus.....	17	Odomeetri kasutamine.....	23
Pulssoksümeeter.....	17	Ajaloo kustutamine.....	24
Pulssoksümeetri vidina kuvamine.....	17	Garmin Connect.....	24
Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....	17	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	24
Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine.....	17	Andmehaldus.....	24
Pulssoksümeetri korrapärase andmetega seotud		Failide kustutamine.....	24
näpunäited.....	17	Navigeerimine.....	24
Pulsisageduse erinevuste stressiskoori vaatamine.....	17	Rajad.....	24
Body Battery.....	18	Seadmel raja loomine ja järgimine.....	24
Vidina Body Battery kuvamine.....	18	Ringikujulise raja loomine.....	25
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise		Asukoha salvestamine.....	25
näpunäited.....	18	Salvestatud asukohtade redigeerimine.....	25
Nutifunktsioonid.....	18	Vahepunkti kavandamine.....	25
Nutitelefonide sidumine seadmega.....	18	Sihtkohta navigeerimine.....	25
Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect		Huvipunkti navigeerimine.....	25
kasutajatele.....	18	Huvipunktid.....	25
Teavituste Bluetooth lubamine.....	18	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	25
Teavituste kuvamine.....	18	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	25
Teavituste haldamine.....	19	Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	26
Nutitelefonide Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	19	Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni	
Nutitelefonide ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	19	navigeerimine.....	26
Bluetooth ühendusega funktsioonid.....	19	Navigatsiooni katkestamine.....	26
Andmete käsitsi sünkronimine teenusega Garmin		Kaart.....	26
Connect.....	19	Kaardi vaatamine.....	26
Kadunud mobiilseadme leidmine.....	19	Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna	
Vidinat.....	19	navigeerimine.....	26
Vidinate vaatamine.....	20	Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal.....	26
Valiku Minu päev teave.....	20	Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	26
Juhtelementide menüü vaatamine.....	20	Kaardi seaded.....	26
Juhtelementide menüü kohandamine.....	20	Altimeeter ja baromeeter.....	27
Vidina ilm vaatamine.....	20	Kompass.....	27
Muusika juhtnuppude avamine.....	20	Navigatsiooniseaded.....	27
Connect IQ funktsioonid.....	20	Kompassifunktsioonide kohandamine.....	27
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine		Kursinool.....	27
arvutiga.....	20	Suunatähise seadistamine.....	27
Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	20	Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	27
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	20	Juhtmeta andurid.....	27
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	20	Traadita andurite sidumine.....	27
Hädaabikontaktide lisamine.....	21	Jooksuandur.....	27
Abi taotlemine.....	21	Jooksmine jooksuanduriga.....	27
Juhtumite tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	21	Jooksuanduri kalibreerimine.....	28
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	21	Jooksuanduri kalibreerimise parandamine.....	28
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	21	Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine.....	28
Muusika.....	21	Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	28
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	21	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri	
Spotify®.....	21	kasutamine.....	28
Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify.....	22	Energiamõõdikutega treenimine.....	28
Personaalse audiosisu allalaadimine.....	22	Elektronilise käiguvaheti kasutamine.....	28
Muusika kuulamine.....	22	Ülevaade ümbrusest.....	28
Muusika taasesituse juhtnupud.....	22	tempe.....	28
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis.....	22	Seadme kohandamine.....	28
Kõrvklappide ühendamine tehnoloogia Bluetooth abil.....	22	Tegevuste nimekirja kohandamine.....	28
Garmin Pay.....	22	Vidinate loendi kohandamine.....	28
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine.....	22	Tegevuste ja rakenduse seaded.....	29
Ostu eest tasumine kellaga.....	22	Andmekuvade kohandamine.....	29
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	23	Tegevusele kaardi lisamine.....	29
Garmin Pay rahakoti haldamine.....	23	Hoiatused.....	29
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	23	Hoiatuse seadistamine.....	30
		Aktiivsuskaardi seaded.....	30

Teekonna seaded	30	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil	37
Auto Lap	30	Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express	37
Ringide tähistamine vahemaa järgi	30	Minu seadmes on valitud vale keel	37
LubamineAuto Pause	31	Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?	37
Automaatse ronimise sisselülitamine	31	Telefon ei ühendu seadmega	37
3D kiirus ja vahemaa	31	Aku kasutusaja pikendamine	37
Automaatne sirvimine	31	Temperatuurinäit pole täpne	38
GPS-seadete muutmine	31	Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?	38
GPS ja muud satelliidisüsteemid	31	Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?	38
UltraTrac	31	Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb	38
Energiasäästu ajaseaded	31	Lisa	38
Tegevuse või rakenduse eemaldamine	31	Andmeväljad	38
GroupTrack seaded	31	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed	41
Kella sihverplaadi seaded	32	FTP hinnangud	42
Sihverplaadi kohandamine	32	Ratta veljemõõt ja übermõõt	42
Andurite sätted	32	Tähiste definitsioonid	42
Kompassi seaded	32	Indeks	44
Kompassi käsitsi kalibreerimine	32		
Põhjaviite seadistamine	32		
Altimeetri seaded	32		
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine	32		
Baromeetri seaded	32		
Baromeetri kalibreerimine	32		
Xero asukoha seaded	32		
Süsteemiseaded	33		
Kellaaja seaded	33		
Tausvalgustuse seadete muutmine	33		
Kiirklahvide kohandamine	33		
Mõõtühikute muutmine	33		
Kellad	33		
Äratuse seadistamine	33		
Äratuse kustutamine	33		
Taimeri käivitamine	33		
Stopperi kasutamine	33		
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga	34		
Kellaaja käsitsi määramine	34		
VIRB kaugjuhtimispuht	34		
VIRB kaamera juhtimine	34		
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal	34		
Seadme teave	34		
Seadme teabe vaatamine	34		
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine	34		
Seadme laadimine	34		
Seadme laadimise nõuanded	35		
Tehnilised andmed	35		
Forerunner tehnilised andmed	35		
HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised andmed	35		
Seadme hooldamine	35		
Seadme puhastamine	35		
Seadme HRM-Swim ja HRM-Tri patarei asendamine	35		
Rihmade vahetamine	35		
Tõrkeotsing	36		
Tooteuuendused	36		
Rakenduse Garmin Expressseadistamine	36		
Lisateabe hankimine	36		
Aktiivsuse jälgimine	36		
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata	36		
Minu sammuarv ei näi õige olevat	36		
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti	36		
Läbitud korruste näit pole täpne	36		
Mu intensiivsusminutid vilguvad	37		
Satelliitsignaali hankimine	37		
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine	37		
Seadme taaskäivitamine	37		
Kõigi vaikeseadete lähtestamine	37		

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Seadme ülevaade



① LIGHT	Vali seadme sisselülitamiseks. Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.
② START STOP	Vali tegevuse taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.
③ BACK	Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali ringi, puhkeaja või ülemineku salvestamiseks tegevuse ajal.
④ DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (<i>Muusika, lehekülj 21</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. Viilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

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

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Seo nutitelefon rakendusega Garmin Connect™ (*Nutitelefon sidumine seadmega, lehekülj 18*).

- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülj 20*).
- Seadista muusika (*Muusika, lehekülj 21*).
- Seadista Wi-Fi võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülj 20*).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine, lehekülj 22*).

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, lehekülj 20*).

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

Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida seadmesse salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla seadet laadima (*Seadme laadimine, lehekülj 34*).

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



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

- 6 Tee valik:

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



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

Tegevuse alustamine


Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 27*).

- 1 Vajuta klahvi **START**

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 28*).

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 all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 34*).
- Ringide salvestamiseks vali .
- 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. kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.

- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Teekond**.

MÄRKUS. kõnealne 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.

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 automaatfunktsioone.
- Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

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

Sisetegevused

Seadet Forerunner saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine ja velotrenažööri kasutamine Sisetgevuse 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).

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 1*) 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.

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, lehekülg 2*).

Mitu spordiala

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


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

Triatlioni treening

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

1 Vali **START > Triathlon**.

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

3 Vali iga ala vahetuse alguses ja lõpus .



Alade vahetamise funktsiooni saab sisse ja välja lülitada triatlioni treeningu sätetes.

4 Kui oled ühe ala lõpetanud, vali **STOP > Salvesta**.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

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

Triatloni või mitme spordialaga tegevuste näpunäited

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

Ujumine

TEATIS

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

MÄRKUS. seade ühildub HRM-Tri™ tarvikuga ja HRM-Swim™ tarvikuga (*Pulsisagedus ujumisel, lehekülj 10*).

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. Veekogus ujumisel arvutatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

Tõmbetüübid

Tõmbetüüpi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse intervalliajaloo. Tõmbetüüpide jaoks saab ka kohandatud andmevälja valida (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 29*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Liblikujumine	Liblikujumine
Segatud	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treening	Treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülj 3</i>)



Ujumise nõuanded

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

Puhkamine basseinis ujumisel




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

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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


Harjutuste logide abil treenimine

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

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

Suusasõitude kuvamine

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

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

Golf

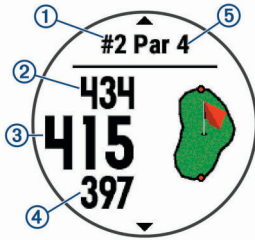
Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi seadet (*Seadme laadimine, lehekülj 34*).

- 1 Vali kellaplaadilt **START** > **Golf**.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali saada olevate radade loendist rada.
- 4 Vajadusel seadista driveri kaugus.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali **Jah**.
- 6 Aukude kerimiseks vali **UP** või **DOWN**.
Kui liigid järgmise augu juurde, valib seade selle automaatselt.
- 7 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START** > **Lõpeta voor** > **Jah**.

Auguteave

Seade arvutab edenemisa eesmise ja tagumise ning valitud lipu asukoha vahemaad (*Lipu liigutamine, lehekülj 4*).



①	Praeguse augu number
②	Kaugus edenemisa tagaossasse
③	Valitud lipu asukoha kaugus
④	Kaugus edenemisa esiosasse
⑤	Augu par
⑥	Edenemisa kaart

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisa lähemalt ja lippu liigutada.

- 1 Vali auguteabe kuval **START > Teisalda lipp**.
- 2 Lipu asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 3 Vali **START**.

Auguteabe kuva vahemaasid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse raundi jaoks.

Möödetud löökide vaatamine

Enne, kui seade saab lööke automaatselt tuvastada ja mõõta, tuleb skoorimine lubada.

Seade on varustatud funktsiooniga löökide automaatseks tuvastamiseks ja mõõtmiseks. Iga kord kui sooritate rajal löögi, salvestab seade löögi kauguse hilisemaks vaatamiseks.

VIHJE: löögi automaatne tuvastamine toimib kõige paremini, kui kannate seadet juhtrandmel ja tabate palli korralikult. Putte ei tuvastata.

- 1 Golfi mängides vali **START > Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

MÄRKUS. kaugus nullitakse automaatselt, kui lööte palli uuesti, puttate griinil või liigute järgmise augu juurde.

- 2 Kõigi salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **DOWN**.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

Võid vaadata par 4 ja 5 aukude tagasihoidlike ja kõverduvate löökide vahemaade loendit.

Vali **START > Tagasihoidlikud löögid**.

