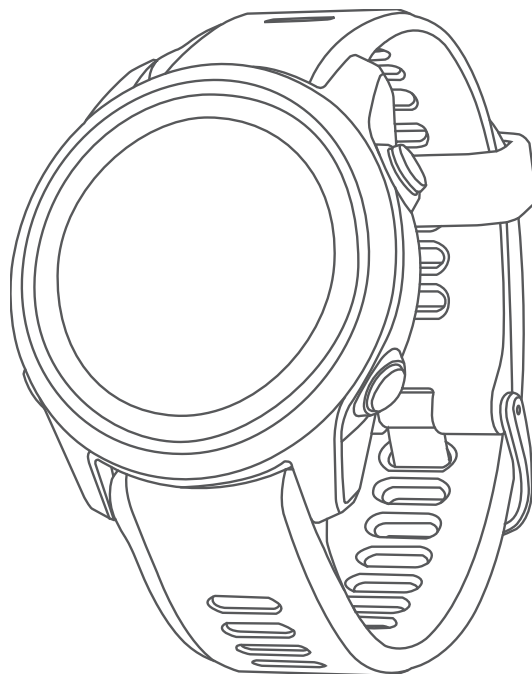


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Kasutusjuhend

© 2022 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele 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 kuuluvad ettevõttele The Cooper Institute. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida ettevõtte Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Shimano® n ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. Tarkvarale Spotify® laienevad kolmandate isikute litsentsid, mille leiad siit: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärk. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ja Normalized Power™ on ettevõtte Peaksware, LLC. kaubamärgid. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A03989

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	2
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	3
Nutikella seadistamine.....	3

Tegevused ja rakendused..... 4

Jooksmine.....	5
Tegevuse alustamine.....	6
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	6
Tegevuse lõpetamine.....	6
Tegevuse hindamine.....	7
Tegevuse lisamine.....	7
Kohandatud tegevuse loomine.....	7
Sisetegevused.....	7
Virtuaalne jooksmine.....	8
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	8
Jõutreeningu salvestamine.....	8
Siseruumis ronimise salvestamine....	9
ANT+® siseruumides treenimisseadme kasutamine.....	10
Välitegevused.....	10
Mitu spordiala.....	10
Staadionijooks.....	11
Ultrajooksu registreerimine.....	11
Ujumine.....	12
Suusatamine ja talisport.....	14
Kaljuronimise salvestamine.....	15
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal....	15

Treening..... 16

Treeningud.....	16
Teenuse Garmin Connect treeningu jälgimine.....	16
Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect.....	16
Kohandatud treeningu saatmine seadmesse.....	16
Treeningu alustamine.....	17
Igapäevase soovitatud trenni jälgimine.....	17
Basseinis ujumise treeningu jälgimine.....	17
Treeningukalendri teave.....	18

Intervalltreeningud.....	18
Virtual Partner® kasutamine.....	20
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	20
Treeningu sihi tühistamine.....	20
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	21
PacePro Treening.....	21
PacePro kava koostamine kellas....	21
PacePro kava alustamine.....	22
PacePro kava peatamine.....	22
Isiklikud rekordid.....	22
Isiklike rekordite vaatamine.....	23
Isikliku rekordi taastamine.....	23
Isikliku rekordi kustutamine.....	23
Kõigi isikuandmete kustutamine.....	23
Teelõigud.....	23
Strava™ teelõigud.....	23
Teelõigul võistlemine.....	24
Segmendi üksikasjade vaatamine...	24
Metronoomi kasutamine.....	24
Laiendatud ekraanirežiim.....	24
Kasutajaprofiili seadistamine.....	25
Vormisoleku sihid.....	25
Pulsisageduse tsoonid.....	25
Energiatsoonide seadistamine.....	26
Treenitustaseme pausile viimine.....	26
Peatatud treenitustaseme jätkamine.....	27

Aktiivsuspäevaja..... 27

Automaatne eesmärk.....	27
Liikumismärguande kasutamine.....	27
Liikumismärguande sisselülitamine.....	27
Une jälgimine.....	28
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	28
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	28
Intensiivsuspäevad.....	28
Intensiivsuspäevade teenimine.....	28
Garmin Move IQ™ Sündmused.....	28
Aktiivsuspäeva seaded.....	29
Aktiivsuspäeva väljalülitamine.....	29
Joomise jälgimine.....	29
Vedeliku tarbimise jälgimise vidin....	29
Menstruaaltsükli jälgimine.....	29

Südame pulsisageduse

funktsioonid..... 30

Pulsisagedus randmelt.....	30
Pulsisageduse vidina kuvamine.....	30
Näpunäited ebaühtlaste	
pulsisageduse andmete puhul.....	31
Pulsisageduse andmete edastamine	
ettevõtte Garmin® seadmetesse.....	31
Pulsisageduse andmete edastamine	
tegevuse ajal.....	31
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse	
seadistamine.....	32
Randmel kantava pulsisageduse	
monitori väljalülitamine.....	32
Rinna pulsisagedus ujumisel.....	32
HRM-Pro tarvik.....	32
Pulsimõõtja kandmine.....	33
Ajastatud tegevuste pulsisageduse	
salvestamine.....	33
HRM-Pro jooksupulss ja -distsants..	34
Salvestatud pulsisageduse andmete	
avamine.....	34
Basseinis ujumine.....	34
Pulsisageduse monitori	
hooldamine.....	35
Näpunäited ebaühtlaste	
pulsisageduse andmete puhul.....	35
HRM-Swim tarvik.....	35
Pulsisageduse monitori	
paigaldamine.....	35
Pulsisageduse monitori kandmine...	36
Soovitused HRM-Swim tarviku	
kasutamiseks.....	36
Jooksudünaamika.....	37
Treening jooksudünaamikaga.....	37
Värvilised mõõdikud ja	
jooksudünamaika andmed.....	39
Nõuanded puudulike	
jooksudünaamika andmete puhul....	40
Sooritusvõime näitajad.....	41
Sooritusnäitajate väljalülitamine....	41
Sooritusmõõtmiste automaatne	
tuvastamine.....	41
Tegevuste ja sooritusnäitajate	
sünkroonimine.....	41
Maksimaalse hinnangulise	
hapnikutarbimisvõime teave.....	42
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	43

Kuumuse ja kõrgusega	
kohanemine.....	44
Hinnanguliste võistlusaegade	
kuvamine.....	44
Treeningu efektiivsusest.....	45
Sooritus hinnang.....	45
Piimhappe lävi.....	46
Hinnangulise funktsionaalse	
energialävendi hankimine.....	47
Treenitustase.....	48
Treenitustasemed.....	49
Treenitustaseme kuvamise	
nõuanded.....	49
Treeningukoormus.....	49
Taastumisaeg.....	50
Pulssoksümeeter.....	51
Pulssoksümeetri näitude	
hankimine.....	52
Pulssoksümeetri sisselülitamine une	
jälgimiseks.....	52
Kogu päeva kohanemisrežiimi	
sisselülitamine.....	52
Pulssoksümeetri korrapärase	
andmetega seotud näpunäited.....	52
Pulsisageduse erinevuste stressiskoori	
vaatamine.....	52
Body Battery.....	53
Vidina Body Battery kuvamine.....	53
Funktsiooni Body Battery andmete	
parendamise näpunäited.....	54
Stressitaseme vidina kasutamine.....	54

Nutifunktsioonid..... 54

Nutitelefonide sidumine seadmega.....	54
Nõuanded olemasoleva seadme	
Garmin Connect kasutajatele.....	54
Teavituste Bluetooth lubamine.....	55
Bluetooth ühendusega funktsioonid....	56
Andmete käsitsi sünkroonimine	
teenusega Garmin Connect.....	56
Tarkvara uuendamine rakenduse	
Garmin Connect abil.....	57
Kadunud mobiilseadme leidmine....	57
Vidinate.....	57
Vidinate vaatamine.....	58
„My Day“ vidina kohandamine.....	58
Juhtelementide menüü vaatamine.....	59

Juhtelementide menüü kohandamine.....	59	Koguandmete kuvamine.....	67
Muusika juhtnuppude avamine.....	59	Odomeetri kasutamine.....	67
Connect IQ funktsioonid.....	59	Ajaloo kustutamine.....	68
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	60	Garmin Connect.....	68
Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	60	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	69
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	60	Andmehaldus.....	69
		Failide kustutamine.....	69
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	60	navigeerimine.....	69
Hädaabikontaktide lisamine.....	61	Rajad.....	69
Abi taotlemine.....	61	Seadmes raja järgimine.....	69
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	61	Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	70
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	61	Asukoha salvestamine.....	70
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	62	Salvestatud asukohtade redigeerimine.....	71
		Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine.....	71
Muusika.....	62	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	71
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	62	Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	72
Spotify®.....	62	Salvestatud asukohta navigeerimine.....	72
Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify.....	62	Kaart.....	72
Personaalse audiosisu allalaadimine..	63	Kaardi vaatamine.....	72
Muusika kuulamine.....	63	Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	73
Muusika taasesituse juhtnupud.....	64	Kaardi seaded.....	73
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis.....	64	Altimeeter ja baromeeter.....	73
Helirežiimi vahetamine.....	64	Navigatsiooniseaded.....	73
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	65	Kompassifunktsioonide kohandamine.....	73
		Suunatähise seadistamine.....	73
Garmin Pay.....	65	Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	74
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	65	Juhtmeta andurid.....	74
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine..	65	Traadita andurite sidumine.....	74
Garmin Pay kaartide haldamine.....	65	Jooksuandur.....	74
Ostu eest tasumine kellaga.....	66	Jooksmine jooksuanduriga.....	74
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmise.....	66	Jooksuanduri kalibreerimine.....	75
		Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	75
logid.....	66	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	75
Ajaloo kasutamine.....	67	Energiamõõdikutega treenimine.....	76
Mitme spordiala ajalugu.....	67		
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	67		

Elektroonilise käiguvaheti kasutamine.....	76
Ülevaade ümbrusest.....	76
Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	76
tempe.....	76

