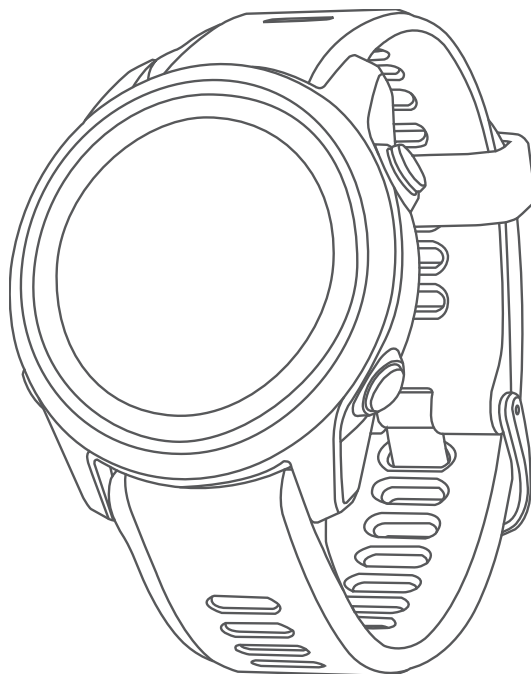


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Kasutusjuhend

© 2019 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® 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 Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™, ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC. Kaubamärk Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Shimano® ja Di2™ ettevõtte Shimano, Inc. kaubamärgid. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid Training Stress Score™, Intensity Factor™ ja Normalized Power™ on ettevõtte Peakware, 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: A03949

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	2
Nutikella seadistamine.....	2

Tegevused ja rakendused..... 3

Jooksmine.....	4
Tegevuse alustamine.....	5
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	5
Tegevuse lõpetamine.....	5
Tegevuse hindamine.....	6
Kohandatud tegevuse loomine.....	6
Health Snapshot™.....	6
Sisetegevused.....	6
Virtuaalne jooksmine.....	7
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	7
Jõutreeningu salvestamine.....	8
Tugevustreeningu salvestamise näpunäited.....	8
HIIT-treeningu salvestamine.....	9
HIIT taimerid.....	9
Sisetreeningseadme kasutamine.....	9
Siseruumis ronimise salvestamine..	10
Välitegevused.....	10
Mitu spordiala.....	10
Triatloni treening.....	10
Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	11
Triatloni või mitme spordialaga tegevuste näpunäited.....	11
Staadionijooks.....	11
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	11
Ultrajooksu registreerimine.....	12
Ujumine.....	12
Avavees ujumine.....	12
Basseinis ujumine.....	12
Pulsisagedus ujumisel.....	13
Vahemaa salvestamine.....	13
Ujumisterminid.....	13
Tõmbetüübid.....	13
Ujumise nõuanded.....	14
Puhkamine basseinis ujumisel.....	14

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim.....	14
Harjutuste logide abil treenimine.....	14
Rattaarvuti Forerunner ja sinu elektrijalgratas.....	15
Suusatamine ja talisport.....	15
Suusasõitude kuvamine.....	15
Murdmaasuusatamise võimsusandmed.....	15
Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine.....	15
Kaljuronimise salvestamine.....	16
Golf.....	16
Golfi mängimine.....	16
Golfiradade allalaadimine.....	16
Auguteave.....	17
Golfi menüü.....	17
Lipu liigutamine.....	18
Möödetud löökide vaatamine.....	18
Löögi mõõtmise käsitsi.....	18
Tagasihoidlike ja kõverduvate löökkide kuvamine.....	18
Golfikepi andurid.....	18
Punktiarvestus.....	18
Punktide uuendamine.....	19
Punktiarvestuse meetodi seadistamine.....	19
Oma händikäpi määramine.....	19
Statistika jälgimise lubamine....	19
Golfi odomeetri kasutamine.....	20
Lipu suuna kuvamine.....	20

Treening..... 20

Võistluseks treenimine.....	20
Võistluskalender ja peamine võistlus.....	21
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	21
Tervise ja heaolu seaded.....	22
Automaatne eesmärk.....	22
Liikumismärguande kasutamine.....	22
Liikumismärguande sisselülitamine.....	22
Une jälgimine.....	23
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	23

Unerežiimi kohandamine.....	23	Strava™ teelõigud.....	33
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	23	Teelõigul võistlemine.....	34
Intensiivsusminutid.....	23	Segmendi üksikasjade vaatamine...	34
Intensiivsusminutite teenimine....	23	Metronoomi kasutamine.....	34
Move IQ.....	24	Laiendatud ekraanirežiim.....	34
Treeningud.....	24	Kasutajaprofiili seadistamine.....	35
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	24	Vormisoleku sihid.....	35
Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect.....	24	Pulsisageduse tsoonid.....	35
Kohandatud treeningu saatmine oma kella.....	25	Pulsisagedustsoonide määramine.....	36
Treeningu alustamine.....	25	Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine.....	36
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	26	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	37
Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine.....	26	Energiatsoonide seadistamine.....	37
Basseinis ujumise treeningu jälgimine.....	26	Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	37
Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine.....	27	Südame pulsisageduse funktsioonid.....	38
Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmise.....	27	Pulsisagedus randmelt.....	38
Treeningukalendri teave.....	27	Kella kandmine.....	38
Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	27	Randmel kantava pulsimoniatori seaded.....	39
Treeningukavade kohandamine...	27	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	39
Tänase treeningu alustamine...	27	Pulsisageduse ülevaate kuvamine...	39
Intervalltreeningud.....	28	Pulsisageduse andmete edastamine.....	40
Intervalltreeningute kohandamine.....	28	Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal.....	40
Intervalltreeningu alustamine.....	28	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	40
Intervalltreeningu peatamine.....	28	Fitness_Notes.....	41
Virtual Partner® kasutamine.....	29	Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine.....	42
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	29	Rinna pulsisagedus ujumisel.....	42
Treeningu sihi tühistamine.....	29	HRM-Pro tarvik.....	42
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	30	Pulsimõõtja kandmine.....	43
PacePro Treening.....	30	HRM-Pro jooksutempo ja -distsants..	43
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	30	Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	44
PacePro kava koostamine kellas....	31	Jooksujõud.....	44
PacePro kava alustamine.....	32	Jooksuenergia sätted.....	44
PacePro kava peatamine.....	32	Ajastatud tegevuste pulsisageduse salvestamine.....	44
Energiaväljundi juhised.....	33	Salvestatud pulsisageduse andmete avamine.....	45
Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine.....	33		
Teelõigud.....	33		

Basseinis ujumine.....	45	Piimhappe lävi.....	57
Pulsisageduse monitori		Juhendatud testi sooritamine	
hooldamine.....	45	piimhappe läve määramiseks.....	58
Näpunäited ebaühtlaste		Oma reaallaja vastupidavuse	
pulsisageduse andmete puhul.....	45	vaatamine.....	59
HRM-Swim tarvik.....	45	Võimsuskõvera kuvamine.....	59
Pulsisageduse monitori		Treenitustase.....	60
paigaldamine.....	46	Treenitustasemed.....	61
Pulsisageduse monitori kandmine...	46	Treenitustaseme kuvamise	
Soovitused HRM-Swim tarviku		nõuanded.....	61
kasutamiseks.....	46	Hetkekoormus.....	61
Andmete talletamine.....	46	Treeningukoormuse fookus.....	62
HRM-Tri tarvik.....	47	Treeningu efektiivsusest.....	63
Jooksudünaamika.....	47	Treeninguvalmidus.....	64
Treening jooksudünaamikaga.....	48	Vastupidavuse skoor.....	65
Värvilised mõõdikud ja		Mäeskoor.....	65
jooksudünaamika andmed.....	49	Rattasõidu suutlikkuse kuvamine....	66
Maaga kokkupuute aja tasakaal...	49	Taastumisaeg.....	66
Vertikaalse võnkumise ja		Taastumisaja vaatamine.....	66
vertikaalsuhte andmed.....	50	Taastumise pulsisagedus.....	66
Nõuanded puudulike		Sinu treenitustaseme pausile panek ja	
jooksudünaamika andmete puhul....	50	jätkamine.....	67
Sooritusvõime näitajad.....	51	Pulssoksümeeter.....	67
Sooritusteavituste väljalülitamine....	51	Pulssoksümeetri näitude	
Tegevuste ja sooritusnäitajate		hankimine.....	68
sünkroonimine.....	51	Pulssoksümeetri sisselülitamine une	
Maksimaalse hinnangulise		jälgimiseks.....	68
hapnikutarbimisvõime teave.....	52	Kogu päeva režiimi	
Jooksmise maksimaalse		sisselülitamine.....	68
hapnikutarbimisvõime		Pulssoksümeetri korrapäratute	
arvutamine.....	53	andmetega seotud näpunäited.....	68
Jalgrattasõidu maksimaalse		Stressitaseme ülevaate kasutamine....	69
hapnikutarbimisvõime		Body Battery.....	69
arvutamine.....	53	Body Battery ülevaate kuvamine.....	69
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime		Funktsiooni Body Battery andmete	
salvestamise väljalülitamine.....	53	parendamise näpunäited.....	69
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	53		
Kuumuse ja kõrgusega		Nutifunktsioonid.....	70
kohanemine.....	54	Telefoni sidumine.....	70
Hinnanguliste võistlusaegade		Nõuanded olemasoleva seadme	
kuvamine.....	54	Garmin Connect kasutajatele.....	70
Pulsisageduse muutlikkuse tase....	55	Teavituste Bluetooth lubamine.....	70
Soorituse hinnang.....	55	Teavituste kuvamine.....	70
Soorituse hinnangu kuvamine.....	56	Teavituste haldamine.....	70
Hinnangulise funktsionaalse		Telefoni Bluetooth ühenduse	
energialävendi hankimine.....	56	väljalülitamine.....	70
Funktsionaalse energialävendi testi		Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja	
sooritamine.....	57	väljalülitamine.....	71