Ekraanil kuvatakse iga tagasihoidlik löök koos vahemaaga.

MÄRKUS. vahemaad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

Punktiarvestus

- 1 Vali auguteabe kuval suvand **START > Punktikaart**.

Kui oled edenemisaal, kuvatakse punktikaart.

- 2 Aukude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 3 Augu valimiseks vali **START**.
- 4 Punktide määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
Kogupunkte uuendatakse.

Punktide uuendamine

- 1 Vali auguteabe kuval suvand **START > Punktikaart**.
- 2 Aukude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 3 Augu valimiseks vali **START**.

- 4 Augu punktide muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.

Kogupunkte uuendatakse.

TruSwing™

Funktsioon TruSwing võimaldab TruSwing seadmega salvestatud lööke analüüsida. Seadme TruSwing ostmiseks ava veebiaadress www.garmin.com/golf.

Golfi odomeetri kasutamine

Võid odomeetri abil jäädvustada aega, vahemaad ja tehtud samme. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt.

- 1 Vali **START > Odomeeter**.
- 2 Vajadusel vali odomeetri nullimiseks **Lähtesta**.

Statistika jälgimine

Funktsioon Statistika jälgimine võimaldab golfi mängimisel ajal kasutada üksikasjalikku statistika jälgimist.

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu **≡**.
- 2 Vali tegevuse sätted.
- 3 Statistika jälgimise sisselülitamiseks vali **Statistika jälgimine**.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

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

Treening

Treeningud

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

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

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülj 24*).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Loo ja salvesta uus treening.
- 3 Vali või **Saada seadmesse**.
- 4 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 Hoiu all nuppu .
- 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

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

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist pead looma Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülj 24](#)).

Sirvi Garmin Connect kontot ja otsi treeningkava, ajakavasta treeninguid ja saada need oma seadmesse.

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Vali Garmin Connect kontos treeningkava ja määra ajakava.
- 3 Vaata treeningkava kalendris.
- 4 Vali > **Saada treeningud seadmesse** ja järgi 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 vahemaad joostes.

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoiu all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Redig. > 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 Hoiu all nuppu .
 - 4 Vali **Treening > Intervallid > Koosta treening**.
 - 5 Vali taimeri käivitamiseks **START**.
 - 6 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks .
 - 7 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeaja siirdumiseks vali ükskõik millal .
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad läbi, vali , 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 Hoiu all nuppu .
- 4 Vali tegevuse sätted.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Alusta enda tegevusega ([Tegevuse alustamine, lehekülj 1](#)).
- 8 Vali Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olia vaatamiseks **UP** või **DOWN**.



Treeningu eesmärgi seadistamine

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

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

3 Hoi a all nuppu ☰

4 Vali **Treening** > **Määra eesmärk**.

5 Tee valik:

- Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamise 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 ☰

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 ☰

4 Vali **Treening** > **Läbi tegevus uuesti**.

5 Tee valik:

- Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloo**.
- 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.

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

Isiklike rekordite vaatamine

1 Hoi a kellal all nuppu ☰

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

3 Vali spordiala.

4 Vali rekord.

5 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

1 Hoi a kellal all nuppu ☰

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

3 Vali spordiala.

4 Vali taastamiseks rekord.

5 Vali **Eelmine** > **Jah**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

1 Soorita kellal järgmised toimingud. Hoi a all nuppu ☰

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

3 Vali spordiala.

4 Vali kustutamiseks rekord.

5 Vali **Kustuta andmed** > **Jah**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Kõigi isikuandmete kustutamine

1 Hoi a kellakuval nuppu ☰

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

3 Vali sport.

4 Vali **Kustuta kõik andmed** > **Jah**.

Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Teelõigud

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

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

Strava™ teelõigud

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

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

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Teelõigul võistlemine

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

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

1 Vali **START**.

2 Vali tegevus.

3 Jookse või sõida jalgrattaga.

Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.

4 Alusta teelõigul võistlemist.

Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Segmendi üksikasjade vaatamine

1 Vali **START**.

2 Vali tegevus.

3 Hoi a nuppu ☰ all.

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

5 Vali segment.



6 Tee valik:

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

Metronoomi kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.


- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 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 jooksmine (**Jooksmine**, lehekülj 1).
Metronoom käivitub automaatselt.
- 9 Jooksu ajal metronoomikuva nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 10 Metronoomi seadete muutmiseks võid vajadusel hoida all nuppu .

Laiendatud ekraanirežiim

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

Kasutajaprofiili seadistamine

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

- 1 Hoia sõrme .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil**.
- 3 Vali suvand.

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsagedust, võid kasutada tabelit (**Pulsisageduse 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 maksimaalne pulsagedus on 220 miinus su vanus.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse 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. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsageduse protsentide alusel.

Pulsisagedustsoonide määramine *Setting Your Heart Rate Zones*

Seade kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõiduks ja ujumiseks. Tegevuse käigu põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsagedus. Saad määrata kõik pulsageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsageduse käsitsi. Tsoone saab käsitsi seadmes või Garmin Connect konto kaudu kohandada.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsagedus.
Tegevuse käigus automaatselt maksimaalse pulsageduse salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Autom. tuvastus (**Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine**, lehekülj 13).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss > Sisesta käsitsi** ja sisesta piimhappe läve pulsagedus.
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi (**Piimhappe lävi**, lehekülj 15). Tegevuse käigus automaatselt piimhappe läve salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Autom. tuvastus (**Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine**, lehekülj 13).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss** ja sisesta puhkeseisundi pulsagedus.
Saad kasutada seadme mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
 - Vali **HR-i max %** ja vaata ning muuda tsoone maksimaalse pulsageduse protsendina.
 - Vali **HRR-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsagedus miinus puhkeseisundi pulsagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsi%** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Lisa spordiala pulss** ja vali spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsageduse tsoone (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.


Pulsisageduse 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

Tsoon	% maksimaalsest pulsist	Tajutav pingutus	Kasud
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardio-treening
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

Energiatsoonide seadistamine

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

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


Aktiivsusejälgija

Aktiivsusejälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuseminutid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistika. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

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

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

Automaatne eesmärk

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



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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minutit

järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud (*Süsteemiseaded*, lehekülg 33).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Une jälgimine

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

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine*, lehekülg 8).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
 - 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülg 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*, lehekülg 33).

- 1 Hoi a all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Mitte segada**.

Intensiivsuseminutid

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

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

Intensiivsuseminutite teenimine

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

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

Garmin Move IQ™ Sündmused

Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt tegevuste mustrid, nagu kõnd, jook, jalgrattasõit, ujumine ja elliptiline treening, vähemalt 10 minutiks. Sündmuse tüüpi ja selle kestust saad vaadata teenuse Garmin Connect ajajoonel, kuid neid ei kuvata

tegevuste loendis, ülevaadetes või uudisvoos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Aktiivsujälgija seaded

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

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumismärguanne: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (**Süsteemiseaded, lehekülj 33**).

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

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

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

Aktiivsujälgija väljalülitamine

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





1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

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

Südame pulsageduse funktsioonid

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

Vaikimisi kasutatava vidina loendis on mitu pulsagedusega seotud funktsiooni.

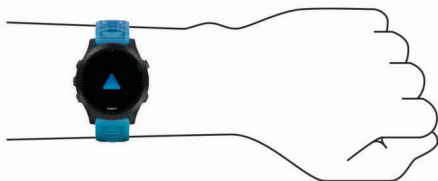
	Praegune pulsagedus, lööke minutis. Vidin kuvab ka viimase nelja tunni pulsageduse graafiku, tuues esile kõige kõrgema ja madalama pulsageduse.
	Su praegune stressitase. Seade mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsagedust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.
	Su praegune Body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

Pulsagedus randmelt

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 pulsageduse mõõtmise kohta: [Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul](#), lehekülj 9.
- Vaata lisateavet pulssoksümeetri anduri kohta: [Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited](#), lehekülj 17-
- Vaata lisateavet täpsuse kohta: garmin.com/ataccuracy.

Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul

Kui pulsageduse 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 pulsageduse anduri kraapimist.
 - Kanna seadet randmelu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
 - Oota enne tegevusega alustamist, kuni  ikoon põleb ühtlaselt.
 - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

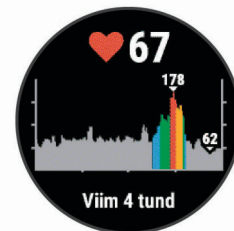
Pulsageduse vidina kuvamine

Vidin näitab su praegust pulsagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsageduse graafikut.

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

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülj 28](#)).

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




Pulsageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse

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

MÄRKUS. pulsageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

- Hoia pulsageduse vidinas all nuppu .

- Vali **Valikud > Edasta pulssi**.

Seade Forerunner alustab pulsageduse andmete edastamist ja kuvatakse .

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

- Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+® seadmega.

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

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

Ebatavalise pulsageduse hoiatuse seadistamine

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

- 1 Hoi pulsisageduse vidinas all nuppu
 - 2 Vali **Valikud > Ebatavalise pulsi teade > Olek > Sees**.
 - 3 Vali **Hoiatuse lävend**.
 - 4 Vali pulsisageduse läve väärtus.
- Läve igakordsel ületamisel kuvatakse teade ja seade vibreerib.

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

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

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

HRM-Swim tarvik

Pulsisagedus ujumisel

TarvikHRM-Trija tarvik HRM-Swim registreerivad ja salvestavad pulsisageduse andmeid ujumise ajal. Pulsisageduse andmed ei ole ühilduvates seadmetes Forerunner nähtaval, kui pulsisageduse tarvik on vee all.

Pead seotud seadmes Forerunner ajastatud tegevuse käivitama, et vaadata talletatud pulsisageduse andmeid hiljem. Kui oled veest väljas ja puhkad, saadab pulsisageduse tarvik sinu pulsisageduse andmed seadmesse Forerunner.

Seade Forerunner laadib talletatud pulsisageduse andmed automaatselt alla, kui salvestad oma ajastatud ujumistegevuse. Andmete allalaadimise ajal peab pulsisageduse tarvik olema veest väljas, aktiivne ja seadme tööraadiuses (3 m).

Basseinis ujumine

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

Avavees ujumine

Seadet saab kasutada ka avavees ujumisel. Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust. Avavee ujumistegevusele saab lisada ka andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülj 29).

- 1 Vali **START > Avavesi**.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali **START**, et käivitada taimer.
Ajalugu salvestatakse siis, kui taimer töötab.
- 4 Pärast tegevuse lõpetamist vali **STOP > Salvesta**.

Pulsisageduse monitori paigaldamine

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

- Vali rihmapikendi ja ühenda see monitori elastse otsaga.
Monitor on varustatud kolme pikendusega, et sobitada eri rinnaümbermõõtudega.

VIHJE: keskmine toimib enamike särgi suurustega (keskmine kuni ülisuur).

- Aseta pulsisageduse monitori tagurpidi ja seadista liugur rihmapikendusega.
- Aseta pulsisageduse monitori õigetpidi ja seadista liugur monitoriga.

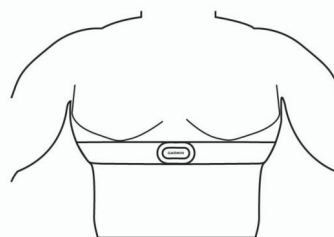
Pulsisageduse monitori kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all.