Seadme kohandamine..... 76

Tegevuste nimekirja kohandamine.....	76
Vidinate loendi kohandamine.....	77
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	77
Andmekuvade kohandamine.....	78
Tegevusele kaardi lisamine.....	78
Märguanded.....	79
Auto Lap.....	80
Funktsiooni Auto Pause lubamine...	81
Automaatse ronimise sisselülitamine.....	81
Enesehindamise sisselülitamine.....	81
3D kiirus ja vahemaa.....	82
Automaatne sirvimine.....	82
GPS-seadete muutmine.....	82
Energiasäästu ajaseaded.....	83
Tegevuse või rakenduse eemaldamine.....	83
GroupTrack seaded.....	83
Kella sihverplaadi seaded.....	83
Sihverplaadi kohandamine.....	83
Andurite sätted.....	84
Altimeetri seaded.....	84
Baromeetri seaded.....	84
Süsteemiseaded.....	85
Kellaaja seaded.....	85
Taustvalgustuse seadete muutmine.....	85
Kiirklahvide kohandamine.....	86
Möötühikute muutmine.....	86
Kellad.....	86
Äratuse seadistamine.....	86
Äratuse kustutamine.....	86
Taimeri käivitamine.....	86
Stopperi kasutamine.....	87
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	87
Kellaaja käsitsi määramine.....	87
VIRB kaugjuhtimispuh... ..	87
VIRB kaamera juhtimine.....	88

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	88
---	----

Seadme teave..... 89

Seadme teabe vaatamine.....	89
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	89
Seadme laadimine.....	89
Seadme laadimise nõuanded.....	89
Kella kandmine.....	90
Seadme hooldamine.....	90
Kella puhastamine.....	91
Rihmade vahetamine.....	92
Forerunner tehnilised andmed.....	95

Tõrkeotsing..... 95

Tooteuuendused.....	95
Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	95
Lisateabe hankimine.....	95
Aktiivsuse jälgimine.....	95
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	96
Minu sammuarv ei näi õige olevat... ..	96
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	96
Läbitud korruste näit pole täpne.....	96
Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	96
Satelliitsignaali hankimine.....	96
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	97
Seadme taaskäivitamine.....	97
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	97
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	97
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	98
Minu seadmes on valitud vale keel.....	98
Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?.....	98
Telefon ei ühendu seadmega.....	98
Aku kasutusaja pikendamine.....	99
Temperatuurinäit pole täpne.....	99
Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?.....	99
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	100

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	100
--	-----

Lisa..... 101

Andmeväljad	101
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed	107
FTP hinnangud	108
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt	109
Tähiste definitioonid	110

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 ([Muusika](#), lehekülg 62).

⑤

UP



Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.
Hoia menüü kuvamiseks all.
Hoia tegevuse ajal spordialade käsitsi muutmiseks.

GPS-i olek ja oleku ikoonid

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

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

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Paarista seade Forerunner nutitelefoniga, kasutades selleks rakendust Garmin Connect™ (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 54*).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 60*).
- Seadista muusika (*Muusika, lehekülg 62*).
- Seadista Wi-Fi võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 60*).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine, lehekülg 65*).

Tegevused ja rakendused

Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 7*). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 59*).

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

Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida seadmesse salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla seadet laadima ([Seadme laadimine](#), lehekülg 89).

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

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



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

- 5 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP**.
- 6 Tee valik.
 - Tegevuse taimeri taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
 - Jooksu salvestamiseks ja tegevuse taimeri lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad valida jooksu kokkuvõtte kuva.



MÄRKUS. rohkem jooksuvalikuid leiad teemast [Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 6.

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 74*).

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 76*).

3 Tee valik.

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

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

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

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

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

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

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

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 89*).
- Vajuta , et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Lisaandmete lehekülgede kuvamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik.

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta** > ✓ > **Valmis**.

MÄRKUS. kui enesehindamine on sisselülitatud, saad sisestada oma tegevusele tajutud jõupingutused (*Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 81*).

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

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

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

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

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

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

Tegevuse hindamine

Enne tegevuse hindamist pead lubama enesehindamise oma seadmel Forerunner device ([Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 81](#)).

Saad salvestada, kuidas end jooksmise, jalgrattasõidu või ujumise ajal tundsid.

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 6](#)).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. kui soovid enesehindamise vahele jätta, vali **»**.

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Tegevuse lisamine

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

1 Vali **START**.

2 Vali **Lisa**.

3 Vali nimekirjast tegevus.

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

5 Vali asukoht tegevuste nimekirjas.

6 Vajuta **START**.

Kohandatud tegevuse loomine

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

2 Tee valik:

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

3 Vajadusel vali tegevuse tüüp.

4 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.

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

5 Tee valik:

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

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

Sisetegevused

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

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

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

Kui jalgrattaga sõitmise ajal on GPS välja lülitatud, siis kiirust ja vahemaad ei arvutata, v.a valikulise anduri olemasolul, mis saadab kiiruse- ja kauguseandmed seadmesse (nt kiiruse- või rütmiandur).

Virtuaalne jooksmine

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

- 1 Vali **START > Virtuaaljooks**.
- 2 Ava oma tahvel-, sülearvutis või nutitefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 3 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 5 Jooksuga lõpetades vali aktiivsusmonitori peatamiseks **STOP**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist ([Tegevuse alustamine, lehekülg 6](#)) ja jookse jooksulindil vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 2 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP**.
- 3 Tee valik.
 - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**.
Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
 - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibr ja salvesta > Jah**.
- 4 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

Jõutreeningu salvestamine

Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust. Saad jõutreeninguid rakenduse Garmin Connectabil luua ja otsida ning saata need oma kella.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Jõutreening**.
Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS. kui sul pol kella ühtegi jõutreeningut alla laaditud, vali **Vaba > START** ja jätkka 6. sammuga.
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta **DOWN**.
VIHJE: treeningusammude vaatamisel võid vajutada nuppu **START** ja vaadata valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.
- 5 Määratud taimeri käivitamiseks vajuta **START > Koosta treening > START**.
- 6 Alusta esimest sarja.
Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: seade loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 7 Sarja lõpetamiseks vajuta sümbolit .
- 8 Vajaduse korral muuda korduste arvu.
VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 9 Pärast puhkamist vajuta järgmise sarja alustamiseks sümbolit .
- 10 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 11 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **STOP**.
- 12 Vali **Peata treening > Salvesta**.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

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

Siseruumis ronimise salvestamine

Siseruumis ronimise ajal saab radu salvestada. Rada on kaljuseinal ronimise teekond.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Siseronimine**.
- 3 Raja statistika salvestamiseks vali **Jah**.
- 4 Vali hindamissüsteem.
MÄRKUS. järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab seade seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoi a nuppu  all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.
- 5 Vali raja raskusaste.
- 6 Vajuta **START**.
- 7 Alusta esimest rada.
MÄRKUS. rajataimeri töötamise ajal lukustab seade automaatselt nupud, et vältida nende juhuslikku vajutamist. Kella avamiseks hoi a mis tahes nuppu all.
- 8 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.
Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.
MÄRKUS. vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nuppu .
- 9 Tee valik.
 - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
 - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 10 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
- 11 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks nuppu .
- 12 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 13 Vajuta **STOP**.
- 14 Vali **Salvesta**.

ANT+ siseruumides treenimisseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat ANT+ siseruumides treenimisseadet, pead oma ratta treeningseadmega ühendama ja selle seadmega paaristama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 74](#)).

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

1 Vali **START** > **Sisejalgratas**.

2 Tee valik.

- Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
- Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** ([Rajad, lehekülg 69](#)).
- Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** ([Treeningud, lehekülg 16](#)).
- Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
- Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
- Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.

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

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid vaiketegevuste põhjal lisada uusi tegevusi, nagu kõnd ja aerutamine. Võid seadmesse lisada ka kohandatud tegevusi ([Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 7](#)).

Mitu spordiala

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

Saad funktsiooni ka kohandada või kasutada vaiketriatloni sätteid ja seadistada tavalise triatloni.

Triatloni treening

Kui tegeled triatloniga, võid triatloni alade kiireks vahetamiseks ning aegade ja alade salvestamiseks kasutada triatloni treeningu funktsiooni.

1 Vali **START** > **Triatlon**.

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

3 Vali iga ala vahetuse alguses ja lõpus .

Alade vahetamise funktsiooni saab sisse ja välja lülitada triatloni 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 Triatlon(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.

Staadionijooks

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

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

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vali **START > Jälgi jooksu**.
- 3 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
- 4 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 10. sammu juurde.
- 5 Hoia all nuppu .
- 6 Vali tegevuse seaded.
- 7 Vali **Rea number**.
- 8 Vali raja number.
- 9 Aktiivsusmonitori leheküljele naasmiseks vajuta kaks korda nuppu **BACK**.
- 10 Vali **START**.
- 11 Jookse staadionil üks ring.
Kui oled kolm ringi läbinud, salvestab seade staadioni mõõtmed ja kalibreerib staadioni vahemaa.
- 12 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP > Salvesta**.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni GPS-i olekunäidik muutub roheliseks.
- Tundmatul staadionil esimese jooksu tegemisel jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks vähemalt 3 ringi.
Ringi lõpetamiseks jookse alguspunktist natuke kaugemale.
- Jookse iga ring samal rajal.
MÄRKUS. Auto Lap® Vaikevahemaa on 1600 m või neli staadioniringi.
- Kui sa ei jookse esimesel rajal, määra rajanumber tegevuse sätetes.

Ultrajooksu registreerimine

Enne ultrajooksu salvestamist võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise keelata, kui sa ei soovi, et see jooksutüüp sinu hinnangulist maksimaalset hapnikutarbimisvõimet mõjutaks ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 43](#)).

- 1 Vali **START > Ultrajooks**.
- 2 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 3 Alusta jooksmist.
- 4 Ringi salvestamiseks ja puhketaimeri käivitamiseks vali .
- **MÄRKUS.** võid lubada seade Ringi klahv, et salvestada ring ja käivitada puhketaimer või käivitada ainult puhketaimer või salvestada ainult ring ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 77](#)).
- 5 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vali .
- 6 Kui oled jooksu lõpetanud, vali **STOP > Salvesta**.

Ujumine

TEATIS

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

Avavees ujumine

Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust. Võid avavees ujumise vaiketegevusele lisada andmekuvad ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 78).

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

Basseinis ujumine

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

Pulsisagedus ujumisel

TEATIS

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

Seadmel on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Seade ühildub ka HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ tarvikutega. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab seade rindkere pulsisageduse andmeid.

Vahemaa salvestamine

Seade Forerunner mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige ([Basseini pikkuse seadistamine](#), lehekülg 12).

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

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

VIHJE: harjutuste tegemisel pead taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logide abil treenimine](#), lehekülg 14).