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	71	Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	82
Bluetooth ühendusega funktsioonid....	71	Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	82
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	72	Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine....	82
Kadunud mobiilseadme leidmine.....	72	Muusika kuulamine.....	83
LTE-ühendusega funktsioonid.....	72	Muusika taasesituse juhtnupud.....	83
Ülevaated.....	73	Ühendatud telefonis muusika taasesituse juhtimine.....	84
Ülevaadete ja vidinate vaatamine....	76	Helirežiimi vahetamine.....	84
Juhtelementide menüü vaatamine..	76	Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	84
Juhtelementide menüü kohandamine.....	76		
Hommikuraport.....	76	Garmin Pay.....	84
Hommikuse raporti kohandamine.....	77	Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	84
Ilmateate ülevaate vaatamine.....	77	Ostu eest tasumine kellaga.....	85
Ilmateate asukohtade uuendamine.....	77	Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine..	85
Naistetervis.....	77	Garmin Pay kaartide haldamine.....	86
Menstruaaltsükli jälgimine.....	77	Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	86
Raseduse jälgimine.....	77		
Muusika juhtnuppude avamine.....	77	logid.....	86
Connect IQ funktsioonid.....	78	Ajaloo kasutamine.....	86
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	78	Mitme spordiala ajalugu.....	87
Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	78	Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	87
Ühendumine Wi-Fi võrku.....	78	Isiklikud rekordid.....	87
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	79	Isiklike rekordite vaatamine.....	87
Hädaabikontaktide lisamine.....	79	Isikliku rekordi taastamine.....	87
Abi taotlemine.....	79	Isikliku rekordi kustutamine.....	87
Kontaktide lisamine.....	80	Kõigi isikuandmete kustutamine.....	88
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	80	Koguandmete kuvamine.....	88
Reaalajas sündmuse jagamine.....	80	Ajaloo kustutamine.....	88
Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine.....	80	Garmin Connect.....	88
Pealtvaataja sõnumside.....	81	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	89
Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine.....	81	Andmehaldus.....	89
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	81	Failide kustutamine.....	89
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	81		
Muusika.....	81	Navigeerimine.....	89
Personaalse audiosisu allalaadimine..	82	Rajad.....	90
		Seadmes raja järgimine.....	90
		Ringikujulise raja loomine.....	90
		Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	91
		Radade saatmine seadmesse.....	91

Rajaandmete vaatamine.....	91
Asukoha salvestamine.....	91
Salvestatud asukohtade redigeerimine.....	92
Vahetpunkti kavandamine.....	92
Sihtkohta navigeerimine.....	92
Huvipunkti navigeerimine.....	93
Huvipunktid.....	93
Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	93
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	94
Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	94
Navigatsiooni katkestamine.....	94
Kaart.....	94
Kaardi vaatamine.....	95
Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine.....	95
Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal.....	96
Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	96
Kaardi seaded.....	96
Altimeeter ja baromeeter.....	97
Kompass.....	97
Navigatsiooniseaded.....	97
Navigatsioonandmete kuvade kohandamine.....	97
Suunatähise seadistamine.....	97
Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	97

Juhtmeta andurid..... 98

Traadita andurite sidumine.....	100
Jooksuandur.....	100
Jooksmine jooksuanduriga.....	100
Jooksuanduri kalibreerimine.....	100
Jooksuanduri kalibreerimise parandamine.....	100
Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine.....	101
Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	101
Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	101
Energiamõõdikutega treenimine.....	101

Elektroonilise käiguvaheti kasutamine.....	101
Ülevaade ümbrusest.....	102
Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	102
tempe.....	102
inReach kaugjuhtimispult.....	102
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	102
VIRB kaugjuhtimispult.....	102
VIRB kaamera juhtimine.....	103
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	103

Seadme kohandamine..... 104

Ülevaateendi kohandamine.....	104
Ülevaatekaustade loomine.....	104
Tegevuste nimekirja kohandamine....	104
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	105
Andmekuvade kohandamine.....	107
Tegevusele kaardi lisamine.....	107
Tegevuste märguanded.....	108
Hoiatuse seadistamine.....	109
Aktiivsuskardi seaded.....	109
Teekonna seaded.....	109
Auto Lap.....	110
Ringide tähistamine vahemaa järgi.....	110
Ringihoiatusteate kohandamine.....	110
LubamineAuto Pause.....	110
ClimbPro kasutamine.....	111
Automaatse ronimise sisselülitamine.....	111
Enesehindamise sisselülitamine....	112
3D kiirus ja vahemaa.....	112
Automaatne sirvimine.....	112
Satelliidisätte muutmine.....	113
UltraTrac.....	113
Energiasäästu ajaseaded.....	113
Tegevuse või rakenduse eemaldamine.....	113
GroupTrack seaded.....	113
Kella sihverplaadi seaded.....	114
Sihverplaadi kohandamine.....	114
Andurite sätted.....	114
Kompassi seaded.....	114
Kompassi käsitsi kalibreerimine	114

Põhjaviite seadistamine.....	115
Altimeetri seaded.....	115
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	115
Baromeetri seaded.....	115
Baromeetri kalibreerimine.....	115
Xero® laseripõhise asukohateabe seaded.....	116
Toitehalduri seaded.....	116
Akusäästja kohandamine.....	116
Süsteemiseaded.....	117
Kellaaja seaded.....	117
Kellaajahoiate seadistamine.....	118
Ekraaniseadete muutmine.....	118
Kiirklahvide kohandamine.....	118
Mõõtühikute muutmine.....	118
Kellad.....	118
Äratuse seadistamine.....	118
Äratuse muutmine.....	119
Stopperi kasutamine.....	119
Taimeri käivitamine.....	120
Taimeri kustutamine.....	120
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga....	120
Kellaaja käsitsi määramine.....	120
Alternatiivsete ajavööndite lisamine.....	120
Teise ajavööndi muutmine.....	121

Seadme teave..... 121

Seadme teabe vaatamine.....	121
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	121
Kella laadimine.....	122
Kella laadimise soovitusel.....	122
Tehnilised andmed.....	123
Forerunner tehnilised andmed.....	123
Seadme HRM-Pro tehnilised andmed.....	123
HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised andmed.....	124
Seadme hooldamine.....	124
Kella puhastamine.....	124
Seadme HRM-Swim ja HRM-Tri patareid asendamine.....	125
Rihmade vahetamine.....	126

Tõrkeotsing..... 128

Tooteuuendused.....	128
Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	128
Lisateabe hankimine.....	128
LTE ühendusega funktsioonide kasutamise näpunäited.....	128
Aktiivsuse jälgimine.....	128
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	128
Minu sammuarv ei näi õige olevat.....	128
Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	129
Läbitud korruste näit pole täpne....	129
Mu intensiivsuse minutid vilguvad....	129
Satelliitsignaali hankimine.....	129
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	129
Kella taaskäivitamine.....	130
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	130
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	130
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	130
Minu seadmes on valitud vale keel....	130
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	131
Telefon ei ühendu kellaga.....	131
Aku kestvuse maksimeerimine.....	131
Temperatuurinäit pole täpne.....	131
Kuidas saan andureid käsitsi siduda?.....	132
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	132
Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	132

Lisa..... 133

Andmeväljad.....	133
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	140
FTP hinnangud.....	141
Vastupidavuse skoori hinnangud.....	142
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	143
Tähiste definitsioonid.....	143

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.
Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Seadme ülevaade



① LIGHT	Vali seadme sisselülitamiseks. Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.
② START STOP	Vali tegevuse taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.
③ BACK	Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali ringi, puhkeaja või ülemineku salvestamiseks tegevuse ajal.
④ DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (<i>Muusika, lehekülg 81</i>).
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

Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuriba roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Telefoniühenduse olek
	Wi-Fi® tehnoloogia olek
	LiveTrack olek.
	GroupTrack olek.
	LTE-i olek
	Pulsisageduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	Laiendatud ekraanirežiimi olek
	Nutitrenažööri 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™ (*Telefoni sidumine, lehekülg 70*).
- Seadista seadme Forerunner jaoks LTE Subscription (*LTE-ühendusega funktsioonid, lehekülg 72*).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 79*).
- Seadista muusika (*Muusika, lehekülg 81*).
- Seadista Wi-Fi võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 78*).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise, lehekülg 84*).

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 6*). 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 78*).

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 ([Kella laadimine](#), [lehekülg 122](#)).

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



- 5 Jooksuga lõpetades vali aktiivsusmonitori peatamiseks **STOP**.
- 6 Tee valik:
 - Tegevuse taimer taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
 - Jooksu salvestamiseks ja tegevuse taimer lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad valida jooksu kokkuvõtte kuva.



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

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*).

1 Vajuta kellal nuppu **START**.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 104*).

3 Tee valik:

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

4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis.

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

5 Kui kasutad LTE tehnoloogiat ja sul pole telefoni kaasas, mine välja ja oota, kuni ilmub  (*LTE ühendusega funktsioonide kasutamise näpunäited, lehekülg 128*).

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

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

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

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae kell enne tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 122*).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks, või treeningu järgmise sammu juurde liikumiseks vajuta sümbolit .
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks hoia all sümbolit  ja vali suvand **Muuda spordiala**. Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enamat spordiala, salvestatakse see multisporti tegevusena.

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **START** ja tee oma valik.
MÄRKUS. pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed (*Tegevuse hindamine, lehekülg 6*).
- 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 > Teekond**.
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.
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.

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

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Enesehindamise sisselülitamine](#), lehekülg 112).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 5).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. enesehindamise vahele jätmiseks vali **»**.

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Kohandatud tegevuse loomine

1 Vajuta **START**.

2 Vali **Lisa**.

3 Tee valik:

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

4 Vajadusel vali tegevuse tüüp.

5 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.

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

6 Tee valik:

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

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

Health Snapshot™

Funktsioon Health Snapshot on seadme funktsioon, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitu. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Tegevuse Health Snapshot saad oma lemmiktegevuste loendisse lisada ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 105).

Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Tegevuste ja rakenduse seaded](#), lehekülg 105).

Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad kella kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd GPS-iga jooksu või kõndi väljas.