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



- 3 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.



MÄRKUS. veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

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

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

Soovitused HRM-Swim tarviku kasutamiseks

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

Pulsisageduse monitori hooldamine

TEATIS

Rihmale kogunenud higi ja soolad vähendavad pulsisageduse monitoril täpsete andmete edastamist.

- Puhastage pulsisageduse monitor pärast iga kasutamist.
- Peske monitori iga seitsme kasutuskorra järel vähese koguse pehme puhastusvahendiga, nt nõudepesuvahendiga.

MÄRKUS. liiga suure koguse pesuvahendi kasutamine võib monitori kahjustada.

- Ära pese monitori pesumasinas ega kuivatis.
- Riputa monitor kuivama või asetage see tasasele pinnale.

HRM-Tri tarvik

Juhendi jaotises HRM-Swim kirjeldatakse pulsisageduse salvestamist ujumisel ([Pulsisagedus ujumisel](#), lehekülj 10).

Basseinis ujumine

TEATIS

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

HRM-Tri tarvik on mõeldud peamiselt avavees ujumiseks, aga seda võib kasutada aeg-ajalt ka basseinis ujudes.

Pulsisageduse monitori tuleks basseinis ujudes kanda ujumistrikoo all. Vastasel juhul võib see basseini seinast ära tõugates rinnalt alla vajuda.

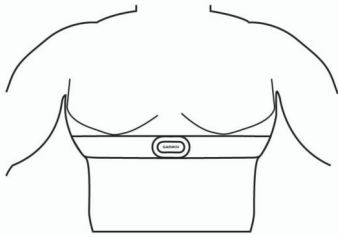
Pulsisageduse monitori kandmine

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

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



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



Silmus ② ja konksühendus ③ peavad jääma paremale poole.

- 4 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.

MÄRKUS. veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

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

Andmete talletamine

Pulsisageduse monitor salvestab kuni 20 tundi andmeid ühe tegevuse kohta. Kui pulsisageduse monitori mälu on täis, kirjutatakse vanimad andmed üle.

Saad käivitada seotud Forerunner seadmes ajastatud tegevuse ning monitor salvestab pulsisageduse andmeid ja siis, kui seadmest eemale liigud. Näiteks saad pulsisagedust salvestada vormitreeningu ajal või võistkonnasporti tehes, kui kella ei saa kanda. Sinu pulsisageduse monitor saadab talletatud pulsisageduse andmed automaatselt sinu Forerunner seadmesse, kui tegevuse salvestad. Sinu pulsisageduse monitor peab andmete üleslaadimiseks olema aktiivne ja seadmest kuni kolme meetri kaugusel.

Pulsisageduse mõõtja hooldamine

TEATIS

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

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

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

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

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Kandke elektroodidele ka kontaktlappidele uuesti vett (kui see on rakendatav).
- Pingutage rihma rinnal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid (*Pulsisageduse mõõtja hooldamine, lehekülg 11*).
- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

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

- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

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

Jooksudünaamika

Saad kasutada ühilduvat Forerunner seadet, mis on seotud HRM-Tri tarviku või muu jooksudünaamika tarvikuga, et pakkuda jooksmise kohta reaajas tagasisidet. Kui sinu Forerunner seade on varustatud HRM-Tri tarvikuga, on seadmed juba seotud.

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

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

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

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

MÄRKUS. kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

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

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

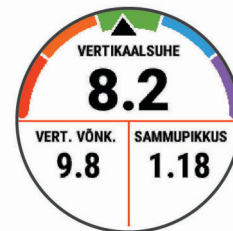
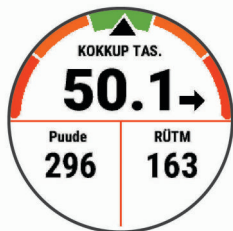
Vertikaalsuhe: Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

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 27*).

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

- 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.

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

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

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

Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

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

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

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

Värvitsoon	Prosentil 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-Tri.

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 jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvatata.

Sooritusvõime näitajad

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

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

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures.

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

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

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

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

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

Sooritusteavituste väljalülitamine

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

1 Hoiu kellaplaadil ≡ all.

2 Vali **Seaded > Füsioloogilised mõõteandmed > Seisundi hinnang.**

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

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

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

1 Hoiu all nuppu ≡

2 Vali **Füsioloogilised mõõteandmed > Autom. tuvastus.**

3 Vali suvand.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi, isiklike rekordid ja sooritusnäitajaid sünkroonida teiste Garmin seadmete ja Forerunner seadme vahel Garmin Connect konto abil. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu

Edge seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad ja üleüldise trennikoormuse Forerunner seadmes.

1 Hoiu kellal all nuppu ≡

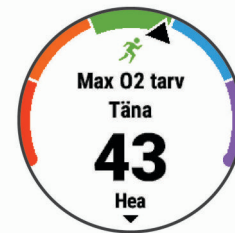
2 Vali **Seaded > Füsioloogilised mõõteandmed > TrueUp.**

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

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusasteme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Forerunner vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksuma GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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



Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärane
Roheline	Hea
Oranž	Rahuldav
Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub FirstBeat. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed](#), lehekülj 41) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitort. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitort, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülj 27). Kui sinu Forerunner seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, on seadmed juba seotud.

Täpseima hinnangu saamiseks täida kasutaja profiil ([Kasutajaprofiili seadistamine](#), lehekülj 7) ja seadista maksimaalne pulsisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones](#), lehekülj 7). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Seade vajab mõnda kasutuskorda, et ära tunda sinu jooksuharjumused.

1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

3 Vali **START** ja sirvi mõõdetud tulemusi.

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud Forerunner seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 27](#)). Kui kasutat rindkere pulsisageduse mõõtjat, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma. Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse mõõtja, on seadmed juba seotud.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 7](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones, lehekülj 7](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.

2 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

3 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

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

MÄRKUS. kuumusega kohanemine on saadaval ainult GPS-tegevustega ja vajab ühendatud nutitelefoni ilmaste andmeid. Täielikule kohanemisele kulub minimaalselt neli treeningpäeva.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 7](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones, lehekülj 7](#)).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 13](#)) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsi seade mitme nädala trenniandmeid.

VIHJE: kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp™ funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkronida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkronimine, 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.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajalooga ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele ([Treeningukoormuse fookus, lehekülj 16](#)). Iga

tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

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

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

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

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

Soorituse hinnang

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

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

MÄRKUS. maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 13](#)).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülj 29](#)).

2 Jookse või sõida jalgrattaga.

6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.

3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Piimhappe lävi

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

Kui tead oma piimhappe läve pulsagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada (*Pulsagedustsoone määramine* [Setting Your Heart Rate Zones](#), lehekülj 7).

Juhendatud testi sooritamise piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinal kantavat pulsageduse monitори. Enne juhendatud testi sooritamist kanna pulsageduse monitори ja seo see oma seadmega (*Traadita andurite sidumine*, lehekülj 27).


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

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

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali välistingimustes jooksmine.

Testi sooritamiseks on vajalik GPS.

3 Hoia all nuppu 

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

5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.

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

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

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

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine






Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine*, lehekülj 27) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine*, lehekülj 14).

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

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

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

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

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud*, lehekülj 42).

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


Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine*, lehekülj 27) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine*, lehekülj 14).

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

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali jalgrattasõit.

3 Hoia all nuppu 

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

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

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

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

7 Tee valik:

- Uue funktsionaalse energialävendi salvestamiseks vali **Nõustu**.

- Praeguse funktsionaalse energialävendi säilitamiseks vali **Keeldu**.

Treenitustase

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

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



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

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

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

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

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

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

Treenitustasemed

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

Ideaalne: see tähendab, et oled ideaalses võistlusvormis.

Vähendasid hiljuti treeningukoormust ning su organism on saanud taastuda ning varasemast treeningust tuleneva kurnatuse korvata. Plaani edasi, sest tippvormi saab hoida vaid lühidalt.

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

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

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt kaks korda nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on rohkem kui 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.

- Salvesta kõik sportlikud tegevused seadmesse või luba funktsioon TrueUp, et seade saaks sinu sooritust hinnata (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine*, lehekülj 13).

Treeningukoormus

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

Treeningukoormuse fookus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taastumisaeg

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

MÄRKUS. taastumisaega 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.

Taastumisaja vaatamine

Täpseima hinnangu saamiseks täida kasutaja profiil ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülj 7](#)) ja seadista maksimaalne pulsisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine Setting Your Heart Rate Zones, lehekülj 7](#)).

1 Alusta jooksmist.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

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

Taastumise pulsisagedus

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

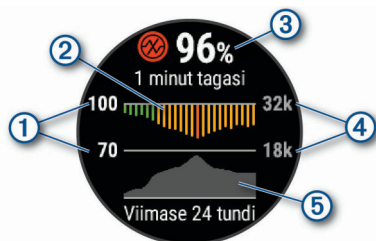
VIHJE: parima tulemuse saavutamiseks peaksid kaheks minutiks paigal olema, et seade saaks arvutada taastumise pulsisageduse. Pärast väärtuse ilmumist võid tegevuse salvestada või hüljata.

Pulssoksümeeter

Forerunner seade on randmel kantav pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku mõõtmiseks. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub. Kui vaatad pulssoksümeetri vidinat siis, kui sa ei liigu, analüüsib seade hapnikuga küllastatuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

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



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

Pulssoksümeetri vidina kuvamine

Vidin kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmiste näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.

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

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

2 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

MÄRKUS. kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa hapnikuküllastust tuvastada, kuvatakse protsendi asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad hapnikuküllastust uuesti kontrollida.

3 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks vali **START**.

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

1 Hoia pulssoksümeetri vidinas all nuppu **≡**.

2 Vali **Valikud > Une pulssoksümeeria > Sees**.

Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine

1 Hoia pulssoksümeetri vidinas all nuppu **≡**.

2 Vali **Valikud > Kogupäevarežiim > Sees**.

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

MÄRKUS. kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine vähendab aku tööaega.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Pulsisageduse erinevuste stressiskoori vaatamine

Enne pulsisageduse erinevuste (HRV) stressitesti sooritamist pead asetama paika Garmin rinnal kantava pulsisageduse monitori ning selle seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülj 27](#)).

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

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

1 Vali **START > DOWN > HRV stress > START**.

2 Järgi ekraanil esitatud juhiseid.

Body Battery

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

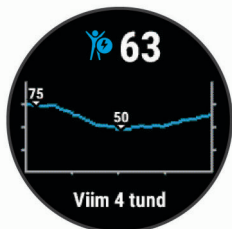
Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited*, lehekülj 18).

Vidina Body Battery kuvamine

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

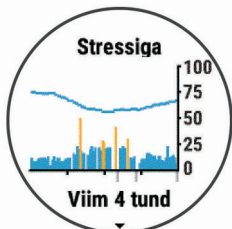
1 Vali **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse (*Vidinate loendi kohandamine*, lehekülj 28).



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 südaäöst.



Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Nutifunktsioonid

Nutitelefonid sidumine seadmega

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

- 1 Installeer nutitelefonid rakenduse poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefoni vahemalt 10 m raadiusesse oma seadmele.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.

Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.

VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoiu 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 (*Nutitelefonid sidumine seadmega*, lehekülj 18).

- 1 Hoiu sõrme .
- 2 Vali **Seaded** > **Telefon** > **Nutiteavitused** > **Olek** > **Sees**.
- 3 Vali **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali heli eelistus.
- 6 Vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 7 Vali teavituste eelistus.
- 8 Vali heli eelistus.
- 9 Vali **Privaatsus**.
- 10 Vali privaatsuse eelistus
- 11 Vali **Ajalõpp**.
- 12 Vali uue teavituse ekraanil kuvamise aeg.
- 13 Tekstsõnumitele signatuuri lisamiseks vali **Allkiri**.

Teavituste kuvamine

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



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

MÄRKUS. kui sul on seade Forerunner, võid lubada seadme helijuhised läbi ühendatud kõrvaklappide ilma nutitelefoni ühendamata (*Helijuhiste esitamine tegevuse ajal*, lehekülj 4).

MÄRKUS. Ringi märguanne on vaikimisi sisse lülitatud.

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

Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

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

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks 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 all nuppu .
- 2 Vali **Telefon > Hoiatused**.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Forerunner on palju Bluetooth ühendusega funktsioone ühilduvas nutitelefoni jaoks, milles on rakendus Garmin Connect.

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

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 **Leia mu telefon**.

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

Bluetooth signaalitugevus suureneb mobiilseadmele lähenemisel.

3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

Vidinad

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

Mõned vidinad pole vaikimisi nähtavad. Võid need käsitsi vidinate loendisse lisada ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 28](#)).

ABC: kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.

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

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kaloriteabe.

Kompass: kuvab elektroonilise kompassi.

Koera jälgimine: kui seadmega Forerunner on ühendatud ühilduv koerajälgija, siis kuvab koera asukoha.

Tõustud korrused: jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.

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

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

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

Ajalugu: kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

inReach® juhtlemendid: võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmega.

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

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni või seadme muusikamängija juhtnupud.

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

Teavitused: nutitelefoni teavitussätetest 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.

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

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

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

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Xero™ seade: kui ühilduv Xero seade on seotud seadmega Forerunner, siis kuvab laseripõhise asukohateabe.

Vidinate vaatamine

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

- Vali vidinate vaatamiseks kellaplaadilt **UP** või **DOWN**.
Vidinate kuvavad näiteks pulsisageduse ja jälgivad aktiivsust. Sooritusvidina kasutamiseks tee eri tegevusi ja mõõda pulsisagedust ning jookse õues aktiivse GPS-iga.
- Vidina lisavalikute ja -funktsioonide vaatamiseks vali **START**.

Valiku Minu päev teave

Vidin Minu päev annab su aktiivsusest igapäevase ülevaate. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Kui liigud kõrgemale korrusele või jäädvustad tegevuse, ilmub see vidinas. Näitajate hulka kuuluvad jäädvustatud tegevused, nädala intensiivsuseminutid, läbitud korrad, sammud, kulutatud kalorit jne. Lisana näitajate nägemiseks võid valida **START**.

Juhtelementide menüü vaatamine

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

MÄRKUS. juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada.

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



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

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otsetemenüü valikuid või muuta nende järjekorda ([Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülg 20](#)).

- 1 Hoia all nuppu **≡**.
- 2 Vali **Juhtelemendid**.
- 3 Vali kohandatav otsetee.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Järjesta ümber** ja muuda otseteede asukohta juhtelementide menüüs.
 - Vali **Eemalda** ja eemalda otsetee juhtelementide menüüst.
- 5 Vajadusel vali **Lisa uus** ja lisa juhtelementide menüüsse täiendav otsetee.

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**.

Muusika juhtnuppude avamine

Muusika juhtnuppude kasutamine vajab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniga.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **LIGHT** all.

- 2 Vali **♪**.

- 3 Muusika juhtnuppude kasutamiseks vali **UP** või **DOWN**.

Connect IQ funktsioonid

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

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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 sünkronida 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 seadme ühendama nutitelefoni rakendusega Garmin Connect või arvutirakendusega Garmin Express™.

- 1 Hoia all nuppu **≡**.
- 2 Vali **Seaded > Wi-Fi > Minu võrgud > Lisa võrk**.
Seade kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude loendi.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

Seade loob võrguga ühenduse ja see võrk lisatakse salvestatud võrkude loendisse. Edaspidi loob seade selle võrguga automaatselt ühenduse.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

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

TEATIS

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

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 reaalsajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalsajas andmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

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

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


Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse juhtumi tuvastamise ja abifunktsioonide jaoks.


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

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 21).

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

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine


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

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

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

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

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

- 1 Mine välja ja lülita sisse Forerunner seade.
- 2 Seo nutitelefoni Forerunner seadmega ([Nutitelefoni sidumine seadmega](#), lehekülg 18).
- 3 Kaardil ühenduste kuvamise sisselülitamiseks hoi a all Forerunner seadme nuppu  ja vali **Ohutus ja jälgimine > GroupTrack > Näita kaardil**.

4 Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Safety & Tracking > LiveTrack > GroupTrack**.


5 Kui sul on mitu ühilduvat seadet, vali GroupTrack seansi jaoks seade.

6 Vali **Nähtav üksusele > Kõik kontaktid**.

7 Vali **Käivita LiveTrack**.

8 Vali Forerunner seadmes tegevus.

9 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

VIHJE: võid kaardil hoida all nuppu  ja valida **Ühendused lähedal**, et vaadata GroupTrack seansi teiste kontaktide vahemaad, suunda, tempot ja kiirust.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo Forerunner seade Bluetooth abil nutitelefoni.
- Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi kontaktide loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme nutitelefoni ja alustavad LiveTrack seansi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti ([Tegevusele kaardi lisamine](#), lehekülg 29).


Muusika

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

Muusika esitamist saab juhtida nii nutitelefoni kui seadmes muusika juhtseadmetega.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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

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

Spotify®

Spotify on digitaalne muusikateenus, mis võimaldab juurdepääsu miljonitele lugudele.

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

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

Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify


Enne audiosisu allalaadimist teenusest Spotify pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 20*).

- 1 Hoi a mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoi a all nuppu **UP**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Spotify**.
- 4 Vali **Add music & podcasts**.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitusloend või muu üksus.
MÄRKUS. audio allalaadimisel võib aku kiiremini tühjeneda. Pead võib-olla seadme välise toiteallikaga ühendama, et aku kasutusaeg oleks piisav.
Valitud esitusloendid või muud üksused laaditakse seadmesse alla.



Personaalse audiosisu allalaadimine

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

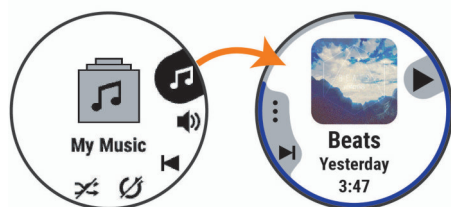
Võid laadida isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .aac-failid, arvutist seadmesse Forerunner.




- 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 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.






Muusika kuulamine

- 1 Hoi a mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth (*Kõrvaklappide ühendamine tehnoloogia Bluetooth abil, lehekülg 22*).
- 3 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 22*).
 - 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



	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 hoi a all.
	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoi a all.
	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitefonis

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

Kõrvaklappide ühendamine tehnoloogia Bluetooth abil

Seadmesse Forerunner 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 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali **Seaded > Muusika > Kõrvaklapid > Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Garmin Pay

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

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine

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

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade Forerunner.
- 3 Vali **Garmin Pay > Loo oma rahakott**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kaupluses.

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

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


Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
 - 5 Hoida 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
 - 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.
- VIHJE:** pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldatakse kella randmelt või keelad pulssijälgi, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

- 1 Vali rakenduse Garmin Connect Forerunner seadme leheküljel suvand **Garmin Pay** > .
- 2 Kaarditeabe sisestamiseks ja kaardi lisamiseks rahakotti järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Garmin Pay rahakoti haldamine

Saad vaadata iga maksekaardi üksikasjalikku teavet ning kaardi kasutamise ajutiselt katkestada, selle aktiveerida või kustutada. Lisaks saad terve Garmin Pay rahakoti ootele panna või kustutada.

MÄRKUS. teatud riikides võivad osalevad rahandusasutused rahakoti funktsioonide kasutamist piirata.

- 1 Vali Forerunner seadme lehel Garmin Connect rakenduses **Garmin Pay** > **Halda oma rahakotti**.
- 2 Tee valik:
 - Teatud kaardi kasutamise ajutiseks peatamiseks vali kaart ja seejärel **Ootel**.
Kaart peab olema aktiivne, et Forerunner seadmega oste sooritada.
 - Kõigi rahakotis olevate kaartide ajutiseks kasutuseks kõrvaldamiseks vali **Ootel rahakott**.
Sa ei saa maksta Forerunner seadmega enne, kui vähemalt ühe kaardi aktiivseks muudad.
 - Ajutiselt kasutuseks kõrvaldatud rahakoti aktiveerimiseks vali **Võta rahakott ootelt maha**.
 - Teatud kaardi kustutamiseks vali kaart ja seejärel **Kustuta**.
Kaart kustutatakse rahakotist. Kui soovid selle kaardi tulevikus rahakotti lisada, pead kaardi andmed uuesti sisestama.
 - Kõigi rahakotis olevate kaartide kustutamiseks vali **Kustuta rahakott**.
Sinu Garmin Pay rahakott ja kõik seotud kaardiandmed kustutatakse. Sa ei saa maksta Forerunner seadmega enne, kui lood uue rahakoti ja lisad kaardi.

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmise

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Pääsukoodi ei saa taastada. Kui unustasid pääsukoodi, pead kustutama rahakoti, looma uue rahakoti ja uuesti sisestama kaarditeabe.

Seadmes Forerunner Garmin Pay rahakotile juurdepääsuks võid pääsukoodi muuta.

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

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

logid


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

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloovidinaga, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele (*Vidinad, lehekülg 19*).


- 1 Hoida sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Ajalugu** > **Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Treeningu efektiivsus** (*Treeningu efektiivsusest, lehekülg 14*).
 - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** (*Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine, lehekülg 23*).
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
 - Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
 - Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
 - Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Mitme spordiala ajalugu

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


Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoida kellaplaadil .
- 2 Vali **Ajalugu** > **Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Pulsisagedus**.

Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud kogunenud kauguse- ja ajaandmeid.

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

Odomeetri kasutamine

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

- 1 Hoida kellaplaadil .

- 2 Vali **Ajalugu > Kokku > Odomeeter**.
- 3 Odomeetri koguandmete nägemiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Ajaloo kustutamine

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

Garmin Connect

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

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

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

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

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

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

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

- 1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.

- 2 Ava veebiaadress www.garmin.com/express.
- 3 Laadi alla ja installeeri rakendus Garmin Express.
- 4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Lisa seade**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Andmehaldus

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

Failide kustutamine

TEATIS

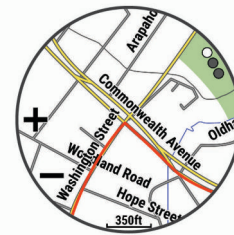
Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälu on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

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

MÄRKUS. opsüsteem Mac pakub MTP-failiedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdraiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadme kasutades rakendust Garmin Express.