Basseini pikkuse seadistamine

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

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

Tõmme: tõmmed 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 tõmmed annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvutatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

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

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 78](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treening	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 14)

Ujumise nõuanded

- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Järgmisel ujumiskorral kasutab seade seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoia nuppu  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.

Automaatne puhkerežiim

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Seade tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob seade automaatselt puhkeintervalli. Kui jätkad ujumist, alustab seade automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni tegevuse suvandites sisse lülitada ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 77](#)).

VIHJE: automaatse puhkerežiimi funktsiooni parimaks toimimiseks ära puhkamise ajal käsi märkimisväärselt liiguta.

Kui sa ei soovi automaatse puhkerežiimi funktsiooni kasutada, võid iga puhkeintervalli alguse ja lõpu käsitsi tähistamiseks vajutada nuppu .

Harjutuste logide abil treenimine

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

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

Suusatamine ja talisport

Saad oma tegevuste loendisse lisada suusatamise ja lumelauaga sõitmise tegevusi ([Tegevuste nimekirja kohandamine](#), lehekülg 76). Saad kohandada iga tegevuse andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 78).

Suusasõitude kuvamine

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

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

Kaljuronimise salvestamine

Kaljuronimise ajal saab radu salvestada. Rada on kaljul või kivist rännakul ronimise teekond.

1 Vajuta **START**.

2 Vali **Seinaronimine**.

3 Vali hindamissüsteem.

MÄRKUS. järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoia nuppu  all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.

4 Vali raja raskusaste.

5 Rajataimeri käivitamiseks vajuta **START**.

6 Alusta esimest rada.

7 Raja lõpetamiseks vali .

8 Tee valik:

- Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
- Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
- Raja kustutamiseks vali **Tühista**.

9 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks .

10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.

11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks **STOP**.

12 Vali **Salvesta**.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid kellas sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Helijuhised esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth® tehnoloogia kaudu (olemasolul). Muul juhul esitatakse helijuhiseid su telefonil, mis on rakenduse Garmin Connect abil seotud. Helijuhise esitamise ajal vaigistab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia sihverplaadil  all.

2 Vali **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 pulsiandmetega vali **Pulsihoiatust**.
- Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatust**.
- Juhise kuulmiseks taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®) vali **Taimeri sündmused**.
- Juhiste kuulmiseks igas treeninguetapis vali **Treeningu märguanded**.
- Tegevusehoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Tegevuste märguanded**.
- Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
- Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

Treening

Treeningud

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

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

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 68).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treening** > **Treeningud**.
- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect luua treeningu, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 68).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Loo treening**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.
Uus treening ilmub treeningute nimekirja.
MÄRKUS. treeningu saad saata enda seadmesse ([Kohandatud treeningu saatmine seadmesse](#), lehekülg 16).

Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata ([Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 16).

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

Treeningu alustamine

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

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Treeningud**.
- 5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Vaata**.
- 7 Vali **Koosta treening**.
- 8 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

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

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui seade saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max ([Treenitustase, lehekülg 48](#)).

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

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

Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

Igapäevased trennisoovitused põhinevad sinu Garmin Connect kontole salvestatud eelmistel tegevustel.

- 1 Vali sihverplaadil **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Tänane soovitus**.
- 5 Viipade lubamiseks või keelamiseks vali **START**.

Basseinis ujumise treeningu jälgimine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures. Basseinis ujumise treeningu loomine ja saatmine sarnaneb teemadega [Treeningud, lehekülg 16](#) ja [Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 16](#).

- 1 Vali kellal **START** > **Basseinis ujumine** > **Valikud** > **Treening**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Treeningud** ja soorita Garmin Connect allalaaditud treeningud.
 - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

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

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

Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmise

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

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

Treeningukalendri teave

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

Teenuse Garmin Connect treeningukavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningukavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 68) ja siduma seadme Forerunner ühilduva nutitelefoniga.

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

Intervalltreeningud

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

Intervalltreeningu loomine

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

Intervalltreeningu alustamine

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

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

Virtual Partner[®] kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

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



Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse 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 järelejäädud ajal.
- 6 Vali **START**, et käivitada taimer.

Treeningu sihi tühistamine

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

Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.
Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 8 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START** > **Salvesta**.

PacePro Treening

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

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

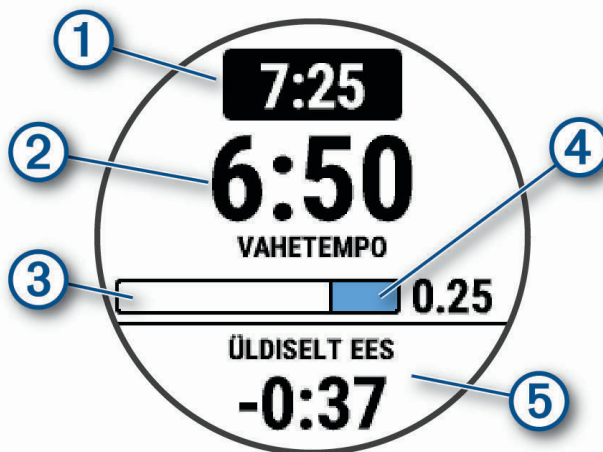
PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja ([Seadmest raja järgimine](#), lehekülg 69).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Vali **PacePro** > **Loo uus**.
- 7 Tee valik.
 - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
 - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.Seade kuvab kohandatud tempokella.
VIHJE: splittide eelvaate nägemiseks vajuta nuppu **DOWN** ja vali **Kuva jaoskuvad**.
- 8 Vali **START**, et alustada kavaga.
- 9 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks **Jah**.
- 10 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

PacePro kava alustamine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu **≡**
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
VIHJE: splittide eelvaate nägemiseks vali **DOWN > Kuva jaoskuvad**.
- 6 Vali **START**, et alustada kavaga.
- 7 Vajadusel vali rajal navigeerimiseks **Jah**.
- 8 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.



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

PacePro kava peatamine

- 1 Hoia all nuppu **≡**.
- 2 Vali **Peata PacePro > Jah**.
Seade peatab PacePro kava. Tegevuse taimer liigub edasi.

Isiklikud rekordid

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

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

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia 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 Hoia 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 Hoia sihverplaadil nuppu  all.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutamiseks rekord.
- 5 Vali **Kustuta andmed > Jah**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Kõigi isikuandmete kustutamine

- 1 Hoia 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 oma 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 Hoida 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 Hoida all nuppu .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Metronoom > Olek > Sees**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Lööki/minutis**, et sisestada säilitataval rütmil põhinev väärtus.
 - Löögisageduse kohandamiseks vali **Hoiatussagedus**.
 - Metronoomi heli ja vibratsiooni kohandamiseks vali **Helid**.
- 7 Enne jooksu võid vajadusel metronoomi kuulata valikuga **Eelvaade**.
- 8 Mine jooksmale ([Jooksmine](#), lehekülg 5).
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

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) seadeid. Seade kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 26](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisageduse tsoonid

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

Pulsisagedustsoonide määramine

Kell kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Spordiprofiilidele saab määrata eraldi pulsisageduse tsoonid, nt jooksmiseks, rattasõiduks ja ujumiseks. Tegevuse käigu põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaattuvastus ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 41](#)).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 46](#)). Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaattuvastus ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 41](#)).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
 - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
 - Vali **HRR-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsi%** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.

- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine

Vaikeseaded võimaldavad seadmel tuvastada max pulsisageduse ja määrata pulsisagedustsoonid max pulsisageduse protsendina.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 25](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

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 Hoia 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.

Treenitustaseme pausile viimine

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

Tee valik.

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

VIHJE: pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

Peatatud treenitustaseme jätkamine

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 42).

Tee valik.

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

VIHJE: pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

Aktiivsuse jälgija

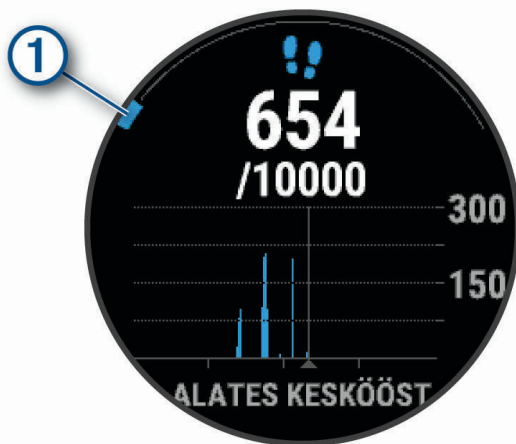
Aktiivsuse jälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuse minuteid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

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

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

Automaatne eesmärk

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



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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 85).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

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

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab seade selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase 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 28).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect saidile ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect](#), lehekülg 56).
Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad oma seadmes Forerunner eelmise öö uneandmeid vaadata ([Vidinad](#), lehekülg 57).

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

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

MÄRKUS. võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes lubada valiku Magamise ajal, et siseneda magamise ajal automaatselt häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 85).

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 59).

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Mitte segada**.

Intensiivsusminutid

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 (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

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

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

Garmin Move IQ™ Sündmused

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

Aktiivsusemonitori seaded

Hoia nuppu  all ja vali **Aktiivsusejälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded, lehekülg 85](#)).

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

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

Pulssoksümeetria režiim: seade salvestab pulssoksümeetri näitused sinu päeval passiivsuse ajal või pidevalt uneajal.

Aktiivsusejälgija väljalülitamine

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

1 Hoia all .

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

Joomise jälgimine

Saad jälgida enda igapäevast vedelikutarbimist, aktiveerida eesmärgid ja häireid ning sisestada kõige sagedasemad konteineri suurused. Kui aktiveerid automaatsed eesmärgid, suurendatakse tegevusega päevadel eesmärgid automaatselt. Treenides vajad vedelikukaotuse tasakaalustamiseks rohkem vedelikke.

MÄRKUS. rakenduse Connect IQ abil saad alla laadida hüdratsiooni jälgimise vidina.