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Virtuaalne jooksmine

Saad oma kella siduda ühilduva kolmanda isiku rakendusega ja edastada tempo, pulsisageduse või rütmi andmeid.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Virtuaaljooks**.
- 3 Ava oma tahvelarvutis, sülearvutis või telefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 6 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantide täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantse kalibreerida pärast sellel vähemalt 2,4 km (1,5 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist ([Tegevuse alustamine, lehekülg 5](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer peatamiseks **STOP**.
- 4 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**.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

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 **Jõutreering**.

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 > Alusta treeningut**.

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 .

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

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 kella vaata.

Kasuta kella 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 kellaga 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.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **HIIT**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Vali **HIIT taimerid** (*HIIT taimerid, lehekülg 9*).
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Treeningud**.
- 4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Esimese vooru alustamiseks vali **START**.
Seade kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 6 Vajaduse korral vali , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

HIIT taimerid

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

AMRAP: aMRAP-taimer salvestab määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid.

EMOM: eMOM-taimer salvestab minutis minuti kohta määratud korduste arvu.

Tabata: tabata-taimer vahetab iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundilisele puhkusele.

Kohandatud: saad määrata liikumisaja, korduste arvu ning voorude arvu.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*).

Saad kasutada oma kella koos sisetreeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, jalgrattasõidul või treeningul. Siseroomides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 24*).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 90*).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

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 hoia 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 hoia 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**.

Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid vaiktgevuste põhjal lisada uusi tegevusi, nagu kõnd ja aerutamine. Võid seadmesse lisada ka kohandatud tegevusi ([Kohandatud tegevuse loomine](#), lehekülg 6).

Mitu spordiala

Triatleedid, kahevõistlejad ja muud mitmel spordialal tegutsevad isikud saavad kasutada mitme spordiala tegevusi, nagu Triatlon või Ujum. ja jook. 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 vaiketriatlioni sätteid ja seadistada tavalise triatlioni.

Triatlioni treening

Kui tegeled triatloniga, võid triatlioni alade kiireks vahetamiseks ning aegade ja alade salvestamiseks kasutada triatlioni 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 triatlioni treeningu sätetes.

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

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Vali kellal **START** > **Lisa** > **Multisport**.
- 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 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 3 Vali **Rajajooks**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 11. sammu juurde.
- 6 Vajuta sümbolit .
- 7 Vali tegevuse seaded.
- 8 Vali **Rea number**.
- 9 Vali raja number.
- 10 Tegevuse taimeri leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.
- 11 Vajuta nuppu **START**.
- 12 Jookse staadionil üks ring.
Kui oled kolm ringi läbinud, salvestab kell raja mõõtmed ja kalibreerib sinu raja distantsti.
- 13 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **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 53](#)).

- 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 105](#)).

- 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.

MÄRKUS. kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka tarvikutega seeriast HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 42](#)). Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Avavees ujumine

Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust. Avavee ujumistegevusele saab lisada ka andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107](#)).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Avavesi**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni kell otsib satelliite.
- 4 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Alusta ujumist.
- 6 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Basseinis ujumine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Basseini uju..**
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 5 Alusta oma tegevust.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 6 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 7 Puhkamisel vajuta nuppu **STOP**, et tegevuse taimer peatada.
- 8 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu **START**.
- 9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Pulsisagedus ujumisel

TEATIS

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

Kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka tarvikutega HRM-Pro seeria, HRM-Swim ja HRM-Tri. Kui saadaval on nii randmepõhise kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid. (*Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 42*).

Vahemaa salvestamine

Seade Forerunner mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseini pikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige (*Basseinis ujumine, 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*).

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

Tõmme: tõmmet loetakse iga kord, kui kella kandev käsi sooritab täistsükli.

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmmet annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumise efektiivsuse 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 107*).

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

Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta .
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu  vali tegevuse sätted ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta  (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 14*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 14*).

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 ja manuaalne puhkerežiim

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata. Teiste andmekuvade vaatamiseks vajuta UP või DOWN.

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni sisse lülitada tegevuse suvandites (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 105*).

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

Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit .

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 vajuta ujumise ajal nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta , et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta . 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 vajuta .
 - Ujumisintervalli alustamiseks vajuta ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

Rattaarvuti Forerunner ja sinu elektrijalgratas

Enne kui saad oma ühilduvat elektrijalgratast (nt elektrijalgratast Shimano STEPS™) kasutada, pead selle siduma oma rattaarvutiga Forerunner ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)).

Suusatamine ja talisport

Saad oma tegevuste loendisse lisada suusatamise ja lumelauaga sõitmise tegevusi ([Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 104](#)). Saad kohandada iga tegevuse andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107](#)).

Suusasõitude kuvamine

Kui automaatfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelauaal mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelauaal mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. See salvestab automaatselt uued suusasõidud, kui hakkad mäest alla liikuma.

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

Murdmaasuusatamise võimsusandmed

MÄRKUS. seeria HRM-Pro tarvik tuleb siduda kellaga Forerunner tehnoloogia ANT+ abil. Kui kella Forerunner komplekti kuulub seeria HRM-Pro tarvik, on seadmed juba seotud.

Enda murdmaasuusatamise soorituse kohta reaajas tagasiside saamiseks kasuta oma ühilduvat kella Forerunner, mis on seotud seeria HRM-Pro tarvikuga. Võimsusväljundit mõõdetakse vattides. Võimsust mõjutavad tegurid, nagu su kiirus, kõrguse muutumine, tuul ja lumeolud. Võid võimsusväljundi abil mõõta ja parandada oma suusatamissooritust.

MÄRKUS. suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest tavaliselt väiksemad. See on tavaline ja seda seetõttu, et inimene on suusatamisel rattasõiduga võrreldes palju ebaefektiivsem. Sama treeningkoormuse juures on tavaline, et suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest 30 kuni 40 protsenti väiksemad.

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine ([Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 105](#)).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Off-piste** või **Off-piste lumelauasõit**.
- 3 Tee valik:
 - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
 - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Kui vaja, vajuta tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks nuppu .
- 6 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

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**.

Golf

Golfi mängimine

Enne golfi mängimist peaksid oma seadet laadima ([Kella laadimine](#), lehekülg 122).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Golf**.
Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukoha ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.
- 3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.
- 4 Punktisumma säilitamiseks vali .
- 5 Vali tii kast.
- 6 Aukude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.
Kui liigud järgmise augu juurde, valib seade selle automaatselt.
VIHJE: golfimenüü avamiseks vajuta **START** ([Golfi menüü](#), lehekülg 17).
- 7 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START** > **Lõpeta voor** > **Lõpeta voor**.

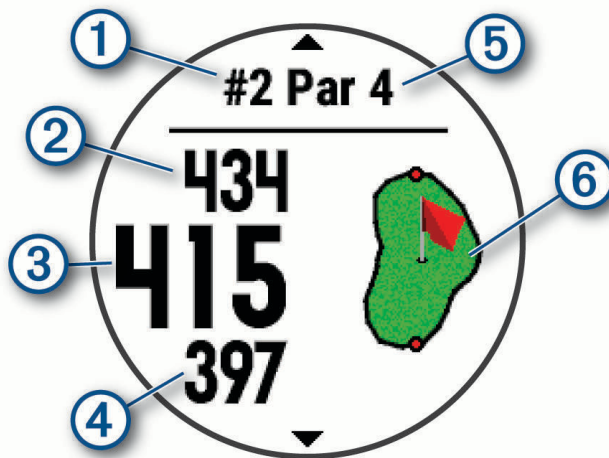
Golfiradade allalaadimine

Enne rajal esmakordset mängimist tuleb see rakenduse Garmin Connect abil alla laadida.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Laadi golfiväljakud alla** > .
- 3 Vali golfirada.
- 4 Vali **Laadi alla**.
Kui rada on alla laaditud, kuvatakse see kella Forerunner golfiradade loendis.

Auguteave

Kell arvutab edenemisala eesmise ja tagumise ning valitud lipu asukoha vahemaa (*Lipu liigutamine, lehekülg 18*).



①	Praeguse augu number
②	Kaugus edenemisala tagaosasse
③	Valitud lipu asukoha kaugus
④	Kaugus edenemisala esiosasse
⑤	Augu par
⑥	Edenemisala kaart

Golfi menüü

Golfi menüüs täiendavatele funktsioonide kuvamiseks vajuta vooru käigus **START**.

Lõpeta voor: lõpetab kehtiva vooru.

Vooru peatamine: peatab praeguse vooru. Vooru jätkamiseks saad igal ajal tegevuse Golf käivitada.

Teisalda lipp: võimaldab liigutada rõhtnaela ja saada seega täpsema kauguse mõõtmistulemuse (*Lipu liigutamine, lehekülg 18*).

Ohud: kuvab praeguse augu liivatakidused ja veetõkked.

Mõõda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Mõõdetud löökide vaatamine, lehekülg 18*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmine käsitsi, lehekülg 18*).

Ettevaatl. löögid: kuvab praeguse augu layup-löögi ja kauguse valikuid (ainult augud pariga 4 ja 5).

Punktikaart: avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 18*).

Odomeeter: näitab salvestatud aega, vahemaad ja mitu sammu tegid. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt. Saad vooru käigus odomeetri lähtestada.

PinPointer: funktsioon PinPointer on kompass, mis näitab lipu asukohta, kui edenemisala pole näha. See funktsioon aitab löögiks valmistuda isegi metsas või sügaval liivas.

MÄRKUS. ära kasuta funktsiooni PinPointer golfikärus olles. Golfikäru põhjustatud häired võivad mõjutada kompassi täpsust.

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

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

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

Mõõdetud löökide vaatamine

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

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

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

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

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

MÄRKUS. kaugus nullitakse automaatselt, kui lööd palli uuesti, puttad griinil või liigud järgmise augu juurde.

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

Löögi mõõtmine käsitsi

Saad löögi käsitsi lisada, kui kell seda ei tuvasta. Pead löögi lisama tuvastamata löögi asukohast.