Navigeerimine

Teekonna kaardil kuvamiseks, asukohtade salvestamiseks ja kodulee leidmiseks võid kasutada seadme GPS-navigatsiooni funktsioone.



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 jalgrattateede tööle ja sellele 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.

Seadmel raja loomine ja järgimine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu ☰.
- 4 Vali **Navigeeri > 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**.

Ringikujulise raja loomine

Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Käivita** või **Jalgratas**.
- 3 Hoi a all nuppu **☰**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Ringikujuline rada**.
- 5 Sisesta raja koguvahemaa.
- 6 Vali suund.

Seade loob kuni kolm rada. Radade kuvamiseks võid vajutada nuppu **DOWN**.

- 7 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 8 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal olevate pöörte loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid.

- 1 Hoi a all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Salvesta asukoht**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade redigeerimine

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

- 1 Vali kellal suvand **START > Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 2 Vali salvestatud asukoht.
- 3 Vali suvand asukoha redigeerimiseks.

Vahepunkti kavandamine

Uue asukoha loomiseks võid kavandada vahemaa ja suuna praegusest asukohast uude asukohta.

- 1 Vahepunkti kavandamise rakenduse lisamiseks rakenduste loendisse võid vajadusel valida **START > Lisa > Projekt. punkt**.
- 2 Rakenduse lisamiseks lemmikute loendisse vali **Jah**.
- 3 Vali kellal suvand **START > Projekt. punkt**.
- 4 Suuna määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 5 Vali **START**.
- 6 Mõõtühiku valimiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- 7 Vahemaa sisestamiseks vajuta nuppu **UP**.
- 8 Salvestamiseks vali **START**.

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vali kellaplaadilt **START > Navigeeri**.
- 2 Vali kategooria.
- 3 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 4 Vali **Mine**.

Kuvatakse navigeerimisteave.

- 5 Navigeerimise alustamiseks vali **START**.

Huvipunkti navigeerimine

Kui seadmesse installitud kaardid sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

- 1 Vali kellaplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu **☰**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Huvipunktid** ja vali kategooria. Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
 - Erinevas asukohas otsimiseks vali **Otsi lähedalt** ja vali asukoht.
 - Huvipunkti otsimiseks nime järgi vali **Kirjuta otsing**, sisesta nimi, vali **Otsi lähedalt** ja vali asukoht.
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vali **START**.

Huvipunktid

Huvipunkt on koht, mis võib sulle kasulik või huvitav olla. Huvipunktid on rühmitatud kategooriate alusel ning võivad sisaldada populaarseid reisisihtkohti, nagu tanklaid, restorane, hotelle ja meelelahutuskohti.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

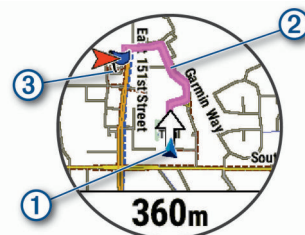
Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vali kellaplaadilt **START > Navigeeri > Sight 'N Go**.
- 2 Osuta kell objektile ja vali **START**.
Kuvatakse navigeerimisteave.
- 3 Navigeerimise alustamiseks vali **START**.

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

Võid otse või mööda teed navigeerida praeguse tegevuse algpunkti. Kõnealune 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**.
 - Kui sul puudub toetusega kaart või kasutad otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks **Teekond**.
 - Kui sa ei kasuta otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti koos üksikasjalike juhistega tagasi navigeerimiseks **Teekond**.



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. Kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutatavate tegevustega.

- 1 Vali **START > Navigeeri > Tegevused**.
- 2 Vali oma viimati salvestatud tegevus.
- 3 Vali **Tagasi algusesse**.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Teekond**.
- 5 Kompassi kuvamiseks vali **DOWN** (valikuline).
Nool osutab algpunktile.

Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

Saad salvestada üle parda kukkunud inimese (MOB) asukoha ja ning automaatselt selleni navigeerida.

VIHJE: saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 33*).

Vali sihverplaadil **START > Navigeeri > Viimane MOB**.

Kuvatakse navigeerimisteave.

Navigatsiooni katkestamine

- 1 Hoi a tegevuse ajal all nuppu **≡**.
- 2 Vali **Lõpeta navigeerimine**.

Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 26*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 26*)

Kaardi vaatamine

- 1 Alusta õuetreeningut.
- 2 Kaardikuvale liikumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 3 Suvandi valimiseks hoi a all nuppu **≡**.
 - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **Paani/suumi**.
VIHJE: üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid valida **START**. Tähistatud punkti valimiseks võid hoida all nuppu **START**.
 - Lähedal asuvate huvi- ja vahepunktide nägemiseks vali **Minu lähedal**.

Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

Võid kaardil valida mis tahes asukoha. Võid salvestada asukoha või alustada sinna navigeerimist.

- 1 Hoi a kaardil all nuppu **≡**.
- 2 Vali **Paani/suumi**.
Kaardil kuvatakse juhtnupud ja kursor.



- 3 Panoraami ja suumi kaardi asukoht kursori keskel.
- 4 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoi a all nuppu **START**.
- 5 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
 - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal

Läheduses asuvate huvi- ja vahepunktide juurde navigeerimiseks võid kasutada funktsiooni Minu lähedal.

MÄRKUS. selleks peavad seadmesse installitud kaardiandmed sisaldama huvipunkte.

- 1 Hoi a kaardil all nuppu **≡**.
- 2 Vali **Minu lähedal**.
Kaardil kuvatakse huvi- ja vahepunktide ikoonid.
- 3 Kaardiosa esiletõstmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **STOP**.
Kuvatakse esiletõstetud kaardiosa huvi- ja vahepunktide loend.
- 5 Vali asukoht.
- 6 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
 - Kaardil asukoha vaatamiseks vali **Kaart**.
 - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vali navigeerimise ajal kaardi vaatamise nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoi a sõrme **≡**.
- 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.

Hoi a alla kella nuppu **≡** ja vali **Seaded > Kaart**.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Suvand Põhi üleväl 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.

Lukusta tee! lukustab asukoha ikooni (su asendi kaardil) lähimale teele.

Rajalogi: kuvab või peidab rajalogi või läbitud teed (värviline joon kaardil).

Teekonna värv: muudab rajalogi värvi.

Detail: seadistab kaardil kuvatavate detailide hulga. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

Mereline: seadistab kaardiandmete kuvamise mererežiimi.

Joonista segmendid: kuvab või peidab lõike kaardil värvilise joonena.

Joonista kontuurid: kuvab või peidab kaardil kontuurjoone.

Altimeeter ja baromeeter

Seade sisaldab alti- ja baromeetrit. Seade kogub pidevalt kõrguse ja õhurõhu teavet isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti (*Altimeetri seaded, lehekülg 32*). Alti- või baromeetri sätete avamiseks vali alti- või baromeetri vidinates **START**.

Kompass

Seadmel on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi seadeid saab käsitsi muuta (*Kompassi seaded, lehekülg 32*). Kompassi seadete kiireks avamiseks vali kompassi vidinal **START**.

Navigatsiooniseaded

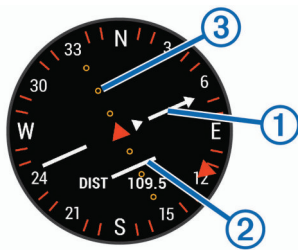
Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Kompassifunktsioonide kohandamine

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

Kursinool

Kursinool näitab sirgjoonelist suunda sihtkohta, näiteks veel navigeerides. Kui lahkud takistuse või ohu vältimiseks kursilt, aitab see õigele kursijoonelena naasta.



Kursinool ① märgib sinu asukohta kursijoonel sihtkohta. Kursilt kaldumise näidik (CDI) ② pakub teavet, kui kaldud kursilt kõrvale (paremale või vasakule). Punktid ③ näitavad, kui kaugele oled kursilt kõrvale kaldunud.

Suunatähise seadistamine

Navigeerimise ajal saab andmelehtedel kuvada suunatähise. Tähis osutab sihtsuunale.

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

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

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

Juhtmeta andurid

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

MÄRKUS. kui müügikomplekti kuulub pulsimõõtja, siis on see seadmega juba seotud.

- 1 Pulsimõõtja sidumiseks tuleb see paigaldada (*Pulsisageduse monitori kandmine, lehekülg 10, Pulsisageduse monitori kandmine, lehekülg 11*).

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 Hoida sõrme **≡**.
- 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 treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit. Jooksuandur on ooterežiimis ja andmete saatmiseks valmis (sarnaselt pulsimõõtjale).

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

Jooksmine jooksuanduriga

Enne jooksmist pead jooksuanduri siduma seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 27*).

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 juhiste.
- 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 27*).


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 jooksuastiil ei muutu.

Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine

Enne seadme kalibreerimist tuleb see siduda jooksuanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 27*).


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

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

Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 27*).

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

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

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine

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

- Ühenda andur enda seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 27*).
- Seadista rehvi suurus (*Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülj 42*).
- Alusta sõitu (*Tegevuse alustamine, lehekülj 1*).

Energiamõõdikutega treenimine

- Ava aadress buy.garmin.com ja leiad ANT+ andurite loendi, mis ühilduvad sinu seadmega (nagu Vector™).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (*Energiasoonide seadistamine, lehekülj 8*).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni (*Hoiatuse seadistamine, lehekülj 30*).
- Kohanda energia andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 29*).

Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne elektroonilise käiguvaheti kasutamist (nt Shimano® Di2™ käiguvaheti) pead selle siduma seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 27*). Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 29*). Seade Forerunner kuvab praegused reguleerimisväärtused, kui andur on reguleerimisrežiimis.

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 uuendada seadme Varia tarkvara Forerunner (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülj 37*).

tempe

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


Seadme kohandamine

Tegevuste nimekirja kohandamine

- 1 Hoi a kellaplaadil .
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Tee valik:
 - vali tegevus, mille sätteid kohandada soovid, 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 .
- 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.

Tegevuste ja rakenduse seaded

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

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

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

3D-kiirus: arvutab kiiruse kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi (**3D kiirus ja vahemaa, lehekülg 31**).

Värv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

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

Automaatne ring: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandid (**Auto Lap, lehekülg 30**).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (**Lubamine Auto Pause, lehekülg 31**).

Automaatjooks: võimaldab seadmel sisseehitatud kiirendusmõõduri abil suusasõite automaatselt tuvastada.

Autom. sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (**Automaatne sirvimine, lehekülg 31**).

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

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

ClimbPro: kuvab navigeerimise ajal tõusu kavandamise ja jälgimise kavad.

Stardiloenduse algus: võimaldab allaloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

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

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (**Andmekuvade kohandamine, lehekülg 29**).

GPS: seadistab GPS-antenni režiimi. Suvand GPS + GLONASS või GPS + GALILEO pakub rasketes oludes paremat jõudlust ja asukoha kiiremat tuvastamist. GPS-i ja teise satelliidi koos kasutamisel väheneb aku tööiga vaid GPS-i kasutamise võrreldes. Suvandiga UltraTrac salvestatakse rajapunkte ja anduriandmeid harvemini (**UltraTrac, lehekülg 31**).