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

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

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

2 Vali **START**.

3 Tee valik.

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

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

Menstruaaltsükli jälgimine

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

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Südame pulsisageduse funktsioonid

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

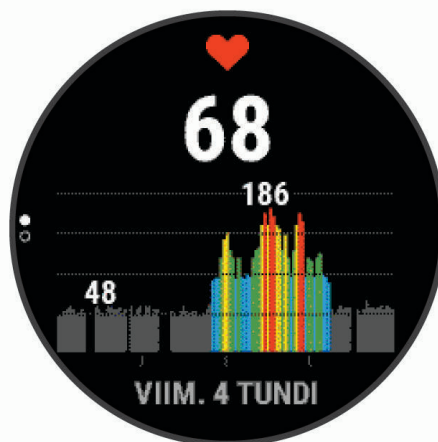
Vaikimisi kasutatava vidina loendis on mitu pulsisagedusega seotud funktsiooni.

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

Pulsisagedus randmelt

Pulsisageduse vidina kuvamine

- 1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.
MÄRKUS. võib-olla pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 77).
- 2 Vajuta nuppu **START**, et vaadata oma praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.



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

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme randmele panemist.
 - V väldi seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
 - V väldi seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
 - Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
 - Oota enne tegevusega alustamist, kuni  ikoon põleb ühtlaselt.
 - Tee 5 kuni 10 minutit soojust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojust siseruumides.
- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse

Võid edastada pulsisageduse andmed seadmest Forerunner ja vaadata seda paaristatud Garmin seadmetes.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .

2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Edasta pulssi.**

3 Vajuta nuppu **START.**

Seade Forerunner alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse .

4 Paarista oma seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks vajuta pulsisageduse andmete edastamise kuval nuppu STOP.

Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

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

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .

2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Edastamine tegevuse ajal.**

3 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 6).

Seade Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

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

4 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise katkestamiseks lõpeta tegevus ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 6).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .
- 2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Normist kõrvalekalduva pulsisageduse märguanne**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

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

- 1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu .
- 2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Olek > Väljas**.

Rinna pulsisagedus ujumisel

HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri pulsimonitorid salvestavad ja talletavad sinu pulsisageduse andmed ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmeväljad ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 78](#)).

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

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

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

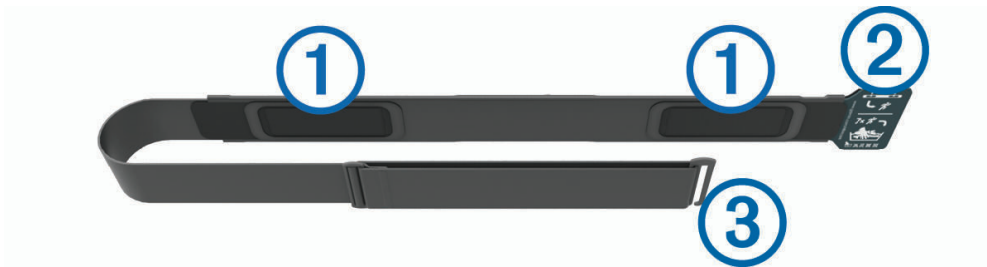
HRM-Pro tarvik

Seade salvestab ujumise ajal sinu pulsisagedust ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 32](#)).

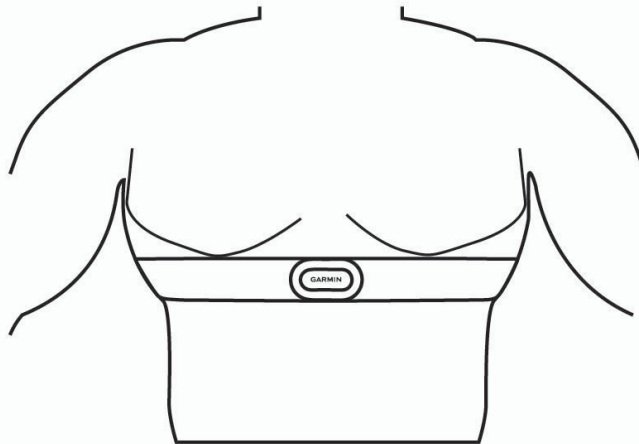
Pulsimõõtja kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt väike, et tegevuse ajal oma kohal püsida. Vajaduse korral saad rihmapikenduse osta aadressilt buy.garmin.com.

- 1 Tehke pulsimonitori tagaküljel olevad elektroodid ① märjaks, et rinnaku ja saatja vahel tekiks tugev ühendus.



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



Silmus ② ja konksühendus ③ peavad jääma paremale poole.

- 3 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.

MÄRKUS. veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

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

Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine

Võid alustada ajastatud tegevust oma ühilduvas ühendatud seadmes Forerunner ja pulsimõõtja salvestab sinu pulsisageduse andmeid isegi siis, kui seadmest eemale liigud. Näiteks saad pulsisagedust salvestada vormitreeningu ajal või võistkonnasporti tehes, kui kella ei saa kanda.

Sinu pulsimõõtja saadab sinu salvestatud pulsisageduse andmed automaatselt sinu ühilduvasse seadmesse Forerunner, kui oma tegevuse salvestad. Sinu pulsimõõtja peab andmete edastamise ajal olema aktiivne ja seadme tööraadiuses (3 m).

HRM-Pro jooksutempo ja -distsants

HRM-Pro seeria tarvik arvutab sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas Forerunner käekellas, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+ abil. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerimine**. HRM-Pro seeria tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Forerunner käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel (*Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 34*).

Käsitsi kalibreerimine: võid valida **Kalibr ja salvesta** pärast jooksulindil jooksmist ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 8*).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Forerunner tarkvara (*Tooteuuendused, lehekülg 95*).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid ANT+ jooksuanduri, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 8*).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibr. andmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 8*).

Salvestatud pulsisageduse andmete avamine

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

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

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

Basseinis ujumine

TEATIS

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

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

Pulsisageduse monitori hooldamine

TEATIS

Higi ja soola kogunemine rihmale võib pulsisageduse monitori jäädavalt kahjustada ja vähendada selle võimet edastada täpseid andmeid.

Pulsisageduse monitori võib kahjustada, kui kasutad selle pesemisel liiga palju pesuainet.

- Puhastage pulsisageduse monitor pärast iga kasutamist.
- Pese pulsisageduse monitori käsitsi iga seitsme kasutuskorra või ühe basseini ujumise järel, kasutades kuni 40 °C (104 °F) sooja vett ja väheses koguses pehmet pesuainet, näiteks nõudepesuvahendit.
- Pärast pulsisageduse monitori käsitsi pesemist loputa rihma põhjalikult, et eemaldada pesuainejäägid, mis võivad põhjustada nahaärritust.
- Ära pese monitori pesumasinas ega kuivatis.
- Riputa monitor kuivama või aseta see tasasele pinnale.

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 rinnaal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid ([Pulsisageduse monitori hooldamine, lehekülg 35](#)).
- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

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

- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

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

HRM-Swim tarvik

Seade salvestab ujumise ajal sinu pulsisagedust ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 32](#)).

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 rinnaümberrõõtudega.
VIHJE: keskmine toimib enamike särgi suurustega (keskmine kuni ülisuur).
- Aseta pulsisageduse monitori tagurpidi ja seadista liugur rihmapikendusega.
- Aseta pulsisageduse monitori õigetpidi ja seadista liugur monitoriga.

Pulsisageduse monitori kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all.

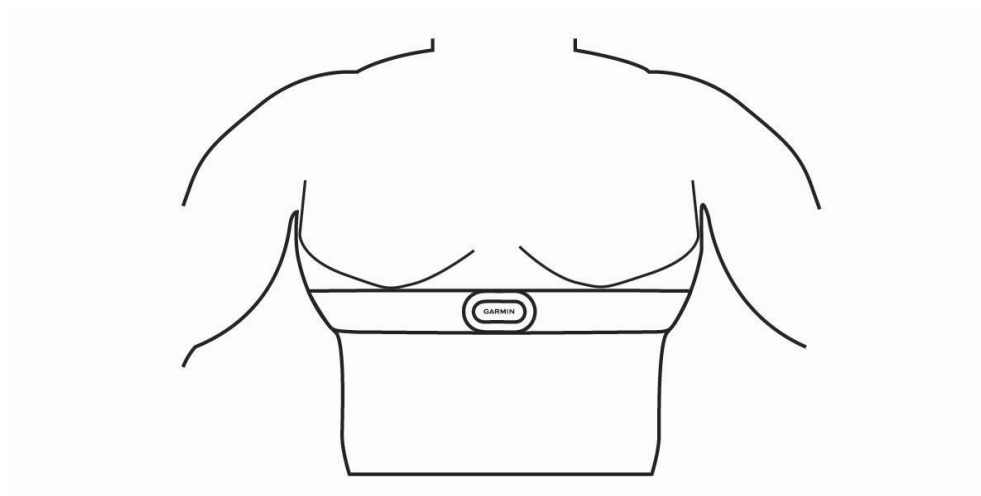
1 Sobivuse tagamiseks vali rihmapikendi.

2 Kanna monitori nii, et Garmin logo jääb nähtavale.

Konks ① ja silmusühendus ② peavad jääma paremale poole.



3 Aseta pulsisageduse monitor rinnale ja ühenda konks silmusega.



MÄRKUS. veendu, et hooldussilt ei jää peitu.

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

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

Soovitused HRM-Swim tarviku kasutamiseks

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

Jooksudünaamika

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

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.

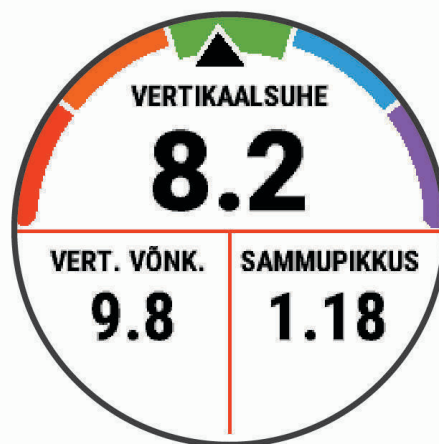
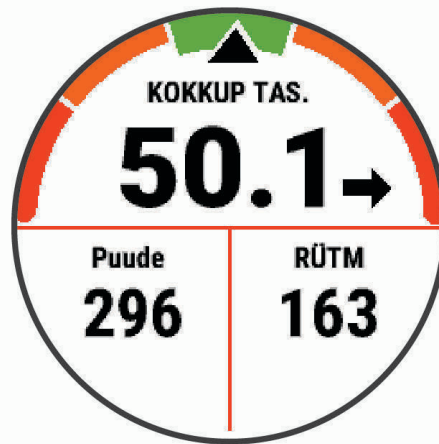
Vertikaalsuhe: Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele HRM-Pro, HRM-Run™ või HRM-Tri tarviku või Running Dynamics Pod ja selle oma seadmega paaristama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 74](#)).