- 1 Soorita löök ja vaata, kuhu su pall kukub.
- 2 Auguteabekuval vajuta **START**.
- 3 Vali **Mõõda lööki**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Vali **Lisa löök** > ✓.
- 6 Vajadusel sisesta löögi jaoks kasutatud golfikepi andmed.
- 7 Kõnni või sõida palli juurde.

Järgmine kord, kui sa lööki sooritad, salvestab kell su viimase löögi andmeid automaatselt. Vajaduse korral saad käsitsi lisada veel ühe löögi.

Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

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

Vali **START** > **Ettevaatl. löögid**.

Ekraanil kuvatakse iga tagasihoidlik löök koos vahemaaga.

MÄRKUS. vahemaad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

Golfikepi andurid

Sinu kell on kokkusobiv Approach® CT10 golfikepi anduritega. Seotud golfikepi anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi. Golfikepi andurite kohta leiad lisateavet kasutusjuhendist (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Punktiarvestus

- 1 Vajuta auguteabekuval **START**.
- 2 Vali **Punktikaart**.
Kui oled edenemiselal, kuvatakse punktikaart.
- 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Augu valimiseks vajuta **START**.
- 5 Punktide määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
Kogupunkte uuendatakse.

Punktide uuendamine

- 1 Vajuta auguteabekual **START**.
- 2 Vali **Punktikaart**.
- 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Augu valimiseks vajuta **START**.
- 5 Augu punktide muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
Kogupunkte uuendatakse.

Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta seadme punktiarvestuse meetodit.

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu .
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Punktiarvestuse meetod**.
- 4 Vali punktiarvestuse meetod.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Punktiarvestuse meetodi seadistamine, lehekülg 19](#)), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

Punktid	Tehtud löögid optimaalse löögiarvu suhtes
0	2 või rohkem
1	1 või rohkem
2	Optimaalne löögiarv
3	1 või vähem
4	2 või vähem
5	3 või vähem

Oma händikäpi määramine

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu .
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Händikäpi punktiarvestus**.
- 4 Vali händikäpi punktiarvestuse suvand:
 - Koguskoorist lahutatavate löökide arvu sisestamiseks vali **Kohalik händikäp**.
 - Mängija händikäpi indeksi ja sinu raja händikäpi arvutamiseks kasutatava raja kalde määra sisestamiseks vali **Indeks/nõlv**.
- 5 Vali oma händikäp.

Statistika jälgimise lubamine

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

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu .
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Statistika jälgimine**.

Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Statistika jälgimise lubamine, lehekülg 19*).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu **START**.
MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
MÄRKUS. kui oled kolmanda augu juures, siis edenemisala teavet ei kuvata.
 - Kui pall on edenemisalal, vali **Fairway-alal**.
 - Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Paremalt mööda** või **Vasakult mööda**.
- 5 Vajadusel sisesta karistuslöökide arv.

Golfi odomeetri kasutamine

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

- 1 Vajuta auguteabekuval **START**.
- 2 Vali **Odomeeter**.
- 3 Vajadusel vali odomeetri nullimiseks **Lähtesta**.

Lipu suuna kuvamine

Funktsioon PinPointer on kompass, mis pakub suunaga seotud abi, kui edenemisala pole näha. See funktsioon aitab löögiks valmistuda isegi metsas või sügaval liivas.

MÄRKUS. ära kasuta funktsiooni PinPointer golfikärus olles. Golfikäru põhjustatud häired võivad mõjutada kompassi täpsust.

- 1 Vajuta auguteabekuval **START**.
- 2 Vali **PinPointer**.
Nool tähistab lipu asukohta.

Treening

Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 52*).

- 1 Ava oma telefonis või arvutis oma kalender Garmin Connect.
- 2 Vali sünnimuse päev ja lisa võistlus.
Võid otsida oma piirkonnas toimuvaid sünnimuseid või neid ise luua.
- 3 Lisa sünnimuse kohta andmeid ja lisa rada, kui see on saadaval.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 5 Sirvi oma kellas peamise sünnimuse ülevaateni, et näha oma peamise võistluseni jäänud aja pöördloendust.
- 6 Vajuta kellakuval **START** ja vali jooksmine või rattasõit.
MÄRKUS. kui oled vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega lõpetanud, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated](#), [lehekülg 73](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajameetmärke või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.



MÄRKUS. asukoha ja kuupäeva ilmateabe ajalugu on kohe saadaval. Kohalikud ilmaprognoosi andmed ilmuvad umbes 14 päeva enne sündmust.

Kui lisad üle ühe võistluse, palutakse sul valida peamine sündmus.

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro™ plaani ([PacePro Treening](#), [lehekülg 30](#)).

Ühtsed treenitustaseme andmed

Kui kasutad rohkem kui ühte seadet Garmin® oma kontoga Garmin Connect, saad valida, milline seade on igapäevasel kasutamisel ja treeningutel esmaseks andmeallikaks.

Rakenduse Garmin Connect menüüs vali suvand Seaded.

Peamine treeningseade: määrab esmase andmeallika treeningmõõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

VIHJE: kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

Tervise ja heaolu seaded

Hoia all nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 39*).

Pulssoksümeetria režiim: võimaldab valida pulssoksümeetri režiimi (*Kogu päeva režiimi sisselülitamine, lehekülg 68*).

Päevakokkuvõte: lubab Body Battery™ päevase kokkuvõtte, mis ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery, lehekülg 69*).

Stressihoiatused: annab sulle märku, kui stressiperioodid on sinu näitaja Body Battery taset kahandanud.

Puhkehoiatused: annab sulle märku pärast seda, kui sul on olnud rahulik periood ja selle mõjust sinu näitaja Body Battery tasemele.

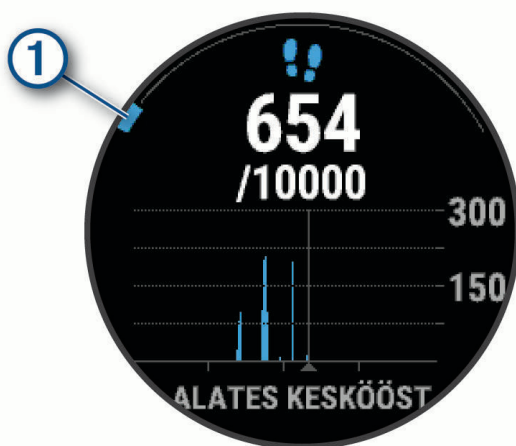
Liikumisteade: lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja (*Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 22*).

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

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ® sündmused sisse või välja lülitada. Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemetete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su pävaeesmärgist ① on täidetud.



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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud (*Süsteemiseaded, lehekülg 117*).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees**.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes ([Unerežiimi kohandamine, lehekülg 23](#)). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Režiimi Mitte segada saad kasutada märguannete ja hoiatuste, v.a alarmide, väljalülitamiseks ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 23](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect saidile ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 72](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.
Saad oma kellas Forerunner eelmise öö uneandmeid vaadata ([Ülevaated, lehekülg 73](#)).

Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia  all.
- 2 Seaded **Süsteem** > **Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
 - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
 - Vali **Taustvalgus** ekraani seadete konfigureerimiseks.
 - Uinakualarmi jaoks helina, vibratsioonina või mõlema määramiseks vali suvand **Uinakualarm**.
 - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.

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 Uneaeg, et siseneda magamise ajal automaatselt häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded, lehekülg 117](#)).

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

- 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).

Kell jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Forerunner arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Move IQ

Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustriks, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos. Põhjalikuma ja täpsema ülevaate saamiseks võid ajastatud tegevuse seadmesse salvestada.

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, sh eri vahemaad, ajad ja kalorit. Võid tegevuse ajal vaadata trennispetsiifilisi andmekuvasid, mis sisaldavad treeningu sammuteavet, nt vahemaa või hetke sammuteempo.

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 104](#)).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella [Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 24](#).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 88](#)).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
- Ava veebiaadress connect.garmin.com.

2 Vali **Treening ja Kavandamine > 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 treeningu luua, peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect, lehekülg 88](#)).

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Treening ja Kavandamine > Treeningud > Loo treening**.

3 Vali tegevus.

4 Loo enda kohandatud treening.

5 Vali **Heliteade**, et salvestada lühike treeningut või treeningusammu kirjeldav märkus (saadaval kõikidele treeningutele, v.a ujumine).

Helimärkmeid saab esitada ühendatud Bluetooth® kõrvaklappides, kui need on olemas ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 84](#)).

6 Vali **Salvesta**.

7 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.

Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

MÄRKUS. selle treeningu saad saata oma kella ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 24](#)).

Kohandatud treeningu saatmine oma kella

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma kella saata (*Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 24*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Treeningud**.
- 3 Vali loendist treening.
- 4 Vali sümbol .
- 5 Vali oma ühilduv kell.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind treeningu eri sammude juures.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali  > **Treening > Treeningud**.
- 4 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.



- 5 Treeningusammude vaatamiseks vali **DOWN** (valikuline).
VIHJE: vajuta nuppu **START**, et vaadata valitud treeningu animatsiooni või kuulata Bluetooth kõrvaklappidest helimärkmeid (valikuline).
 - 6 Vali **START > Koosta treening**.
 - 7 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **START**.
- Treeningu alustamise järel kuvab kell treeningu iga etapi, valikulised etapi- ja helimärkmed ning praeguse treeningu andmed.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab soovitada igapäevast jooksmist või rattatreeningut, peab sul olema hapnikutarbimisvõime hinnanguline väärtus selle tegevuse kohta ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 52](#)).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Treeningu üksikasjade, nt sammude ja hinnangulise kasu (valikuline) kuvamiseks vajuta **DOWN**.
- 4 Vali **START** ja seejärel tee valik.
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningu vahelejätmiseks vali **Lõpeta**.
 - Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Rohkem soovitusi**.
 - Treeningu seadete, nt **Eesmärgi tüüp**, vaatamiseks vali **Seaded**.

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 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Igapäevased soovitus** > **Seaded** > **Treeningu meeldetuletus**.
- 5 Viipade lubamiseks või keelamiseks vajuta nuppu **START**.