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

Kaart: seadistab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamiseelised (**Aktiivsuskaardi seaded, lehekülg 30**).

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

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

Energiasäästu aeg: määrab tegevusele energiasäästu suvandid (**Energiasäästu ajaseaded, lehekülg 31**).

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

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

Taasta algseaded: võimaldab lähtestada tegevuse sätted.

Marsruutimine: seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused (**Teekonna seaded, lehekülg 30**).

Punktiarvestus: lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

Segmendi hoiatused: lubab teelõikudele lähenemise hoiatuse.

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel statistika jälgimise.

Tõmbe tuvast.: lubab ujumistõmbe tuvastuse.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Andmekuvade kohandamine

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

1 Hoia all nuppu .

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

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse sätted.

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.

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

1 Hoia kellal all nuppu .

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

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

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

Hoiatused

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmiga min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimoodid. Vt jaotisi <i>Pulsisageduse tsoonid</i> , lehekülj 7 ja <i>Pulsisageduse tsoonide arvutamine</i> , lehekülj 7.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Võimsus	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.

Hoiatuse seadistamine

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

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

Aktiivsuskaardi seaded

Saad kohandada iga aktiivsuse kaardiandmete kuva välimust.

Hoiatuse all nuppu all ja vali **Seaded > Tegevused ja rakendused** ning vali tegevus, tegevuse seaded ja vali **Kaart**.

Konfigureeri kaardid: kuvab ja peidab installitud kaarditoodete andmed.

Kasuta süst. sätteid: lubab seadmel kasutada süsteemi kaardiseadete eelistusi.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaserivas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaserivas praeguse liikumissuuna.

Kasutaja asukohad: kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

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

Lukusta teel: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.

Rajalogi: kuvab või peidab rajalogi või liigutud tee kaardil värvilise joonena.

Teekonna värv: muudab rajalogi värvi.

Detail: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

Mereline: lülitab kaardi mererežiimi.

Joonista segmendid: kuvab või peidab segmendid kaardil värviliste joontena.

Joonista kontuurid: kuvab või peidab kaardil kontuurijooned.

Teekonna seaded

Saad muuta teekonna seadeid, et kohandada seda, kuidas seade iga tegevuse teekondi arvutab.

Hoiatuse all nuppu all, vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**, vali tegevus, tegevuse seaded ja seejärel **Marsruutimine**.

Tegevus: määrab teekonnale tegevuse. Seade arvutab teekonnad, mis on optimeeritud tegevuse alusel.

Populaarsed marsruudid: arvutab teekonnad kõige populaarsemate jooksude ja sõitude järgi Garmin Connect rakenduses.

Teekonnad: määrab, kuidas seadmega rajal navigeerid. Kasuta valikut Järgi rada, et liikuda täpselt ette nähtud rajal, seda ümber arvutamata. Kasuta valikut Kasuta kaarti, et liikuda rajal kaardi alusel ning et see ümber arvutada, kui rajalt kõrvale kaldud.

Arvutamismeetod: määrab arvutamismeetodi aja, vahemaa või tõusu minimeerimiseks teekonnal.

Vältimised: määrab vältitavad teed või transpordi tüübid.

Tüüp: määrab teekonnal osuti käitumise.

Auto Lap

Ringide tähistamine vahemaa järgi

Ringi automaatselt 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 Hoiatuse all nuppu
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Automaatne ring**.
- 6 Tee valik:

- Vali **Automaatne ring**, et lülitada Auto Lap sisse või välja.
- Ringide vahelise kauguse muutmiseks vali **Automaatdistants**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringijajaga teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemiseaded*, lehekülj 33).

Vajadusel täiendavate ringiandmete kuvamiseks võid kohandada andmelehti (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülj 29).

Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

- 1 Hoiatuse all nuppu
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.
- 4 Vali tegevuse sätted.
- 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 .

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**.

Automaatse ronimise sisselülitamine

Kõrgusemuudatuste automaatseks tuvastamiseks võid sisse lülitada automaatse ronimise funktsiooni. Võid seda kasutada nt mägironimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.

1 Hoia all nuppu .

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

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

4 Vali tegevuse sätted.

5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.

6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.

7 Tee valik:

- Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
- Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
- Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
- Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
- Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

MÄRKUS. suvand Praegune kuva võimaldab automaatselt lülitada viimasele kuvale, mida vaatasid enne automaatse ronimise üleminekut.

3D kiirus ja vahemaa

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

Automaatne sirvimine

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

1 Hoia all nuppu .

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

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Autom. sirvimine**.

6 Vali kuvamiskiirus.

GPS-seadete muutmine

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

1 Hoia nuppu  all.

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

3 Vali kohandatav tegevus.

4 Vali tegevuse sätted.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik:

- Vali **Tavapärane (ainult GPS)** ja aktiveeri GPS-satelliitsüsteem.
- Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali UltraTrac ja salvesta rajapunkte ning anduri andmeid harvemini (**UltraTrac, lehekülg 31**).

MÄRKUS. gPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tühjendab aku kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine (**GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülg 31**).


GPS ja muud satelliidisüsteemid

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

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. Hoia all nuppu , vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded. Tegevuse ajaseadete muutmiseks vali **Energiasäästu aeg**.

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

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

Tegevuse või rakenduse eemaldamine

1 Hoia kellal all nuppu .


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

3 Vali tegevus.

4 Tee valik:

- Tegevuse eemaldamiseks lemmikute loendist vali **Eemalda lemmikutest**.
- Tegevuse kustutamiseks rakenduste loendist vali **Eemalda**.

GroupTrack seaded

Hoia all nuppu  ja vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > GroupTrack**.

Näita kaardil: võimaldab GroupTrack seansi ajal kontakte kaardil kuvada.

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

Kella sihverplaadi seaded

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

Sihverplaadi kohandamine

Enne, kui saad Connect IQ sihverplaadi aktiveerida, installi sihverplaat Connect IQ poest (*Connect IQ funktsioonid, lehekülj 20*).

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

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

Andurite sätted

Kompassi seaded

Hoi a nuppu  all ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Kompas**.

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülj 32*).

Ekraan: määrab kompassi suuna kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülj 32*).


Režiim: lülitav kompassi kasutama ainult elektroonilise anduri andmeid (Sees), GPS-i ja elektroonilise anduri andmeid, kui liigid (Auto) või ainult GPS-i andmeid (Väljas).

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS


Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektrooniliste lähedal.

Seade kalibreeriti tehases ja see kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoi a sõrme .
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompas > Kalibreeri > Käivita**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
VIHJE: liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Hoi a sõrme .
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Kompas > Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
 - Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinaatsiooni, vali **Magnetic**.
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
 - Magnetilise variatsiooni käsitsi seadistamiseks vali **Kasutaja**, sisesta magnetiline variatsioon ja vali **Valmis**.

Altimeetri seaded


Hoi a  all ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.


Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

- 1 Hoi a sõrme .
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.
- 3 Tee valik:
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal**, ja vali suvand.
 - Praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri**.

Baromeetri seaded

Hoi a all nuppu  ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.


Kalibreeri: võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

Graafik: seadistab baromeetridina graafiku ajaskaala.

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

Baromeetri kalibreerimine

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

- 1 Hoi a sõrme .
- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.
- 3 Tee valik:
 - Praeguse meretaseme või rõhu merepinnal sisestamiseks vali **Jah**.
 - Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Digi-kõrgusmudel**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Xero asukoha seaded

Hoi a all nuppu  ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > XERO asukohad**.

Olek: võimaldab laseri asukohateabe kuvamist ühilduvast seotud Xero seadme.

Jaga režiimi: võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

Süsteemiseaded

Hoia  ja vali **Seaded** > **Süsteem**.

Keel: vali seadmes kasutatav keel.

Kellaag: reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded*, lehekülg 33).

Taustvalgus: reguleeri taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmise*, lehekülg 33).

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

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

Kiirklahvid: siit saad määrata seadme kiirklahvid (*Kiirklahvide kohandamine*, lehekülg 33).

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

Ühikud: siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmise*, lehekülg 33).

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

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

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

Lähtesta: siit saad lähtestada kasutaja andmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine*, lehekülg 37).

Tarkvarauuendus: siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi.

Kellaaja seaded

Hoia all nuppu  ja vali **Seaded** > **Süsteem** > **Kellaag**.

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


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

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

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

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

Taustvalgustuse seadete muutmise

1 Hoia kellaplaadil all nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Taustvalgus**.


3 Vali **Tegevuse ajal** või **Mitte tegevuse ajal**.

4 Tee valik:

- Vali **Klahvid ja märguanded**, et taustvalgustus klahvivajutuste ja märguannete puhul sisse lülitada.
- Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
- Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.
- Vali **Heledus**, et määrata taustvalgustuse heledustase.

Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

1 Hoia all nuppu .


2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Kiirklahvid**.

3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.

4 Vali funktsioon.

Mõõtühikute muutmise

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

1 Soorita kellal järgmised toimingud. Hoia all nuppu .

2 Vali **Seaded** > **Süsteem** > **Ühikud**.

3 Vali mõõtühiku tüüp.

4 Vali mõõtühik.

Kellad

Äratuse seadistamine

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

1 Hoia kellal all nuppu .

2 Vali **Äratuskell** > **Lisa märguanne**.

3 Vali **Kellaag** ja sisesta äratuse kellaag.

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 Hoia kellal all nuppu .

2 Vali **Äratuskell**.

3 Vali äratust.

4 Vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

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

2 Vali **Taimer**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse.

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

2 Vali **Stopper**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse.

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

4 Vali **LAP**, et käivitada ringitaimer .



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoi a kella all nuppu ≡.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kellaeg > Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülj 37*).

Kellaaja käsitsi määramine

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

VIRB kaugjuhtimispult

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

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisead. Lisateabe saamiseks tutvü *VIRB seeria kasutusjuhendiga*. Lisaks määra VIRB vidin kuvamiseks vidinasilmuses (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülj 28*).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Oma Forerunner kellal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata VIRB vidinat.
- 3 Vajadusel vali **START** ja seo oma Forerunner kell oma VIRB kaameraga.
- 4 Oota, kuni kell kaameraga ühenduse loob.
- 5 Tee valik:
 - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**. Forerunner ekraanile kuvatakse videoloendur.
 - Video salvestamisel foto tegemiseks vali **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vali **STOP**.
 - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
 - Sarivõtte režiimis mitme foto tegemiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi viimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimist äratamiseks vali **Ärata kaamera**.
 - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisead. Lisateabe saamiseks tutvü *VIRB seeria kasutusjuhendiga*. Pead ka seadistama VIRB vidina

selle kuvamiseks vidinate loendis (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülj 28*).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Vajuta Forerunner kella nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin VIRB.
- 3 Vajadusel vali **START**, et siduda Forerunner kell kaameraga VIRB.
- 4 Oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga. Kui kaamera on ühendatud, lisatakse tegevuste rakendustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 5 Vali tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 6 Hoi a all nuppu ≡.
- 7 Vali **VIRB kaugjuhtimispult**.
- 8 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**. **MÄRKUS.** video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**. Video taimer ilmub kuval Forerunner.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vali **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vali **STOP**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

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

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

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

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

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

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



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

Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida (*Seadme laadimine, lehekülg 34*).
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%.