- 1 Vali **START** ja vali jooksmine.
- 2 Vali **START**.
- 3 Alusta jooksmist.

4 Näitajate nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuvasid.



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

Värvilised mõõdikud ja jooksudünamaika andmed

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

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

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

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

Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

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

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

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

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

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

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

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

Sooritusvõime näitajad

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

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 pulsimõõdjat. Seade mõõdab su pulsisageduse muutlikkust 3 minuti pikkuse paigaloleku ajal. See näitab su üldist stressitaset. Skaala on 1 kuni 100 ja väiksem number näitab madalamat stressitaset.

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

Funktsionaalne energialävi (FTP): funktsionaalse energialävi hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhustega testi.

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

Sooritusvõime näitajate väljalülitamine

Pärast tegevuse lõppu kuvatakse teatud sooritusvõime näitajad. Mõned sooritusvõime näitajad kuvatakse tegevuse ajal või kui oled saavutanud uue sooritusasteme, nt uue hinnangulise VO2 max väärtuse. Sooritusvõime hinnangu saab teatud näitajate väljalülitamiseks välja lülitada.

1 Hoia all nuppu .

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

Sooritusvõime näitajate automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaattuvastus 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 Hoia all nuppu .

2 Vali **Füsioloogilised mõõteandmed > Automaattuvastus.**

3 Vali suvand.

Tegevuste ja sooritusvõime näitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusvõime näitajaid sünkroonida teistest ettevõtete Garmin seadmetest Forerunner seadmesse, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu Edge seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad ja üldlõike treeninguajal Forerunner seadmes.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Füsioloogilised mõõteandmed > TrueUp.**

Kui sünkroonid seadet nutitelefoni, siis ilmuvad seadmes Garmin olevad hiljutised tegevused ja sooritusvõime näitajad seadmes Forerunner.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

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

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Teenuse Garmin Connect kontrol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda (*Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 43*).



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 107*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 74*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 25*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 25*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 43*).

- 1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.
- 3 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

VIHJE: lisateabe kuvamiseks vali **START**.

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud Forerunner seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 74*). Kui kasutad rindkere pulsisageduse mõõtjat, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 25*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 25*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

- 1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 2 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 3 Sooritusandmete sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.

VIHJE: lisateabe kuvamiseks vali **START**.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine

Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 42*).

- 1 Hoia  all.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali **Maast.jooks** või **Ultrajooks**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Salvesta VO2 max. > Väljas**.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost isiku vormisolekuga. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on kaal Garmin Index™, siis kasutab seade su vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

MÄRKUS. kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 25*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Tervisestatistika > Vormisoleku vanus**.

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 andmeid.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 25](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 25](#)).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 42](#)) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsib seade mitme nädala trenniandmeid.

VIHJE: kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp™ funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 41](#)).

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 ajaloo ja pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 50*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitas 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 pulsagedust 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 treeningkuvale, 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.

Treeninguefekti tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.firstbeat.com.

Soorituse hinnang

Tegevuse (nt jooksmine või rattasõit) lõpuleviimisel analüüsib seade su tempot, pulsagedust ja pulsageduse muutumist, et anda reaajas hinnang su sooritusvõimele, võrreldes seda su keskmise vormisoleku vanusega. See on su maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhinäidu reaajaselise 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 treeningukuva 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, lehekülg 42*).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 78](#)).
- 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 jooksjä läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjad saavutavad läve ligikaudu 90% juures maksimaalsest pulsisagedusest ning 10k ja poolmaratoni tempo puhul. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisagedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 25](#)).

Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsisageduse monitori. Enne juhendatud testi sooritamist kannu pulsisageduse monitori ja seo see oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 74](#)).

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

VIHJE: seade vajab paari jooksupaari rinnal kantava pulsisageduse monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsisageduse väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsisageduse 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 pulsisageduse 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 pulsisageduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisagedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 74*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 43*).

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

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

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

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

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 108*).

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

Funktsionaalse energialäveni testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialäveni testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 74*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 43*).

MÄRKUS. funktsionaalse energialäveni 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, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

7 Tee valik:

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

Treenitustase

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

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.

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 sooritusaseme juures. 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 jooksmitelt 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. Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 43](#)).

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, lehekülg 41](#)).

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 taastumisaaja võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobse koormusega harjutusi.

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

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

Tasakaalus: su treeningukoormus on tasakaalus ja treeningu jätkamisel pakub vormisolekuga seotud mitmekülgeid 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 pulsimoniatori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimoniatori, et vaadata, kui palju aega kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

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

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

Taastumisaaja vaatamine

Täpseima hinnangu saamiseks täida kasutaja profiil ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 25](#)) ja seadista maksimaalne pulsisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 25](#)).

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.

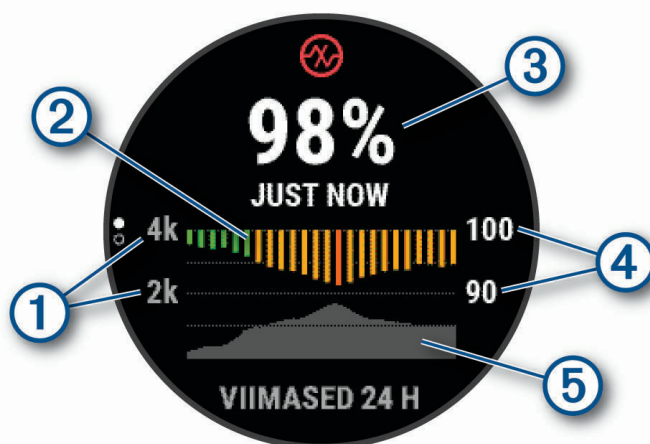
Pulssoksümeeter

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

Pulssoksümeetrividina (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 52*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine, lehekülg 52*). Kui jääte paigale ega liiguta end, analüüsib seade hapnikuküllastust ning kõrgust. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

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



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

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Pulssoksümeetri vidina kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Vidin kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni 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 vajuta pulssoksümeetri vidina kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada vidina andmed ja alustada pulssoksümeetri näidu kogumist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

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

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

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Hoia pulssoksümeetrividinas all nuppu .
- 2 Vali **Valikud > Pulssoksümeetria režiim > Magamise ajal**.

Kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine

- 1 Hoia pulssoksümeetri vidinas all nuppu .
- 2 Vali **Valikud > Pulssoksümeetria režiim > Kogu päev**.

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

MÄRKUS. kogu päeva kohanemisrežiimi sisselülitamine vähendab aku tööaega.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, 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](#), lehekülg 74).

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 üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskeimat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 54).

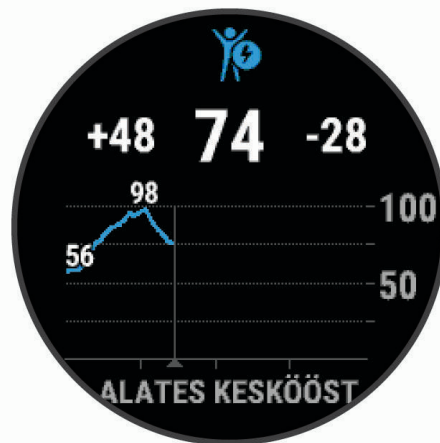
Vidina Body Battery kuvamine

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

- 1 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

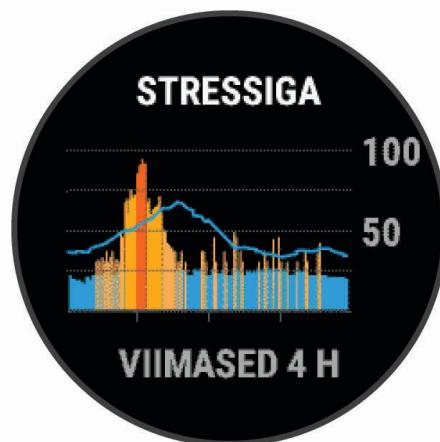
MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 77).

- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada keskköõle järgnevate keha aku tasemete graafik.



- 3 Vajuta nuppu **DOWN**, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

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



Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanna seadet magamise ajal.
- Hea uni parandab Body Battery näitu.
- Intensiivne tegevus ja liigne stress võivad põhjustada Body Battery taseme langust.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 77*).

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

Nutifunktsioonid

Nutitelefoni sidumine seadmega

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

- 1 Installeeri nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m raadiusesse oma seadmest.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.
Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.
VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia all nuppu **UP** ja vali **Telefon** > **Paarista telefon**.
- 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 teise seadme sidumiseks menüüst  või **•••** menüü või vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid 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 ([Nutitelefon sidumine seadmega, lehekülg 54](#)).

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

Teavituste kuvamine

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

Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

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

Tegevuse ajal nutitelefonis helijuhiste esitamine

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

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

MÄRKUS. kui sul on seade Forerunner 745, võid lubada seadme helijuhised läbi ühendatud kõrvaklappide ilma nutitelefoni ühendamata ([Helijuhiste esitamine tegevuse ajal, lehekülg 15](#)).

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**.

Nutitelefonti Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Nutitelefonti Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 59*).

- 1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali  et lülitada välja nutitelefonti Bluetooth ühendus sinu seadmega Forerunner.
Mobiilseadmes Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Nutitelefonti ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

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

MÄRKUS. nutitelefonti hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

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

Bluetooth ühendusega funktsioonid

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

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

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

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

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

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

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

GroupTrack: võimaldab rühmaga liituda teenuse LiveTrack abil, et teised näeksid su asukohta ekraanil reaalsajas.

Muusika juhtnupud: võimaldab juhtida nutitelefonti muusikamängijat.

Üksuste PacePro allalaadimine: võid rakenduses Garmin Connect luua ja alla laadida PacePro strateegiaid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

Telefonti teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Forerunner.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: võimaldab sõpradele ja pereliikmetele saata sõnumeid ja hoiatusi ning paluda hädaabikontaktidel seadistada rakendus Garmin Connect. Lisateabe saamiseks mine aadressile (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 60*).

Sotsiaalmeedia interaktsioonid: tegevuse üleslaadimisel rakendusse Garmin Connect võimaldab postitada uuenduse sinu eelistatud sotsiaalmeedia veebisaidile.

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilmateade: saadab reaalsajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

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

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 59*).