Basseinis ujumise treeningu jälgimine

Sinu kell võib sind ujumistreeningu mitmete etappide juures juhendada. Basseinis ujumise treeningu loomine ja saatmine on sarnane protsessidele [Treeningud, lehekülg 24](#) ja [Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 24](#).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Basseini uju..**
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Treeningud**, et teha treeninguid, mis on alla laaditud rakendusest Garmin Connect.
 - Kriitilise ujumiskiiruse (CSS) katse salvestamiseks vali **Kriitil. ujumiskiirus** või sisesta CSS-i väärtus käsitsi ([Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine, lehekülg 27](#)).
 - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

Sinu kriitilise ujumiskiiruse (CSS) väärtus on ajapõhise katse tulemus, mida näidatakse kiirusena 100 meetri kohta. Su CSS on teoreetiline kiirus, mida suudad väsimata pidevalt säilitada. Võid CSS-i abil juhtida oma treeningute tempot ja jälgida arengut.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Basseini uju**..
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Kriitil. ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Treeningu etappide eelvaateks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
- 6 Vajuta nuppu **START**.
- 7 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **START**..
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmine

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

- 1 Vali sihverplaadil **START > Basseini uju. > Valikud > Kriitil. ujumiskiirus > Kriitil. ujumiskiirus**.
- 2 Sisesta minutid.
- 3 Sisesta sekundid.

Treeningukalendri teave

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

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 88) ja pead siduma kella Forerunner ühilduva telefoniga.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Treeningukavad**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningkava kalendris.

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontrol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärke saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse rakenduse Garmin treener ülevaade sinu Forerunner kella ülevaateleendisse.

Täna treeningu alustamine

Kui oled Garmin Coachi treeninguplaani oma kella saatnud, ilmub sinu Garmin Coachi ülevaade sinu ülevaateleendisse ([Ülevaateleendi kohandamine](#), lehekülg 104).

- 1 Vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**, et vaadata Garmin Coachi ülevaadet.
Kui treening on määratud täna seale päevale, kuvab kell treeningu nime ja käivituspnu.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Treeningu etappide nägemiseks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
- 4 Vajuta nuppu **START** ja vali **Koosta treening**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Intervalltreeningud

Intervalltreeningud saavad olla avatud või korrastatud. Korrastatud kordused võivad põhinevad vahemaal või ajal. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vajuta sümbolit .
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.
Kuvatakse treening.
- 5 Vajuta nuppu **START** ja vali **Muuda treeningut**.
- 6 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeaeg**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
 - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.
- 7 Vajuta **BACK**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali **Treening > Intervallid**.
- 5 Tee valik.
 - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta .
 - Vali **Struktureeritud kordused > START > Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **START**.
- 7 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks .
- 8 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 5*).
- 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 rakenduses Garmin Connect. Enne raja läbimist näed eelvaadet splittidest ja kõrgustest.

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 88).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand ●●●.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine** > **PacePro tempostrateegiad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

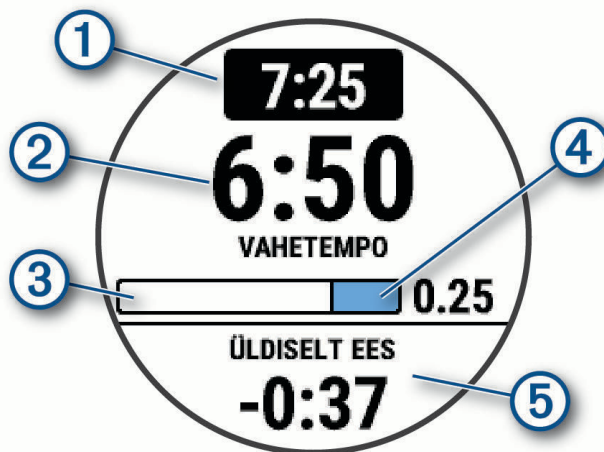
PacePro kava koostamine kellas

Selleks, et saaksid oma kellas luua kava PacePro pead looma raja ja selle oma kella laadima (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 91*).

- 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: etappide eelvaate kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- 8 Vali **START**.
- 9 Tee valik:
 - Rajal navigeerimise lubamiseks ja kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani > ✓**.
 - Raja eelvaate kuvamiseks vali suvand **Kaart**.

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.

Energiaväljundi juhised

Võid luua energiväljundi strateegia ning kasutada seda rajal oma pingutuse kavandamiseks. Su Forerunner seade kasutab su funktsionaalset energialävendit, raja kõrgust ja raja lõpetamiseks kuluvat plaanilist aega, et luua energiväljundi kohandatud juhised.

Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid ([Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine, lehekülg 33](#)). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Oma strateegiat saad vaadata ja redigeerida rakenduses Garmin Connect sünkroonida seda oma seadmetega Garmin. Selle funktsiooni jaoks on vajalik võimsusmõõtur, mis peab olema sinu seadmega seotud ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)).

Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)). Samuti peab sinu kella olema laaditud rada ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 91](#)).

Saad ka luua energijuhise rakenduses Garmin Connect.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali välitingimustes jalgrattasõit.
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali **Treening > Power Guide > Loo uus**.
- 5 Vali rada ([Rajad, lehekülg 90](#)).
- 6 Vali sõiduasend.
- 7 Vali varustuse kaal.
- 8 Vajuta **START** ja vali **Kasuta plaani**.

VIHJE: saad vaadata kaarti, kõrguse graafikut, pingutust, seadeid ja jaotusi. Samuti saad enne sõitma hakkamist reguleerida pingutust, maastikku, sõiduasendit ja varustuse kaalu.

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 Vajuta **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 Vajuta **START**.

2 Vali tegevus.

3 Hoida all nuppu .

4 Vali tegevuse seaded.

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

6 Tee valik:

- Rütmi, mida soovid säilitada, põhineva väärtuse sisestamiseks vali **Lööke minutis**.
- Löögisageduse kohandamiseks vali **Hoiatussagedus**.
- Metronoomi heli ja vibratsiooni kohandamiseks vali **Heli ja värin**.

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

8 Mine jooksmale ([Jooksmine](#), lehekülg 4).

Metronoom käivitub automaatselt.

9 Jooksu ajal metronoomikuva vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

10 Metronoomi sätete muutmiseks võid vajaduse korral hoida all nuppu .

Laiendatud ekraanirežiim

Laiendatud ekraanirežiimi abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast Forerunner pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge®. Lisateavet leiad Edge kasutusjuhendist.

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) sätteid (*Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine, lehekülg 27*). Kell 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 37*), 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 käigus põletatud täpse kalorie arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 37](#)).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 57](#)). Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 37](#)).
- 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 **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 pulsiprotsent** 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 35](#)).
- 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 raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialäveni (FTP) või energialäveni (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP** või **% RP** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.

Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 37](#)).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialäveni (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Kellal on randmepõhine pulsimõõtja ja see ühildub ka rinnale kinnitatavate pulsimõõtjatega. Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse ülevaates. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Vaikeülevaateleendis on mitu pulsisagedusega seotud funktsiooni.

	Praegune pulsisagedus, lööke minutis. Seal on ka viimase nelja tunni pulsisageduse graafik, kus on esile tõstetud kõrgeim ja madalaim pulsisagedus.
	Su praegune stressitase. Kell mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.
	Su praegune Body Battery energiatase. Kell 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 kella tagaosas.

Pulsisagedus randmelt

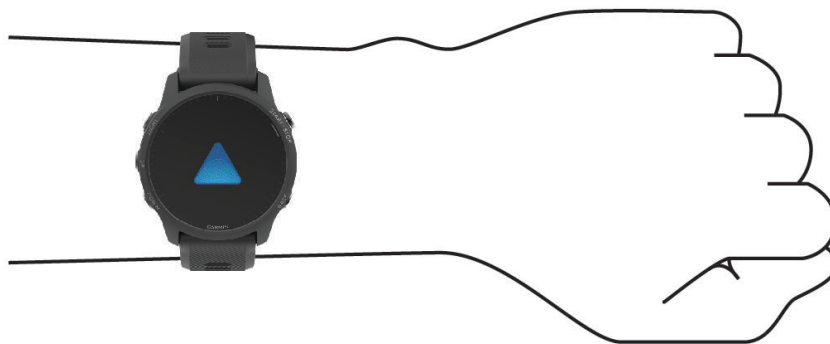
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda 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 tihedalt, kuid 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 39.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 68.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Randmel kantava pulsimonitori seaded

Hoia all sümbolit  ja vali suvand **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lülitab randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

MÄRKUS. randmel kantava pulsimonitori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri.

Ujumise ajal: lülitab ujumise ajal randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja.

Normist kõrvalekalduva pulsisageduse märguanne: kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 40](#)).

Edasta pulssi: võimaldab alustada oma pulsiandmete edastamist seotud seadmesse ([Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal, lehekülg 40](#)).

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
- Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni ikoon  põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

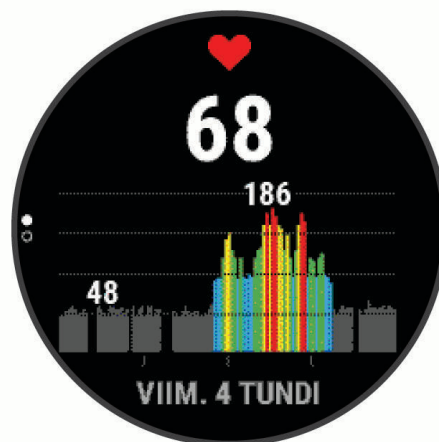
- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

Pulsisageduse ülevaate kuvamine

- 1 Pulsisageduse ülevaate kuvamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.

MÄRKUS. võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 104](#)).

- 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**.

Pulsisageduse andmete edastamine

Võid edastada pulsiteabe kellast ja vaadata seda seotud seadmetes. Pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 105*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiaandmed rattaarvutisse Edge.

1 Tee valik:

- Hoia all sümbolit  ja vali **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Juhtelementide menüü avamiseks hoia all **LIGHT** ja vali siis suvand .