Tehnilised andmed

Forerunner tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg, kellarežiim	Kuni kaks nädalat tegevuste jälgimisega, nutitelefoni teavitustega ja randmel kantava pulsimonitoriga
Aku kasutusaeg, kellarežiim muusikaga	Kuni 14 tundi tegevuste jälgimisega, nutitelefoni teavitustega, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim	Kuni 36 tundi GPS-režiimis ja randmel kantava pulsimonitoriga
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim muusikaga	Kuni 10 tundi GPS-režiimis, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega
Aku kasutusaeg, UltraTrac-režiim, muusikaesitus ei toimu	Kuni 60 tundi. Kuni 50 tundi randmel kantava pulsimonitoriga
Meediumi mälumaht	Kuni 1000 laulu
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM*
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 45 °C (-4 kuni 113 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ +9 dBm nominaalne

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

HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised andmed

Aku tüüp	Vahetatav CR2032 (3 V)
HRM-Swim aku kasutusaeg	Kuni 18 kuud (ligikaudu kolm tundi nädalas)
HRM-Tri aku kasutusaeg	Kuni kümme kuud triatloni treenimiseks (ligikaudu üks tund päevas)
Töötemperatuuri vahemik	-10 kuni 50 °C (14 kuni 122 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ +1 dBm nominaalne
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM*

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

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Seadme puhastamine

- 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.

Seadme HRM-Swim ja HRM-Tri patarei asendamine

- 1 Eemalda pulsimõõtja mooduli ümbris ①.



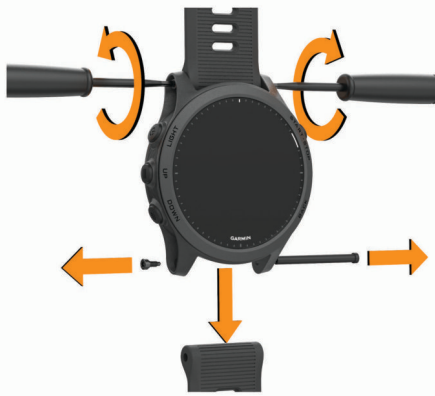
- 2 Mooduli ees oleva nelja kruvi eemaldamiseks kasuta ristpeaga kruvikeerajat (00).
- 3 Eemalda kate ja patarei.
- 4 Oota 30 sekundit.
- 5 Sisesta uus patarei kahe plastsaki ② alla nii, et plusspool jääb üles.
MÄRKUS. ära O-rõngastihendit löhu ega kaota.
Rõngastihend peab jääma tõstetud plastvõru välispinna ümber.
- 6 Pane esikate tagasi ja keera neli kruvi kinni.
Jälgi esikatte suunda. Tõstetud kruvi ③ peab sobituma esikatte tõstetud kruviavasse.
MÄRKUS. ära liiga tugevasti kinni keerake.
- 7 Pane ümbris tagasi.

Pärast pulsimõõtja patarei asendamist tuleb see seadmega võib-olla uuesti siduda.

Rihmade vahetamine

Saad asendada rihmad uute Forerunner rihmade või ühilduvate QuickFit® rihmade vastu.

- 1 Keera tihvtid kahe kruvikeerajaga lahti.



2 Eemalda tihvtid.

3 Tee valik:

- Forerunner rihmade paigaldamiseks joonda uued rihmad ja kinnita tihvtid uuesti kruvikeerajatega.
- QuickFit rihmade paigaldamiseks asenda tihvtid ja suru uued rihmad paika.



MÄRKUS. veendu, et rihmad on korralikult kinnitunud. Riiv peaks sulgume tihvtide kohale.

Törkeotsing

Tooteuendused

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

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauendused
- Kaardiuendused
- Marsruudi uuendused
- 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 kellaaaja automaatselt seadistamiseks satelliidisignaali hankimist.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

1 Tee valik:

- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis*, lehekülj 24).
- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect*, lehekülj 19).

2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Läbitud korruste näit pole täpne

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

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

Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

Satelliitsignaali hankimine

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

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

- 1 Mine lagedasse paika.
Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.
- 2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.



GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin Connect kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega oma Bluetooth nutitelefoni.
 - Ühenda seade Garmin Connect kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.
- Kui oled loonud ühenduse Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
 - Jää paariks minutiks paigale.

Seadme taaskäivitamine

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


MÄRKUS. taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoia klahvi  all.
Seade lülitub välja.
- 2 Hoia klahvi  üks sekund all, et seade sisse lülitada.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia kellaplaadil .
- 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 seotud olema (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 18*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 19*).


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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.
MÄRKUS. kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Minu seadmes on valitud vale keel

- 1 Hoia nuppu  all.
- 2 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 3 Vali loendis esimene üksus.
- 4 Keele valimiseks kasuta **UP** ja **DOWN**.



Kas mu nutitefon ühildub mu seadmega?

Seade Forerunner ühildub Bluetooth traadita tehnoloogiaga kasutatavate nutitelefoniidega.

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

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

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

Aku kasutusaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 33*).
- Vähenda taustvalgustuse heledust.
- Lülitu Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Bluetooth ühendusega funktsioonid, lehekülg 19*).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 2*).

- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsusjälgija väljalülitamine, lehekülg 9*).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata. Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Sihverplaadi kohandamine, lehekülg 32*).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 19*).
- Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin® seadmesse, lehekülg 9*).
- Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsiseduse monitori väljalülitamine, lehekülg 10*).
MÄRKUS. randmepõhise pulsiseduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja (*Randmel kantava pulsiseduse monitori väljalülitamine, lehekülg 10*).
- Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GPS režiimi (*UltraTrac, lehekülg 31*).
- Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Süsteemiseaded, lehekülg 33*).


Temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuuranduri 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 välistemperatuurandurit.

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 Hoiä sörme .
- 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 Hoiä all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 29*).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

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

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

Lisa

Andmeväljad

%FTP: jõu väljun funktsionaalse lävejõu protsendina.

10 s energiväljund: 10 sekundilise liikumise keskmine energiväljund.

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

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

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

30 s energiväljund: 30 sekundilise liikumise keskmine energiväljund.

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

3 s energiväljund: 3 sekundilise liikumise keskmine energiväljund.

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

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

500 m tempo: praegune sõudmistempo 500 m kohta.

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

Aeg tsoonis: aeg igas pulsiseduse või energiatsoonis.

Aeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

Aku tase: allesolev aku tase.

Anaeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

Asukoht: sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

Di2 aku: di2 anduri aku laetuse tase.

Ees: esikäik käigu asendiandurist.

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

Energiväljund: jõu väljund vattides.

Energiväljund ja kaal: praegune energiväljund vattidena kilogrammi kohta.

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

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

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

GPS: GPS-satelliidi signaali tugevus.

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

GPS-i kursus: liikumissuund GPS-i alusel.

- Hea kiirus:** kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Hingamissagedus:** hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
- Hinnanguline kogudistants:** hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Intensiivsustegur:** praeguse tegevuse Intensity Factor™.
- Intervalli keskmine HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli keskmise pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
- Intervalli keskmine max %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsageduse protsent.
- Intervalli keskmine pulss:** praeguse ujumisintervalli keskmine pulsagedus.
- Intervalli max %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsageduse protsent.
- Intervalli max HRR-i %:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
- Intervalli max pulss:** praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsagedus.
- Intervalli pikkused:** praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
- Intervalli Swolf:** praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
- Intervalli taimeri aeg:** praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
- Intervalli tempo:** praeguse intervalli keskmine tempo.
- Intervalli 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.
- Istumisaeg:** tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
- Jään. vahemaa:** lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Järgmine teepunkt:** järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Käigukombinatsioon:** praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
- Käiguvaheti aku:** käigu asendianduri aku olek.
- Kalde suhe:** läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
- Kalde suhe sihtkohta:** kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
- Kalorid:** põletatud kalorite arv.
- Kesk. tõmbeid/pikkus:** praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
- Kesk. vert. võnke suhe:** praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
- Keskm. kokkupuuteaeg:** praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
- Keskm. liikumiskiirus:** praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
- Keskm. parem en.välj. tippfaas:** praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
- Keskm. platv.keskme nihe:** praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
- Keskm. ringi aeg:** praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
- Keskm. vasak en.välj. tippfaas:** praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
- Keskmine energiaväljund:** praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
- Keskmine kadents:** rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
- Keskmine kiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus.
- Keskmine langus:** keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
- Keskmine maa tõmbe kohta:** ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
- Keskmine maa tõmbe kohta:** sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
- Keskmine merenduskiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.
- Keskmine protsent pulsireservist:** praeguse tegevuse keskmise pulsageduse reservi protsent (maksimaalne pulsagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
- Keskmine pulsagedus:** praeguse tegevuse keskmine pulsagedus.
- 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 3](#)). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
- Keskmine tasakaal:** praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
- Keskmine tempo:** praeguse tegevuse keskmine tempo.
- Keskmine tõmbekiirus:** sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
- Keskmine tõus:** keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
- Keskmine üldkiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
- Keskmine vert. võnkumine:** praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
- Keskmine pulsi max protsent:** praeguse tegevuse maksimaalse pulsageduse protsent.
- Keskmine parem en.välj.faaas:** praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
- Keskmine vasak en.välj. faas:** praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
- Kiirus:** aktiivne liikumise kiirus.
- Kogu hemoglobiinitas:** lihaste hinnanguline hemoglobiinitas.
- Kogu langus:** kogulangus viimasest nullimisest.
- Kogu tõus:** kogutõus viimasest nullimisest.
- Kokkupuuteaeg maaga:** jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdata.
- Kompassi suund:** liikumise suund kompassi järgi.
- Koormus:** praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
- Korda:** viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
- Kordused:** jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Korruseid minutis: minutis ronitus korruste arv.

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

Kurss: liikumise kurss.

Laskutud korrused: päeva jooksul laskutud korruste arv.

Lihase O2 küllastuse %: lihaste hapnikuküllastuse protsent praeguse tegevuse käigus.

Liikumisaeg: praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.

Maaga puuteaja tasak.: 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.

Mark: tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigid 60 m (200 ft.), järk on 5%.

Max energiväljund: praeguse tegevuse tipp energiväljund.

Max kõrgus: suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

Max laskumine: maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.

Max merenduskiirus: praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.

Max tõus: maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.

Mereline kiirus: praegune kiirus sõlmedes.

Merendusvahemaa: meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Min Kõrgus: madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

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

Normalized Power: praeguse tegevuse Normalized Power™.

Õhurõhk: praegune kalibreeritud õhurõhk.

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

Parem en.välj. faas: parema jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalkäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.

Parem en.välj.tippfaas: parema jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.

Peatatud aeg: praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.

Pedaali sujuvus: sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.

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

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseini pikkuste arv.

Platvormikeskme nihe: platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.

Protsent pulsireservist: pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Puhkeajataimer: praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Pulsi max protsent: maksimaalse pulsisageduse protsent.

Pulsisagedus: pulsisagedus, lööke minutis (l/min).

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

Ringi 500 m tempo: praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi energia: praeguse ringi keskmine energiväljund.

Ringi istumisaeg: praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

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

Ringi kokkup. maaga: praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Ringi langus: praeguse ringi vertikaalne langus.