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoniga seotud olema ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 54](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 56](#)).

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

Kadunud mobiilseadme leidmine

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

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 59](#)).

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 ühilduva nutitelefoniga.

Mõned vidinad pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 77](#)).

ABC: kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.

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

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kaloriteabe.

Tõustud korrused: jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.

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

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

Pulsisagedus: kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.

Ajalugu: kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

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

inReach® juhtelemendid: võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmega.

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

Viimane spordiala: kuvab viimase salvestatud spordi lühikokkuvõtte.

Viimane jooks: kuvab viimase salvestatud jooksu lühikokkuvõtte.

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

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni muusikamängija juhtnupud.

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

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

Pulssoksümeeter: võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.

RCT-kaamera juhtnupud: võimaldavad manuaalset pildistamist, videoklippide salvestamist ja sätete kohandamist (*Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 76*).

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

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

Sammud: jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki 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.

Ilmateade: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

Seadmes on juba algsest mitmeid vidinaid ning neid saab juurde lisada, kui sead oma seadme nutitelefoni.

- Vali sihverplaadil nupp **UP** või **DOWN**.

Seade sirvib vidinate loendis ja kuvab iga vidina koondandmed. Sooritusvidina kasutamiseks tee eri tegevusi ja mõõda pulsisagedust ning jookse õues aktiivse GPS-iga.

- Vidina andmete vaatamiseks vali **START**.

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

Vidina ilm vaatamine

Vidin ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

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

Joomise jälgimine

Saad jälgida enda igapäevast vedelikutarbimist, aktiveerida eesmärgid ja häireid ning sisestada kõige sagedasemad konteineri suurused. Kui aktiveerid automaatsed eesmärgid, suurendatakse tegevusega päevadel eesmärgid automaatselt. Treenides vajad vedelikukaotuse tasakaalustamiseks rohkem vedelikke.

MÄRKUS. rakenduse Connect IQ abil saad alla laadida hüdratsiooni jälgimise vidina.

„My Day“ vidina kohandamine

Võimalik on kohandada Minu päev vidinas esitatud mõõteandmete loendit.

- 1 **Minu päev** vidina vaatamiseks vajuta kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Vali **Mu päeva suvandid**.
- 4 Iga mõõteandme kuvamiseks või peitmiseks kasuta tumblerlüliti.

Juhtelementide menüü vaatamine

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

MÄRKUS. juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 59](#)).

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



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

Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda ([Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülg 59](#)).

1 Hoia kellal all nuppu **≡** all.

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.

Muusika juhtnuppude avamine

Muusika juhtnuppude kasutamine vajab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

1 Hoia sihverplaadil nuppu **LIGHT** all.

2 Vali **🎵**.

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

Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ funktsioone, mida pakuvad Garmin ja teised teenusepakujad, kui kasutad rakendust Connect IQ. Seadet saad kohandada kellakuvade, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

Vidinad: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmeid ja teavitusi.

Seadme rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

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

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

Ühendumine Wi-Fi võrku

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **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

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Forerunner olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt www.garmin.com/safety.

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

Juhtumi tuvastamine: kui kell Forerunner tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

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

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui kell on ühendatud ühilduva telefoniga Android.

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Abi taotlemine

MÄRKUS. seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levi piirkonnas.

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 61). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klavh. Kuvatakse ajaarvestuskuva.

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

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

- 1 Hoia sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Ohutus > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval välitingimustes jalutamisel, jooksmisel ja rattaga sõitmisel.

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

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

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

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

- 1 Mine õue ja lülita seade Forerunner sisse.
- 2 Seo nutitelefon seadmega Forerunner ([Nutitelefoni sidumine seadmega](#), lehekülg 54).
- 3 Kaardil ühenduste kuvamiseks hoia seadmes Forerunner all nuppu  ja vali **Ohutus > GroupTrack > Näita kaardil**.
- 4 Vali rakenduse Garmin Connect seadete menüüs **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack >  > Seaded > GroupTrack**.
- 5 Vali **Kõik kontaktid**.
- 6 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 7 Käivita seadmes Forerunner tegevus.
- 8 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo Forerunner seade Bluetooth abil nutitefoniga.
- Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi kontaktide loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme nutitefoniga ja alustavad LiveTrack seanssi 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 78](#)).

Muusika

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

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

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatavalt kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid ühilduvasse nutikella alla laadida, pead teenusepakkuja oma seadmega ühendama.

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba seadmesse installitud. Kui soovid rohkem valikuid näha, laadi alla rakendus Connect IQ.

1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.

2 Vali **IQ**.

MÄRKUS. kui soovid seadistada veel mõne teenusepakkuja, hoia all nuppu  ja vali **Muusikateenusepakkujad > Lisa pakkuja**.

3 Vali teenusepakkuja nimi ja järgi 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 60](#)).

1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.

2 Hoia all nuppu .

3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Spotify**.

4 Vali **Add music & podcasts**.

5 Vali seadmesse allalaaditav esitlusloend või muu üksus.

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

Valitud esitlusloendid või muud üksused laaditakse seadmesse alla.

Personaalse audiosisu allalaadimine

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

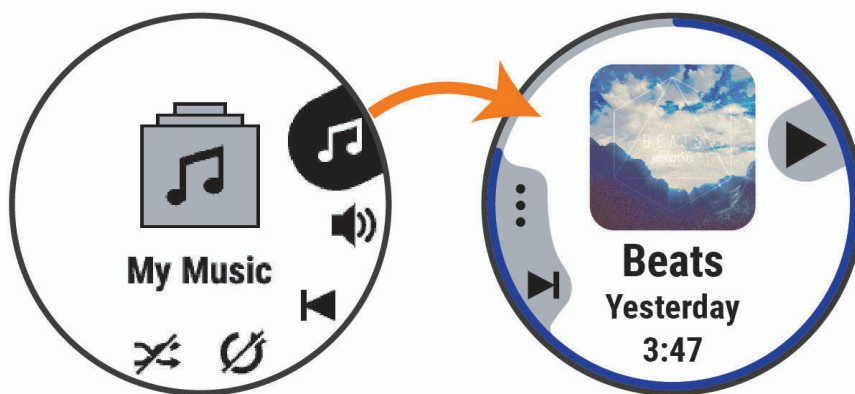
Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner 745 seadmesse oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile www.garmin.com/musicfiles.

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

Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 65*).
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 63*).
 - Nutitefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja allalaadimiseks esitusloend.
- 5 Vali , et avada muusika taasesituse juhtnupud.

Muusika taasesituse juhtnupud



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

Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

- 1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtnuppude avamiseks hoia seadmes Forerunner 745 mistahes kuval all nuppu **DOWN**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakujud > Halda telefoni**.

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Hoia all nuppu
- 2 Vali **Muusika > Heli**.
- 3 Tee valik.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

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

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

Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediit- või deebetkaardide väljastatud krediit- või deebetkaardi abil.

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine

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

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

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

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

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

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

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

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

1 Hoia all **LIGHT**.

2 Vali **Rahakott**.

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).

5 Hoia 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 pääsukoodiga sooritada. Kui eemaldata kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

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

1 Vali rakenduse Garmin Connect Forerunner seadme leheküljel suvand **Garmin Pay > Muuda parooli**.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

logid

Ajaloos on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorid, 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 57*).

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu  all.
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik.
 - Tegevuse lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Treeningu efektiivsus** (*Treeningu efektiivsusest, lehekülg 45*).
 - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** (*Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine, lehekülg 67*).
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
 - Suusa- või lumelauasõidu valimiseks ja iga sõidu kohta lisateabe nägemiseks vali **Jooksud**.
 - 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 kalorid 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 Hoia kellaplaadil .
- 2 Vali **Ajalugu > Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Pulsisagedus**.

Koguandmete kuvamine

Saad vaadata kogutud kauguse ja ajaandmeid, mis on kella salvestatud.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu  all.
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 3 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 Hoia kellaplaadil .
- 2 Vali **Ajalugu > Kokku > Odomeeter**.
- 3 Odomeetri koguandmete nägemiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Ajaloo kustutamine

1 Hoia 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 registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoni rakenduste poest või mine veebilehele connect.garmin.com.

Tegevuste salvestamine: pärast tegevuse lõpetamist ja salvestamist kellas võid tegevuse laadida üles oma kontole Garmin Connect ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumat teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorid, 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 kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil seadme teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt seadmesse. Saad seadmesse ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 63*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

Andmehaldus

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

Failide kustutamine

TEATIS

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

- 1 Ava **Garmini** ketas või köide.
- 2 Vajadusel ava kaust või köide.
- 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 seadmest kasuta rakendust Garmin Express.

navigeerimine

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

Rajad

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

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

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

Seadmes raja järgimine

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

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 68).

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

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 70).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 70).

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

Rajaandmete vaatamine

Enne rajal navigeerimist saad vaadata rajaandmeid.

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

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Salvesta asukoht**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 59).

- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade redigeerimine

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

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

Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine

Võid kõik salvestatud asukohad korraga kustutada.

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

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

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



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

Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

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

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

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab seade leidma satelliidid.

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

Kaart

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

- Kaardil navigeerimine ([Kaardi panoraamimine ja suumimine](#), lehekülg 73)
- Kaardi seaded ([Kaardi seaded](#), lehekülg 73)

Kaardi vaatamine

- 1 Alusta õuetreeningut.
- 2 Kaardikuvale liikumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Paani/suumi**.
VIHJE: üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid valida **START**.

Kaardi panoraamimine ja suumimine

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

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoia all valikut  ja vali **Kaart**.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaservas põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaservas 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.

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 84](#)). Altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks vajuta altimeetri- või baromeetrividinas **START**.

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Kompassifunktsioonide kohandamine

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

Suunatähise seadistamine

Navigeerimise ajal saab andmelehtedel kuvada suunatähise. Tähis osutab sihtsuunale.

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

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **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 **Kurs.kõrval**.
 - 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.

- 1 Pulsimõõtja sidumiseks tuleb see paigaldada (*Pulsisageduse monitori kandmine, lehekülg 36, Pulsimõõtja kandmine, lehekülg 33*).

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

- 2 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

- 3 Hoia all .
- 4 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.
- 5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki andureid**.
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on seadmega seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale.

Jooksuandur

Seade ühildub jooksuanduriga. Kui 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 74*).

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

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

Jooksuanduri kalibreerimine

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

Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 74](#)).