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

2 Vajuta nuppu **START**.

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta **STOP**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

Võid kella Forerunner seadistada nii, et see hakkab tegevuse alustamisel pulsiaandmeid automaatselt edastama. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiaandmed rattaarvutisse Edge.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Vajuta **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vajuta sümbolit .

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Edasta pulssi**.

Kell Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

MÄRKUS. miski ei näita, et kell edastab tegevuse ajal sinu pulsiaandmeid.

6 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 5*).

7 Seo kell ühilduva seadmega.

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

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise katkestamiseks lõpeta tegevus (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 5*).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. See funktsioon ei teavita sind, kui sinu pulsisagedus langeb allapoole sinu valitud uneaja määratud piiri, mis on seadistatud rakenduses Garmin Connect. See funktsioon ei teavita sind võimalikust südamerikkest ega ole mõeldud ravima või diagnoosima mingit tervislikku seisundit või haigust. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

1 Hoia sihverplaadil  all.

2 Vali **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Normist kõrvalekalduva pulsisageduse märguanne**.

3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sag. hoiat.**

4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Fitness_Notes

⚠ HOIATUS

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Ära eemalda teravate esemete abil patareisid/akusid, mida kasutaja ise saab vahetada.

Akude/patareide õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusfirmaga. Perkloraatmaterjal – käitlemisele võivad kehtida erinõuded. Ava www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ETTEVAATUST

Eemaldusnõel on terav. Kasuta ettevaatlikult.

⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. See funktsioon ei teavita sind, kui sinu pulsisagedus langeb allapoole sinu valitud uneaja määratud piiri, mis on seadistatud rakenduses Garmin Connect. See funktsioon ei teavita sind võimalikust südamerikkest ega ole mõeldud ravima või diagnoosima mingit tervislikku seisundit või haigust. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem. 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.

⚠ ETTEVAATUST

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Vee all ära nuppe vajuta.

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

Kui seade puutub kokku kloori- või soolase veega, loputa seda põhjalikult mageveega.

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

Pärast pesemist kuivata seade alati.

Pärast puhastamist või kasutamist kuivata seade alati ja hoia seda jahedas kuivas kohas.

Enne aku vahetamist loe hoolega kasutusjuhendis olevad juhised läbi.

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

Enne rihma pesemist pead mooduli avama ja eemaldama.

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

Seade on veekindel vastavalt IEC standardile 60529 IPX7. Seade kannatab vees 1 meetri sügavusel olekut 30 minutit. Pikemaajaline vee all olek võib seadet kahjustada. Pärast vette kukkumist kuivata seadet lapiga ja lase enne kasutamist või laadimist kuivada.

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 79](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

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

MÄRKUS. kui aktiivsustaimer on peatatud, siis jooksuajalugu ei salvestata.

MÄRKUS. ujumise ajal ei saa seade pulsisagedust registreerida.

MÄRKUS. see ei kustuta sinu andmeid ega ühtki seadet.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

MÄRKUS. see kustutab kõik kasutaja sisestatud teabe, kuid see ei kustuta sinu ajalugu.

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

MÄRKUS. kui sul pulsimonitori ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

MÄRKUS. kui sul GSC™ 10 ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

MÄRKUS. see seade ei esita ujumise ajal pulsisagedusandmeid.

MÄRKUS. külma ilma puhul kannu vastavaid riideid, et hoida pulsisageduse monitori temperatuur kehatemperatuuriga lähedasel tasemel.

MÄRKUS. ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.

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

MÄRKUS. kui kasutad kehakoostise kaalu, võta jalatsid ja sokid jalast, et loetaks ja salvestataks kindlasti kõik kehakoostise parameetrid.

MÄRKUS. kasuta ainult etüleen-propüleen-dieen-monomeerist (EPDM) asendusrihmasid. Ava <http://buy.garmin.com> või võta ühendust Garmin edasimüüjaga.

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

MÄRKUS. seade ei ole ette nähtud kasutamiseks ujumise ajal.

MÄRKUS. kui sul seda andurit ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

TEATIS

Pulsimonitor võib hakata hõõruma, kui seda pikka aega kanda. Hõõrumise leevendamiseks lisa mooduli keskossa nahaga kokkupuute kohta hõõrumisvastast määrdeainet või geeli. Jälgi, et hõõrumisvastane geel või määrdeaine ei satuks elektrootidele. Ära kasuta päikesekreemi sisaldavaid geele ja määrdeaineid.

MÄRKUS. seade ei saa ujumise ajal randmelt pulsisagedusandmeid lugeda.

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

Randmepõhine pulss vaikeväärtuse seade on Auto. Kell kasutab automaatselt randmepõhist pulsikella, v.a siis, kui ühendad kellaga ühilduva pulsikella, milles on tehnoloogia ANT+ või Bluetooth.

MÄRKUS. randmel kantava pulsimonitori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri.

1 Hoia kellal all nuppu  all.

2 Vali **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > 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 107](#)).

MÄRKUS. kui pulsimonitor on vee all, ei ole rindkere pulsimonitori andmeid ühilduvaltel kelladel näha.

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

Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

HRM-Pro tarvik

Seade salvestab ujumise ajal sinu pulsisagedust ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 42](#)).

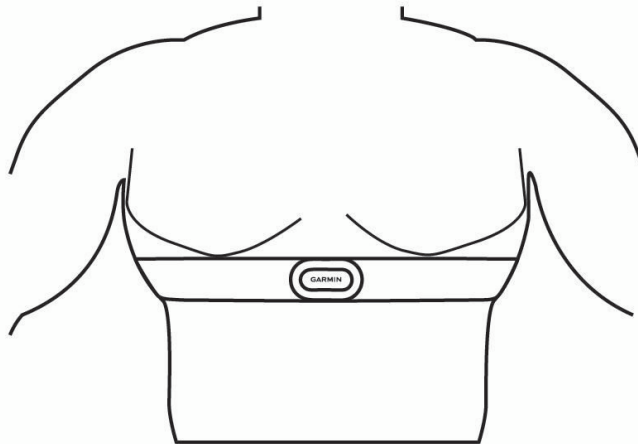
Pulsimõõtja kandmine

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.

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 aktiivsuseprofiili kasutamisel (*Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited, lehekülg 44*).

Käsitsi kalibreerimine: võid valida **Kalibr ja salvesta** pärast jooksulindil jooksmist ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga (*Jooksulindi vahemaa kalibreerimine, lehekülg 7*).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Forerunner tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 128).
- 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 enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 7).
- 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 7).

Jooksujõud

Garmin Jooksujõudu arvutatakse jooksudünaamika teabe, kasutaja massi, keskkonnaandmete ja muude anduri andmete alusel. Jõu mõõtmine hindab jooksja teele rakendatavat jõudu ja see kuvatakse vattides. Jooksujõu kasutamine pingutuse mõõdikuna võib sobida mõnele jooksjale paremini kui tempo või pulsisagedus.

Jooksujõud võib reageerida kiiremini kui pulsisagedus ja kajastada pingutuse taset paremini ning see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta. Lisateavet vt saidilt www.garmin.com/performance-data/running/.

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad](#), lehekülg 133). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded](#), lehekülg 108).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kontrol ([Energiatsoonide seadistamine](#), lehekülg 37).

Jooksuenergia sätted

Hoia  all, vali **Tegevused ja rakendused**, seejärel jooksutegevus ja tegevuse sätted.

Olek: lubab või keelab ettevõtte Garmin pakutavate jooksuenergiaandmete salvestamist. Seda sätet saad kasutada, kui eelistad kasutada kolmanda isiku pakutavaid jooksuenergiaandmeid.

Allikas: võimaldab valida, millist seadet jooksuenergiaandmete salvestamiseks kasutada. Režiimi Nutirežiim valik tuvastab jooksudünaamika lisatarviku ja kasutab seda automaatselt, kui see on saadaval. Kui tarvik pole ühendatud, kasutab kell randmepõhiseid jooksuenergiaandmeid.

Arvesta tuulega: lubab või keelab tuuleandmete kasutamise jooksuenergia arvutamisel. Tuuleandmed on kombinatsioon sinu kella kiiruse, kursi ja baromeetri andmetest ning sinu telefonis saadaolevatest tuuleandmetest.

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).

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 basseinis 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 rinnal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid ([Pulsisageduse monitori hooldamine, lehekülg 45](#)).
- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

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

- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, 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 42](#)).

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 rinnaümbermõõdudega.

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.

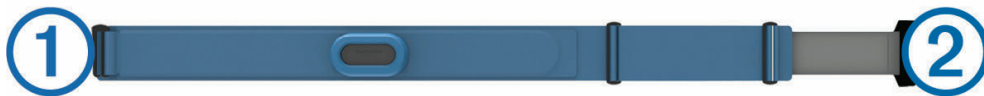
Pulsisageduse monitori kandmine

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all.

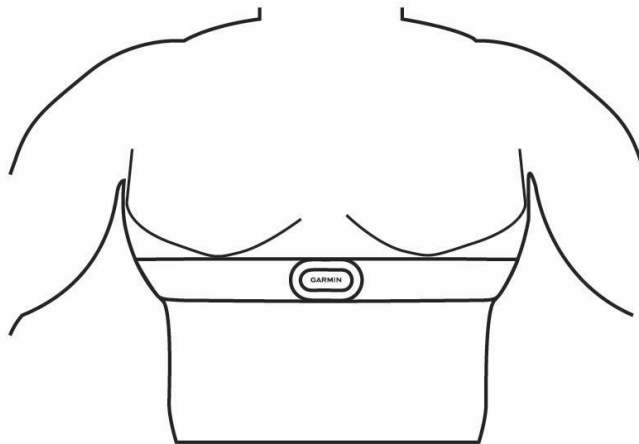
- 1 Sobivuse tagamiseks vali rihmapikendi.

- 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.

Andmete talletamine

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

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

HRM-Tri tarvik

Juhendi jaotises HRM-Swim kirjeldatakse pulsisageduse salvestamist ujumisel (*Rinna pulsisagedus ujumisel*, lehekülg 42).