Ringi max energiväljund: praeguse ringi tipp energiväljund.

Ringi norm.en.välj.: praeguse ringi keskmine Normalized Power.

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

Ringi parem en.välj. tippfaas: praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi platv. keskme nihe: praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.

Ringi pulsi max protsent: praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

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

Ringi pulss: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi RÜTM: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammupikkus: praeguse ringi keskmine sammupikkus.

Ringi seisuaeg: praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

Ringi Swolf: praeguse ringi Swolfi skoor.

Ringi tasakaal: praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Ringi tõmbed: ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

Ringi tõmbed: sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

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

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

Ringi tõus: praeguse ringi vertikaalne tõus.

Ringi vahemaa tõmbe kohta: ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi vahemaa tõmbe kohta: sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Ringi vasak en.välj.faa: praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.

Ringi vasak en.välj. tippfaas: praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.

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

Ringi vertikaalne võnkumine: praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.

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

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

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

Segaspordi aeg: segaspordi, sh ülemineku koguaeg.

Seisuaeg: tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

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

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

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

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

Taga: tagakäik käigu asendiandurist.

Taimer: loendustaimer praegune aeg.

Tasakaal: praegune vasak/parem jõu tasakaal.

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

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Tempo: aktiivne tempo.

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

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

Tõmbed: ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Tõmbed: sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Töö: kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Tõustud korrused: päeva jooksul ronitud korruste arv.

Treeningu stressiskoor: praeguse tegevuse Training Stress Score™.

Ülekandearv: esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.

Ümbritsev surve: kalibreerimata ümbritsev rõhk.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vahemaa järgmiseni: jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Vahemaa tõmbe kohta: sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.

Väntamisefektiivsus: väntamise efektiivsuse mõõtmine.

Varustus: esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.

Vasak en.välj. faas: vasaku jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.

Vasak en.välj. tippfaas: vasaku jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.

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

Vertikaalkiirus: aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Vertikaalne kaugus sihtkohta: kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Vertikaalne kiirus sihtmärgini: eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

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 500 m tempo: viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi en.välj.: viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

VIIMASE RINGI HRR-i %: viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

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

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

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi langus: viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.

Viimase ringi langus: viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.

Viimase ringi maa/tõmbed: sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Viimase ringi maa tõmbe kohta: ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.

Viimase ringi Normalized Power: viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.

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

Viimase ringi pulss: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

Viimase ringi Swolf: viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

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

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

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

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

Viimase ringi vahemaa: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

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
Suurepärase	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
Suurepärase	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

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

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia klassifikatsioonide (FTP) hinnangud soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärase	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Keskmine	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärase	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Keskmine	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ratta veljemõõt ja übermõõt

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


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

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4, torujas	1785
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 × 1-1/10	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
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 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.

	WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõttutähis. 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 **20, 21**
ajalugu **10, 23**
 arvutisse saatmine **24**
 kustutamine **24**
ajavõõndid **34**
aktiivsuse jälgimine **8**
aktiivsusejälgija **8, 9**
aku
 kasutusaja pikendamine **37**
 kestvuse pikendamine **19, 31**
 laadimine **34, 35**
altimeeter **27, 32**
 kalibreerimine **32**
andmed
 edastamine **24**
 jagamine **7**
 leheküljed **29**
 salvestamine **11, 24**
 üleslaadimine **19**
andmete jagamine **7**
andmete üleslaadimine **19**
andmeväljad **20**
ANT+ andurid **27, 28**
arvuti **22**
asukohad **25**
 kustutamine **25**
 muutmine **25**
 salvestamine **25, 26**
Auto Lap **30**
Auto Pause **31**
autom. ronimine **31**
automaatne sirvimine **31**

B

baromeeter **27, 32**
 kalibreerimine **32**
basseini pikkus **10**
Bluetooth andurid **27**
Bluetooth tehnoloogia **4, 18, 19**
 kõrvaklapid **22, 38**
Body Battery **18**

C

Connect IQ **20**

E

edenemisala vaade, lipu asukoht **4**
eesmärgid **5, 6**
ekraan **33**
energia (jõud)
 mõõdikud **28, 42**
 tsoonid **8**

F

füüsiline vorm **14**

G

Galileo **31**
Garmin Connect **4, 5, 18–20, 24, 37**
 andmete salvestamine **24**
Garmin Express **20, 36**
 tarkvara uuendamine **36**
Garmin Pay **22, 23**
GLONASS **31, 33**
GPS **1, 31, 33**
 seaded **31**
 signaal **1, 37**
GroupTrack **21, 31**

H

hapnikuküllastus **17**
harjutused **3**
helid **7, 33**
hinnanguline lõpuaeg **14**
hoiatus **4**
hoiatused **9, 27, 29, 30, 33**
 pulsisagedus **4, 9**

huvipunktid **25, 26**
huvipunktid (POI) **25**
hädaabikontaktid **20, 21**

I

ikoonid **1**
ilm **20**
inimene üle parda (MOB) **26**
intensiivsuseminutid **8, 37**
intervallid **3**
 treeningud **5**
Isiklikud rekordid **6**
 kustutamine **6**
isikuandmed, kustutamine **6**

J

jalgratta andurid **28**
jooksuandur **27, 28**
jooksudünaamika **12**
Jooksudünaamika **11, 12**
jooksulint **2**
juhtelementide menüü **20**
juhtumi tuvastamine **20, 21**
jälgimine **17, 20**

K

kaardid **27, 29**
 navigeerimine **25, 26**
 sirvimine **26**
 uuendamine **36**
kaardipunktid. Vt huvipunktid
kaart **26, 30**
kalender **5**
kalibreerimine
 altimeeter **32**
 kompas **32**
kalorid, hoiatused **30**
kasutajaandmed, kustutamine **24**
kasutajaprofiil **7**
keel **33, 37**
Keha aku **18**
kell **1, 33**
kellaaeg **34**
 ajavõõndid ja vormingud **33**
 hoiatused **30**
 seaded **33**
kellarežiim **31, 37**
kiirus **31**
kiiruse ja rütmi andurid **28**
klahvid **1, 20, 33, 35**
kohanemine **14**
kokkupuuteaeg maaga **11**
kompas **27, 32**
 kalibreerimine **32**
kontaktid, lisamine **21**
koordinaadid **25**
kursid **27**
 esitamine **4**
 loomine **24, 25**
kustutamine
 ajalugu **24**
 Isiklikud rekordid **6**
 isikuandmed **6**
 kõik kasutaja andmed **24**
kõrgus **14**
kõrvaklapid
 Bluetooth tehnoloogia **22, 38**
 ühendamine **22**
kõverduvad lõõgid **4**

L

laadimine **34, 35**
laiendatud ekraan **7**
laktaadilävi **13**
lemmikud **28**
LiveTrack **20, 21**
lumelauasõit **3**
lõõgi mõõtmine **4**
lõõgikaareanalüüs **4**

M

maaga kokkupuute aeg **12**
maksed **22, 23**
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime **13–15, 41**
menüü **1**
metronoom **7**
mitu spordiala **2, 3, 23**
MOB **26**
Move IQ **9**
muusika **1, 21**
 esitamine **22**
 laadimine **22**
 teenused **21**
muusika juhtnupud **20, 22**
mõõtmised **4**
mõõtühikud **33**

N

navigeerimine **24–27, 29**
 lõpetamine **26**
 Sight 'N Go **25**
 tagasi algusesse **26**
NFC **22**
nutitelefon **1, 19, 20, 37**
 rakendused **18–20**
 sidumine **18, 37**

O

odomeeter **4, 23**
ohutusteave **21**
otseteed **20**

P

patarei, asendamine **35**
patarei asendamine **35**
peamenüü, kohandamine **28**
piimhappe lävi **13, 15**
pikkused **3**
profiilid **1**
 kasutaja **7**
 tegevus **1, 2**
pulsisagedus **1, 9**
 andurite sidumine **9**
 hoiatused **9, 30**
 monitor **9–14, 16, 17, 35**
 tsoonid **7, 13, 23**
pulssoksümeeter **9, 17**
punktikaart **4**
põhjaviide **32**

R

Race Predictor **13**
rahakott **1, 22**
rajad **24, 25**
 mängimine **3**
 valimine **3**
rakendused **19, 20**
 nutitelefon **18**
ratta veljemõõdud **42**
rihmad **35**
ringid **1**
rütm **7, 11, 12**
 andurid **28**
 hoiatused **30**

S

sammupikkus **11, 12**
satelliitsignaalid **31, 37**
seaded **9, 17, 26, 28–33, 37**
seadme ID **34**
seadme kohandamine **20, 29, 32, 33**
seadme lähtestamine **37**
seadme puhastamine **10, 11, 35**
segmentid **6**
sidumine **18**
 andurid **27**
 ANT+ andurid **9, 38**
 Bluetooth andurid **38**
 nutitelefon **18, 37**
Sight 'N Go **25**
siht **5, 6**

sihverplaadid **20, 32**
sisetreening **2, 27**
soorituse hinnang **13, 14**
Spotify **21**
statistika **4**
stopper **33**
stressiskoor **17, 18**
stressitase **13, 18**
suuna seadistus **27**
suusatamine
lumelauasõit **3**
mäed **3**
swolfi skoor **3**
süsteemiseaded **33**

T

taastumine **13, 15–17**
tagasi algusesse, navigeerimine **26**
tagasihoidlikud löögid **4**
taimer **1, 2, 10, 23, 33**
allaloendus **33**
tarkvara
litsents **34**
uuendamine **36, 37**
versioon **34**
tarvikud **27, 28, 36, 38**
taustvalgus **1**
taustvalgustus **33**
teavitused **18, 19**
teekonnad **25**
seaded **30**
teelõigud **6**
tegevused **1, 2, 29, 31**
alustamine **1, 26**
kohandatud **2, 3, 28**
salvestamine **2**
tegevuste salvestamine **1, 2, 10**
tehnilised andmed **35**
Tehnoloogia Bluetooth **1, 18–20, 37**
tempe **28, 38**
temperatuur **14, 28, 38**
TracBack **2, 25, 26**
treening **1, 5, 6, 14, 16, 19**
kavad **4, 5**
treeningharjutused **3**
treeningu efektiivsus **13**
Treeningu efektiivsus **14**
treeningud **5**
laadimine **4**
Treeningud **4**
treeningukoormus **15, 16**
treenitustase **13, 15, 16**
triathloni treening **2, 3**
tsoonid
energia **8**
kellaeg **34**
pulsisagedus **7**
tõmbed **3**
tõrkeotsing **9–12, 17, 18, 35–37**

U

ujumine **3, 10**
UltraTrac **31**
unerežiim **8**
USB **37**
uuendused, tarkvara **37**

V

vahemaa **31**
hoiatused **27, 30**
vahepunktid **26**
kavandamine **25**
vertikaalne võnkumine **11, 12**
vertikaalsuhe **11, 12**
vidinad **9, 17–20, 22**
VIRB kaugjuhtimispult **34**
Virtual Partner **5, 6**
võimsus (jõud) **13**
hoiatused **30**
meetrid **14, 15**

võistlus **6**

W

Wi-Fi **20, 37**
ühendamine **20**