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

- 1 Seisa 5 minutit lageda taeva all.
- 2 Alusta jooksmist.
- 3 Jookse rajal peatumata 10 minutit.
- 4 Lõpeta tegevus ja salvesta.

Salvestatud andmete põhjal jooksuanduri kalibreerimisväärtus vajadusel muutub. Jooksuandurit pole tarvis enam kalibreerida, kui su jooksustiil ei muutu.

Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine

Enne seadme kalibreerimist tuleb see siduda jooksuanduriga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 74](#)).

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

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

Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 74](#)).

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

- 1 Hoia kellakuval 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 rütmiaanduri kasutamine

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

- Ühenda andur enda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 74](#)).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülg 109](#)).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine, lehekülg 6](#)).

Energiamõõdikutega treenimine

- Ava aadress buy.garmin.com ja leiad oma seadmega ühilduvate ANT+ andurite loendi (nt Rally™ ja Vector™).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ([Energiatsoonide seadistamine](#), lehekülg 26).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 80).
- Kohanda energia andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 78).

Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne elektroonilise käiguvaheti kasutamist (nt Shimano® Di2™ käiguvaheti) pead selle siduma seadmega ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 74). Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 78). Seade Forerunner kuvab praegused reguleerimisväärtused, kui andur on reguleerimisrežiimis.

Ülevaade ümbrusest

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

MÄRKUS. enne seadmete sidumist pead võib-olla uuendama seadme Varia tarkvara Forerunner ([Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil](#), lehekülg 57).

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

Mõnes võimkonnas võib video-, heli- või fotode salvestamine olla keelatud või reguleeritud või kehtida nõue, et kõik pooled oleks salvestamisest teadlikud ja annaksid selleks nõusoleku. Sinu kohustus on teada ja järgida kõiki seadusi, eeskirju ja muid piiranguid võimkondades, kus kavatsed seda seadet kasutada.

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 74).

- 1 Lisa **RCT-kaamera** ülevaade oma kella ([Vidinad](#), lehekülg 57).
- 2 Vali **RCT-kaamera** ülevaates suvand:
 - Pildistamiseks vali .
 - Videoklipi salvestamiseks vali .

tempe

Seade ühildub temperatuurianduriga tempe. Anduri saad kinnitada rihmale või aasale, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja annab pidevalt täpseid temperatuuriandmeid. Temperatuuriandmete kuvamiseks pead anduri tempe oma seadmega siduma. Lisateabe saamiseks vaata anduri tempe juhiseid (www.garmin.com/manuals/tempe).

Seadme kohandamine

Tegevuste nimekirja kohandamine

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **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 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Vidina**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik.
 - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
 - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali .
- 5 Vali **Lisa**.
- 6 Vali vidin.

Vidin lisatakse vidinate loendisse.

Tegevuste ja rakenduse seaded

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

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

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

3D-kiirus: arvutab kiiruse kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi (*3D kiirus ja vahemaa, lehekülg 82*).

Värv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Lisa tegevus: võimaldab mitme spordialaga tegevust kohandada.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

Autom. ronimine: võimaldab seadmel sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 81*).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandid (*Auto Lap, lehekülg 80*).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (*Funktsiooni Auto Pause lubamine, lehekülg 81*).

Automaatne puhkerežiim: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (*Automaatne puhkerežiim, lehekülg 13*).

Automaatjooks: võimaldab seadmel sisseehitatud kiirendusmõõtu abil suusasõite automaatselt tuvastada.

Autom. sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (*Automaatne sirvimine, lehekülg 82*).

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

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

ClimbPro: kuvab navigeerimise ajal tõusu kavandamise ja jälgimise kavad.

Stardiloenduse algus: võimaldab allaloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 78*).

Muuda kaalu: võimaldab lisada tugevus- või südametreeningu ajal kasutatud kaalu.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi (*GPS-seadete muutmine, lehekülg 82*).

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

Rea number: võimaldab staadionijooksul raja numbri valida.

Ringi klahv: võimaldab salvestada ringi või puhkeaega tegevuse ajal.

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

Metronoom: esitab kindla rütmiga toone sooritusvõime parandamiseks, treenides kiiremini, aeglasemalt või ühtlase rütmiga (*Metronoomi kasutamine, lehekülg 24*).

Basseini pikkus: määrab basseinis ujumisel basseinipikkuse (*Basseini pikkuse seadistamine, lehekülg 12*).

Keskmine võimsus: määrab selle, kas seade kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal.

Energiasäästu aeg: määrab tegevusele energiasäästu suvandid (*Energiasäästu ajaseaded, lehekülg 83*).

Salvesta VO2 max.: võimaldab maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise maastikujooksu ja ultrajooksu korral (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 43*).

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

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

Taasta algseaded: võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

Marsruudi statistika: lubab siseruumis ronimise marsruudi statistika.

Segmendi hoiatused: lubab teelõikudele lähenemise hoiatuse.

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 81*).

Tõmbe tuvast.: lubab ujumistõmbe tuvastuse.

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

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

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

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

Andmekuvade kohandamine

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Andmekuvad**.

6 Vali kohandamiseks andmekuva.

7 Tee valik.

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

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

Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

1 Hoia kellal all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

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

Märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 25 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 26.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Energia	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamõõdik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Hoiatused**.

6 Tee valik:

- Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
- Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.

7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.

8 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.

9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

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

Auto Lap

Ringide tähistamine vahemaa järgi

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Auto Lap**.

6 Tee valik:

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

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 85).

Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

1 Hoia 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 **Auto Lap > Ringi märguanne**.

6 Vali muutmiseks andmeväli.

7 Vali **Eelvaade** (valikuline).

Funktsiooni Auto Pause lubamine

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 **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

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 **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

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

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

7 Tee valik:

- Jooksmise andmekuvade ilmutamise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
- Ronimise andmekuvade ilmutamise 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.

Enesehindamise sisselülitamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ja enesetunnet tegevuse ajal ([Tegevuse hindamine, lehekülg 7](#)). Võid hinnangu teavet vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Enesehindamine**.

6 Tee valik:

- Hindamiseks ainult pärast korrastatud või intervalltreeningut, vali **Ainult treeningud**.
- Hindamiseks pärast iga tegevust, vali **Alati**.

3D kiirus ja vahemaa

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

Automaatne sirvimine

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **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 all nuppu .

2 Vali **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik:

- Vali **Ainult GPS** ja aktiveeri GPS-satelliitsüsteem.
- Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **UltraTrac** ja salvesta rajapunkte ning anduri andmeid harvemini ([UltraTrac](#), lehekülg 82)

MÄRKUS. GPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tühjendab aku kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine ([GPS ja muud satelliidisüsteemid](#), lehekülg 82).

GPS ja muud satelliidisüsteemid

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

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

GPS: uSA ehitatud satelliitide võrgustik.

GLONASS: venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

GALILEO: euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

UltraTrac

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

Energiasäästu ajaseaded

Ajaseaded määravad, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt võistluse alguse ootamine. Hoia all nuppu  vali **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 **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Tee valik.
 - Tegevuse eemaldamiseks lemmikute loendist vali **Eemalda lemmikutest**.
 - Tegevuse kustutamiseks rakenduste loendist vali **Eemalda loendist**.

GroupTrack seaded

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

Näita kaardil: võimaldab GroupTrack seansi ajal kontakte kaardil kuvada.

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

Kella sihverplaadi seaded

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

Sihverplaadi kohandamine

Enne, kui saad Connect IQ sihverplaadi aktiveerida, installi sihverplaat Connect IQ poest ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 59).

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

- 1 Hoia 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

Altimeetri seaded

Hoia all  ja vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

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

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all .

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

3 Tee valik.

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal.** ja vali suvand.
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Jah**.
- GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

Baromeetri seaded

Hoia all nuppu  ja vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.

Kalibreeri: võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

Graafik: seadistab baromeetrividina graafiku ajaskaala.

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

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.

Rõhk: seadistab, kuidas seade rõhuandmeid kuvab.

Baromeetri kalibreerimine

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

1 Hoia all .

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.

3 Tee valik.

- Praeguse meretaseme või rõhu merepinnal sisestamiseks vali **Jah**.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Süsteemiseaded

Hoia all  ja vali **Süsteem**.

Keel: vali seadmes kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 85*).

Taustvalgus: reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 85*).

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

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

Kiirklahvid: siit saad määrata seadme kiirklahvid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 86*).

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

Ühikud: siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 86*).

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

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

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

Lähtesta: võimaldab lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 97*).

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

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

Kellaaja seaded

Hoia all  ja vali **Süsteem > Aeg**.

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

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

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

Hiatused: võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut.

Sünkrooni GPS-iga: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist GPS-iga, kui ajavöönd muutub või lähed üle suveajale (*Kellaaja sünkroonimine GPS-iga, lehekülg 87*).

Taustvalgustuse seadete muutmine

1 Hoia kellaplaadil all nuppu .

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

Möötühikute muutmine

Võid seadme kuvatavaid möötühikuid kohandada.

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali möötühiku tüüp.
- 4 Vali möötühik.

Kellad

Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Äratuskell** > **Lisa hoiatus**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta äratuse kellaaeg.
- 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 äratus.
- 4 Vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimerid**.
MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 59).
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
 - Vali  > **Salvesta taimer** ja salvesta allaloenduse taimer.
 - Vali  > **Taaskäivitus** > **Sees**, et taimer pärast selle aegumist automaatselt taaskäivitada.
 - Vali  > **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Vali .

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Stopper**.
MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 59*).
- 3 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 4 Vali , et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 96*).

Kellaaja käsitsi määramine

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Määra kellaag > Käsitsi**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta praegune kellaag.

VIRB kaugjuhtimispult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB Series Owner's Manual*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 74*).
Vidin VIRB lisatakse automaatselt vidinate loendisse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB vidinat.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Tee valik:
 - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
 - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
 - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali .

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

Enne VIRB kaugjuhtimisfunktsiooni kasutamist pead lubama VIRB kaamera kaugjuhtimisseaded. Lisateavet vt *VIRB seeria kasutusjuhendist*.

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 74*).
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu .
- 6 Vali **VIRB kaugjuhtimispult**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.
MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Salvestusrežiim > Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **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 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem** > **Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem** > **Seadmest**.

Seadme laadimine

HOIATUS

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

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid ([Seadme hooldamine, lehekülg 90](#)).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



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

Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida ([Seadme laadimine, lehekülg 89](#)).
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%.