Jooksudünaamika

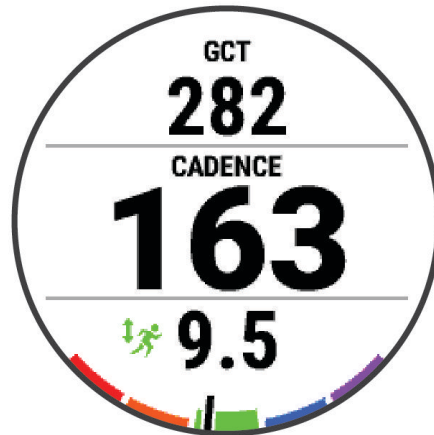
Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas Forerunner on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella Forerunner siduma seeria HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/performance-data/running/.

Meeter	Anduri tüüp	Kirjeldus
Rütm	Kell või ühilduv tarvik	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	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	Ainult ühilduv tarvik	Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

Treening jooksudünaamikaga

Kell kasutab automaatselt randmepõhist jooksudünaamikat, v.a juhul, kui ühendad sellega ühilduva jooksudünaamika tarviku (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*). Jooksudünaamika kuva saad lisada igale jooksutegevusele (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107*).

- 1 Vajuta **START** ja vali jooksmistegevus.
- 2 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 3 Alusta jooksmist.
- 4 Enda mõõdikute nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuva.



PEA MEELES: maapinnaga kokkupuuteaja tasakaal on saadaval ainult siis, kui kasutad ühilduvat jooksudünaamika tarvikut.

- 5 Kui soovid jooksudünaamika andmete kuvamist muuta, hoia all sümbolit

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Eelisandmetena saab 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 protsentiilidel.

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	Protsent 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 kokkuvõtet kontrol Garmin Connect. 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 (tarvikud seeriast HRM-Pro, HRM-Run™ või HRM-Tri) või vöö (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

See peatükk sisaldab näpunäiteid ühilduva jooksudünaamika tarviku kasutamiseks. Kui tarvik pole sinu kellaga ühendatud, lülitub kell automaatselt randmepõhisele jooksudünaamikale.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks seeria HRM-Pro tarvikut.
Jooksudünaamikaga tarvikutel on mooduli esiküljel sümbol .
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad seeria HRM-Pro tarvikut, seo see oma kellaga kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- 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.

PEA MEELES: maapinnaga kokkupuuteaja tasakaalu ei arvutata randmepõhise jooksudünaamikaga.

Sooritusvõime näitajad

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

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

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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 52](#)).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu ([Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülj 54](#)).

HRV-i olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase ([Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülj 55](#)).

Seisundi hinnang: sooritusvõime hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega ([Sooritusvõime hinnang, lehekülj 55](#)).

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhustega testi ([Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülj 56](#)).

Laktaadilävi: laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtit. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel ([Piimhappe lävi, lehekülj 57](#)).

Vastupidavus: kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda reaajas jõudluse hinnangut. Seda saab lisada andmekuvaks, nii et saad tegevuse ajal jälgida oma potentsiaali ja praegust jõudlust.

Võimsusköver(jalgrattasõit): võimsusköver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümneme kuu võimsusköverat ([Võimsuskövera kuvamine, lehekülj 59](#)).

Sooritusvõime näitajate väljalülitamine

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

1 Hoia  all.

2 Vali **Süsteem > Sooritusvõime hinnang**.

Tegevuste ja sooritusvõime näitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusvõime näitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin seadmetest ettevõtte Forerunner kella, kasutades oma kontot Garmin Connect. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu rattaarvutiga Edge ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda kellast Forerunner.

Sünkrooni oma kell Forerunner ja muud seadmed Garmin oma kontoga Garmin Connect.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata rakenduses Garmin Connect ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülj 21](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusvõime näitajad sinu teistest seadmetest Garmin kuvatakse sinu Forerunner kella.

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 jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtmisega jalgrattaga.

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Oma kontol Garmin Connect saad vaadata täiendavaid üksikasju enda hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max.) kohta, nt võrdlust enda vanuse- ja sookaaslaste näitajatega.



 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 140) 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 kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*). Kui sinu kella komplektis oli ka pulsisageduse monitor, on seadmed juba seotud.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 35*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 36*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. 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 53*).

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

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma. Kui sinu kella komplektis oli ka pulsisageduse monitor, on seadmed juba seotud.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 35*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 36*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

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

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 52*).

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

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Garmin Index™ kaal, siis kasutab kell 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 35*).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil > 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. Ettevõtte Forerunner kell pakub kohanemisteavitusi ja parandusi sinu hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise ja treenitustaseme jaoks, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treenitustaseme ülevaates jälgida enda kohanemist kuumuse ja kõrgusega.

MÄRKUS. kuumusega kohanemine on saadaval ainult GPS-tegevustega ja vajab ilmateate andmeid sinu ühendatud telefonist.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 35](#)) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 36](#)).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 52](#)) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Soorituse ülevaate vaatamiseks vajuta kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta **START**.
- 3 Prognoositud võistlusaja vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

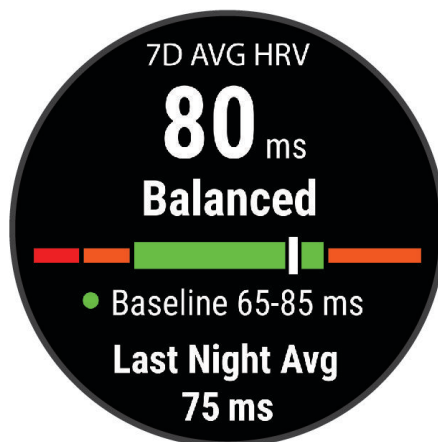


- 4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **START**.

MÄRKUS. prognoosid võivad alguses paista ebatäpsed. Et kell saaks su jooksusooritusi tundma õppida, tee mõned jooksuringid.

Pulsisageduse muutlikkuse tase

Sinu käekell analüüsib sinu magamise ajal randmepõhiseid pulsisageduse näite, et määrata sinu pulsisageduse muutlikkust (HRV). Treening, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja tervislikud harjumused mõjutavad kõik sinu südame pulsisageduse muutlikkust. HRV väärtused võivad olenevalt soost, vanusest ja vormisoleku tasemest suuresti erineda. Tasakaalus HRV tase võib viidata positiivsetele tervisenäitajatele, nt hea treeningu ja taastumise tasakaal, parem südame ja veresoonkonna toonus ja stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehva tase võib olla märk väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal. Kell vajab kolme nädala katkematuid uneandmeid, et sinu pulsisageduse muutlikkuse taset kuvada.



Värvitsoon	Olek	Kirjeldus
Roheline	Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
Oranž	Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.
Punane	Madal	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.
Värv puudub	Halb Olek puudub	Sinu HRV väärtused on keskmiselt oluliselt alla sinu vanuse normaalset vahemikku. Oleku puudumine tähendab, et seitsme päeva keskmise väärtuse esitamiseks pole piisavalt andmeid.

Võid oma kella sünkroonida oma kontoga Garmin Connect, et vaadata oma hetke pulsisageduse muutlikkuse taset, trende ja harivat tagasisidet.

Soorituse hinnang

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

Soorituse hinnangu väärtuste vahemik on -20 kuni +20. 6 kuni 20 minutit kestnud tegevuse järel kuvab seade su soorituse hinnangu skoori. Näiteks skoor +5 tähendab, et oled puhanud, värske ja suuteline korralikuks jooksuks või rattasõiduks. Võid soorituse hinnangu lisada 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, lehekülj 52](#)).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107*).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimist pead kellaga siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 53*).

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

- 1 Vajuta tulemuste ülevaate vaatamiseks **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.

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 141*).

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 100*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 53*).

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**.

Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhappe kogunema. Jooksmisel hinnatakse seda intensiivsuse taset tempo, pulsisageduse või energia põhjal. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjatel on see lävi umbes 90% maksimaalsest pulsisagedusest ning 10 km ja poolmaratoni tempo vahel. 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 36*). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

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 100*).

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.

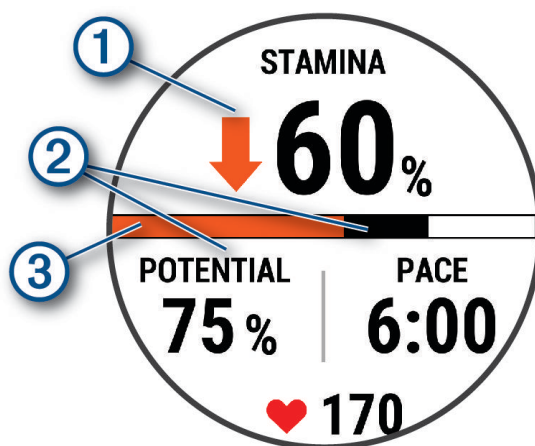
VIHJE: seade vajab paari jooksukorda rinnal kantava pulsisageduse monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsisageduse väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsisageduse väärtust käsitsi.

- 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.

Oma reaalaaja vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalaajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 52](#)).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Vastupidavus**.
- 6 Vali **UP** või **DOWN**, et muuta andmekuva asukohta (valikuline).
- 7 Vajuta **START**, et muuta peamine vastupidavuse andmeväli (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega ([Tegevuse alustamine, lehekülg 5](#)).
- 9 Kaardikuvale liikumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.



① Peamine vastupidavuse andmeväli. Näitab su praegust vastupidavusprotsenti, järelejäänud vahemaad või järelejäänud aega.

② Potentsiaalne vastupidavus.

Praegune vastupidavus.

- ③
-  Punane: vastupidavus on lõppemas.
 -  Oranž: vastupidavus on stabiilne.
 -  Roheline: vastupidavus on taastumas.

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama võimsusmõõtja abil vähemalt ühe tunni pikkuse sõidu ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)).

Saad luua treeninguid oma Garmin Connect kontol. Võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

Vali Garmin Connect rakenduse menüüst **Soorituse statistika > Võimsuskõver**.