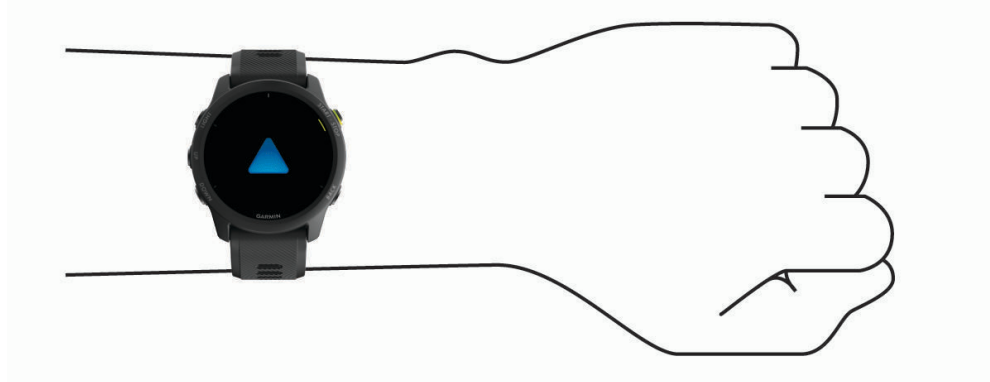
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

- Kanna kella randmeluu kohal.

MÄRKUS. kell peab olema randmel kindlalt, samas mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 31.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 52.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Kella puhastamine

ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lasse nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

TEATIS

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

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

Puhastamise järel lasse kellal täielikult kuivada.

VIHJE: lisateavet leiad aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Rihmade vahetamine

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

1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



2 Eemalda rihmad kellast.



3 Tee valik.

- Rihmade Forerunner paigaldamiseks aseta uue rihma üks pool seadme aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja lükka rihtm paika.



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

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



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

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihm.

Forerunner tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg, kellarežiim	Kuni üks nädala tegevuste jälgimise, nutitelefoniga teavituste ja randmel kantava pulsimonitoriga
Aku kasutusaeg, kellarežiim muusikaga	Kuni 11 tundi aktiivsuse jälgimise, nutitelefoniga teavituste, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim	Kuni 16 tundi GPS-režiimis ja randmel kantava pulsimonitoriga
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim muusikaga	Kuni 6 tundi GPS-režiimis, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega
Aku kasutusaeg, UltraTrac-režiim, muusikaesitust ei toimu	Kuni 23 tundi. Kuni 21 tundi randmel kantava pulsimonitoriga
Meediumi mälu maht	Kuni 500 muusikapala
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz +18 dBm juures (nominaalne) 13,56 MHz -37 dBm juures (nominaalne)

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefoniga rakendus Garmin Connect. Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

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

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaabli 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. Pulsisüümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

Aktiivsuse jälgimine

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

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

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 69](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 56](#)).

2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect või Garmin Express 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 valed näitude vältimiseks kata seade käise või jakiga.

Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

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  15 sekundit all.
Seade lülitub välja.
- 2 Hoia  üks sekund all, et seade sisse lülitada.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

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

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia sihverplaadil  all.
- 2 Vali **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 54](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 56](#)).

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 nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade Forerunner ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefonidega.

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

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelesonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda Garmin Connect rakendus uusimale versioonile.
- Sidumisprotsessi uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelesoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelesoni, eemalda seade nutitelesoni Garmin Connect rakendusest.
- Aseta nutitelefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelesonis rakendus Garmin Connect, vali  või , seejärel vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Hoia all seadme nuppu **LIGHT** ja vali , et lülitada sisse Bluetooth ja siseneda sidumisrežiimi.

Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega ([Tasutvalgustuse seadete muutmine](#), lehekülg 85).
 - Vähenda taustvalgustuse heledust.
 - Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone ([Bluetooth ühendusega funktsioonid](#), lehekülg 56).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 6).
 - Lülita tegevuse jälgimine välja ([Aktiivsusejälgija väljalülitamine](#), lehekülg 29).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella ([Sihverplaadi kohandamine](#), lehekülg 83).
 - Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab ([Teavituste haldamine](#), lehekülg 55).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin ([Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin® seadmetesse](#), lehekülg 31).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja ([Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine](#), lehekülg 32).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja ([Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine](#), lehekülg 32).
 - Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GPS režiimi ([UltraTrac](#), lehekülg 82).
 - Vali **Nutikas** salvestusintervall ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 85).

Temperatuurinäit pole täpne

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

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

Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?

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

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

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

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.

3 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki andureid**.
- Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 78).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

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

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

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid.

%FTP: jõu väljun funktsionaalse lävejõu protsendina.

10 s energiaväljund: 10 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

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

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

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

30 s energiaväljund: 30 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

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

3 s energiaväljund: 3 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

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

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

500 m tempo: praegune sõudmistempo 500 m kohta.

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

Aeg tsoonis: aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Aeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

Aku protsent: jäänud akuenergia protsent.

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

Anaeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

Asukoht: sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

Di2 aku: di2 anduri aku laetuse tase.

Distanti sihttempo: jooksmine. Praeguse distanti sihttempo.

Ees: esikäik käigu asendiandurist.

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

Energiaväljund: jõu väljund vattides.

Energiaväljund ja kaal: praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.

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

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

Etapid: praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.

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

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

GPS: GPS-satelliidi signaali tugevus.

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

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

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

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

Intensity Factor: praeguse tegevuse Intensity Factor™.

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

Intervalli keskmine HRR-i %: praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Intervalli keskmine max %: praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

Intervalli keskmine pulss: praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.

Intervalli max %: praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

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

Intervalli max pulss: praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimer aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

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

Intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Istumisaeg: tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.

Jäänud vahedistsants: jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.

Järgm. distantsi sihttempo: jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.

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

Järgmine vahedistsants: jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.

Jõunäidik: värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.

Käigukombinatsioon: Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.

Käiguvaheti aku: käigu asendianduri aku olek.

Kalde suhe: läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.

Kalorid: põletatud kaloreid arv.

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

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

Keskm. kokkupuuteaeg: praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.

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

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

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

Keskmine 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 liikumiskiirus: praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.

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

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

Keskmine merenduskiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.

Keskmine pulsisagedus: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine rütm: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine sammupikkus: praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülg 13*). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.

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

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

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

Keskmine tõus: keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.

Keskmine üldkiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.

Keskmine vert. võnkumine: praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.

Keskmise pulsi max protsent: praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Keskm vasak en.välj. faas: praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.

Kesmine parem en.välj.faa: praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kogu hemoglobiinitase: lihaste hinnanguline hemoglobiinitase.

Kogu langus: kogulangus viimasest nullimisest.

Kogu tõus: kogutõus viimasest nullimisest.

Kogu tõusu/laskumise näidik: kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.

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

Kokkupuute aja näit: jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites.

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.

Kskm % pulsireservist: praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

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

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

Kurss: liikumise kurss.

Languse suhe sihtkohta: kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

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.

Maksimaalne kõrgus: suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

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

Max energiaväljund: praeguse tegevuse tipp energiaväljund.

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

Max merenduskiirus: praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.

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

Mereline kiirus: praegune kiirus sõlmedes.

Merendusvahemaa: meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Minimaalne kõrgus: madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

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

Normalized Power: praeguse tegevuse Normalized Power™.

PacePro näidik: jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

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

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

Peatatud aeg: praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.

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

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

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

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

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

Puhkeajataimer: praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Pulsi max protsent: maksimaalse pulsisageduse protsent.

Pulsisagedus: pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.

Pulsisageduse näidik: värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.

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

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

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga möödunud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi energia: praeguse ringi keskmine energiaväljund.

Ringi istumisaeg: praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi kokkup. maaga: praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Ringi kokkupuute tas: praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

Ringi langus: praeguse ringi vertikaalne langus.

Ringi max energiaväljund: praeguse ringi tipp energiaväljund.

Ringi norm. energiaväljund: praeguse ringi keskmine Normalized Power.

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

Ringi par 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 südamete 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 seisaeg: 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 vas en.välj tippfaas: praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.

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

Ringi vertikaalne võnkumine: praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.

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

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

Rütminäidik: jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.

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

Segaspordi aeg: segaspordi, sh ülemineku koguaeg.

Seisaeg: tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

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

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

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

Stress: su praegune stressitase.

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

Taga: tagakäik käigu asendiandurist.

Taimer: loendustaimer praegune aeg.

Tasakaal: praegune vasak/parem jõu tasakaal.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda temperatuuri 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.

Training Stress Score: praeguse tegevuse Training Stress Score™.

Treeneri kallak: Siseruumide treenimisseadme rakendatud takistusjõu põhjal simuleeritud kallak (kõrgus vahemaa kohta).

Treeningseadme jõud: siseruumide treeningseadme rakendatud takistusjõu põhjal simuleeritud jõud.

Treeningseadme vastupanu: siseruumide treeningseadme rakendatud takistusjõud.

Treeningu efekt. näidik: praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.

Ujumisaeg: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

Üldine ees/taga: jooksmine. Üldine aeg sihttempo ees või taga

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

Vahedistants: jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

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

Vahemaa tõmbe kohta: sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.

Vahetempo: jooksmine. Praeguse distantsi tempo.

Väntamiseefektiivsus: väntamise efektiivsuse mõõtmine.

Varustus: esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.

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

Vasak en.välj. tippfaas: vasaku jala praegune energiaväljundi 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: eel määratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Vertikaalse suhte näidik: värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Vertikaalse võnkumise näidik: värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.

Vertikaalsuhe: vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Viim. ringi norm. en.välj.: viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseini pikkuse keskmine tempo.

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

Viimase pikkuse tõmbed: viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmmete arv kokku

Viimase pikkuse tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmbetüüp.

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

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Viimase ringi energiaväljund: viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

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

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

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi langus: viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.

Viimase ringi langus: viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.

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

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

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

Viimase ringi pulss: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

Viimase ringi Swolf: viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

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

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

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

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

Viimase ringi vahemaa: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

V ringi pulsireserv%: viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	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 veebilsaiti 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/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
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.

	Vahelduvvool. Seade töötab vahelduvvooluga.
	Alalisvool. Seade töötab ainult alalisvooluga.
	WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõutähis. 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.