Treenitustase

Need mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevuste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead kahe nädala jooksul sooritama tegevusi, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut. Mõõtmised võivad alguses tunduda ebatäpsed, kui kell alles õpib sinu sooritusvõimet tundma.

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



Treenitustase: treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb sinu pikema perioodi VO2 max näitajal, akuutsel koormusel ja pulsisageduse muutlikkuse tasemel.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 52*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 55*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 61*).

Treeningukoormuse fookus: sinu kell 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. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 62*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 66*).

Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb sinu pikema perioodi VO2 max näitajal, akuutsel koormusel ja pulsisageduse muutlikkuse tasemel. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

Olek puudub: sinu treenitustaseme määramiseks vajab kell mitut jooksu või rattasõidu VO2 max tulemustega tegevust kahe nädala jooksul.

Alatreenimine: sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem.

Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningkoormust.

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.

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

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

Ideaalne: 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.

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

Ebaproduktiivne: sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Püüa keskenduda puhkusele, toitumisele ja stressi juhtimisele.

Pingutatud: sinu taastumine ja treeningukoormus ei ole tasakaalus. See on normaalne pärast rasket treeningut või olulist sündmust. Sinu organismil võib olla keeruline taastuda, seega peaksid pöörama tähelepanu oma tervise seisundile üldiselt.

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 52](#)). 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 53](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 51](#)).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

Akuutne koormus on viimase seitsme päeva liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa. Tulemus näitab, kas sinu praegune koormus on madal, optimaalne, suur või väga suur. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool. 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 taastumisaia võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobse koormusega harjutusi.

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

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

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

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

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

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

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

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 kasused kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 62*). 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 aitab vormitaset säilitada või parandada. Sinu trennijärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC) kaardistatakse väärtusvahemikuks, mis võtab arvesse sinu vormisolekut ja treenimistavasid. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 sek) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

Anaeroobne treeninguefekt kasutab 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.

Treeninguvalmidus

Sinu treeninguvalmidus esitatakse skoori ja lühikese sõnumina, mis aitab sul otsustada, kui valmis oled sel päeval treenima. Skoori arvutatakse ja ajakohastatakse pidevalt kogu päeva jooksul, kasutades järgmisi tegureid:

- Uneaja skoor (viimane öö)
- Taastumisaeg
- HRV-i olek
- Akuutne koormus
- Une ajalugu (viimased kolm ööd)
- Stressi ajalugu (viimased kolm päeva)

Värvitoon	Punktiseis	Kirjeldus
 (lilla)	95 kuni 100	Suurepärase Parim võimalik
 (sinine)	75 kuni 94	Kõrge Väljakutseteks valmis
 (roheline)	50 kuni 74	Mõõdukas Valmis alustama
 (oranž)	25 kuni 49	Madal Aeg rahuneda
 (punane)	1 kuni 24	Halb Lase oma kehal taastuda



Oma treeninguvalmiduse trendide nägemiseks, ava oma teenuse Garmin Connect konto.

Vastupidavuse skoor

Su vastupidavuse skoor aitab sul mõista üldvastupidavust pulsiaandmetega salvestatud kõigi tegevuste põhjal. Võid vaadata oma vastupidavuse skoori parandamise soovitusi ja seda aja jooksul soodustavaid peamisi spordialasid.

Värvitsoon	Kirjeldus
 Roosa	Eliit
 Lilla	Ülihea
 Sinine	Ekspert
 Roheline	Hästi treenitud
 Kollane	Treenitud
 Oranž	Keskmine
 Punane	Harrastaja

Lisateavet vt lisast ([Vastupidavuse skoori hinnangud, lehekülg 142](#)).

Mäeskoor

Mäeskoor aitab sul trenniajaloo ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhjal paremini mõista su ülesmäge jooksmise praegust võimakust. Su käekell tuvastab välistingimustes jooksmise käigus 2% või suurema tõusu. Võid vaadata oma vastupidavust ja jõudu mägedel ning aja jooksul toimuvaid mäeskoori muudatusi.

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 Roosa	95 kuni 100	Eliit
 Lilla	85 kuni 94	Ekspert
 Sinine	70 kuni 84	Oskuslik
 Roheline	50 kuni 69	Treenitud
 Oranž	25 kuni 49	Väljakutsuja
 Punane	1 kuni 24	Harrastaja

Rattasõidu suutlikkuse kuvamine

Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 52](#)) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed ([Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 59](#)).

Rattasõidu suutlikkus on sooritusvõime kolmes kategoorias: aeroobne vastupidavus, aeroobne võimekus ja anaeroobne võimekus. Rattasõidu suutlikkus sisaldab su praegust jalgratturi tüüpi, nt ronija. Jalgratturi tüübi aitab määrata ka kasutajaprofiili sisestatud teave, nt kehakaal ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 35](#)).

1 Vajuta **UP** või **DOWN** rattasõiduvõime ülevaate vaatamiseks.

MÄRKUS. võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 104](#)).

2 Vajuta **START** oma praeguse ratturitüübi vaatamiseks.

3 Rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi (valikuline) kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

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. taastumisaja 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 jooksl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumisaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 35](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 36](#)).

1 Alusta jooksmist.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

MÄRKUS. treeninguoleku ülevaate kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu UP või DOWN, ning vajuta START, et sirvida näitajaid ja vaadata oma 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.

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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.

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 52).

- 1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:
 - Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu  ja vali **Valikud > Peata trenniolek**.
 - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase >  > Peata trenniolek**.
- 2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 3 Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:
 - Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu  ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
 - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase >  > Jätka treenitustaset**.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

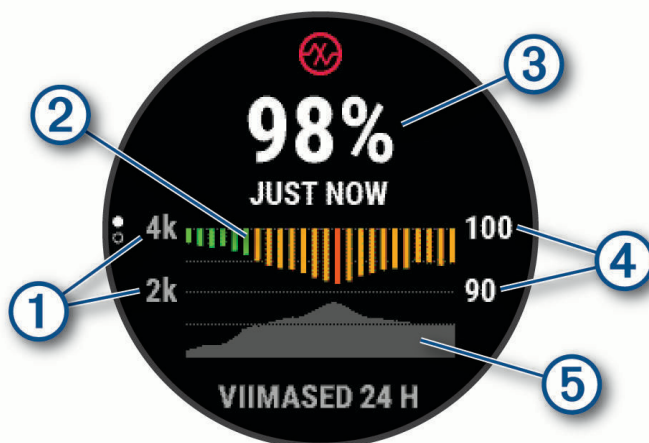
Pulssoksümeeter

Sinu kellal 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.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise ([Pulssoksümeetri näitude hankimine](#), lehekülg 68). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada ([Kogu päeva režiimi sisselülitamine](#), lehekülg 68). Kui jääte paigale ega liiguta end, analüüsib sinu kell hapnikuküllastust ning kõrgust. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

Kell 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 ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise. Ülevaade kuvab vere hapnikuküllastuse viimase protsendi, viimase 24 tunni keskmiste näitude graafiku ja viimase 24 tunni kõrgusgraafiku.

MÄRKUS. pulssoksümeetri ülevaate esmakordsel kasutusel peab seade kõrguse tuvastamiseks hankima satelliidisignaale. Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta **START**.
- 3 Pulssoksümeetri näidu käivitamiseks vajuta nuppu **START** ja vali suvand **Vaata näite**.
- 4 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 kellaga kätt südamega samal kõrgusel, kui kell vere hapnikuküllastuse teavet loeb.

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Hoia pulssoksümeetri ülevaates all nuppu .
- 2 Vali **Pulssoksümeetril valikud > Magamise ajal**.

Kogu päeva režiimi sisselülitamine

- 1 Hoia pulssoksümeetri ülevaates all nuppu .
- 2 Vali **Pulssoksümeetril valikud > Kogu päev**.

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

MÄRKUS. kogu päeva režiimi sisselülitamine vähendab aku kestvust.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Stressitaseme ülevaate kasutamine

Stressitaseme ülevaade kuvab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 104](#)).

- 1 Kui istud või pole aktiivne, siis vajuta stressitaseme ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Tee valik:
 - Lisaandmete vaatamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
VIHJE: sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Oranžid ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
 - Vajuta **START**, et käivitada tegevus **Hingamine**.

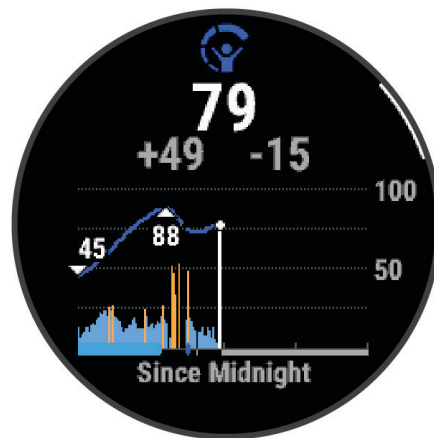
Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuse andmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal reservenergia, 51 kuni 75 on keskmine reservenergia ja 76 kuni 100 on kõrge reservenergia.

Võid süncroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülg 69](#)).

Body Battery ülevaate kuvamine

- 1 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata Body Battery ülevaadet.
MÄRKUS. võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 104](#)).
- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada keskköäle järgnevate kehaaku ja stressitaseme graafikut.



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

- 3 Vajuta nuppu **DOWN** et vaadata oma Body Battery taset mõjutavate tegurite loendit.
VIHJE: vali tegur, et selle üksikasju vaadata.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanni kella 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.

Nutifunktsioonid

Telefoni sidumine

Kella funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

- 1 Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali ✓.

MÄRKUS. kui jätsid sidumistoimingu vahele, võid hoida all nuppu  ja valida **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon.**

- 2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Garmini seadmed > Lisa seade.**

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama (*Telefoni sidumine, lehekülg 70*).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Ühenduvus > Nutiteavitused > Olek > Sees.**
- 3 Vali **Üldkasutus** või **Tegevuse ajal.**
- 4 Vali teavituse tüüp.
- 5 Vali oleku, heli, privaatsus ja aegumiseelistused.
- 6 Vajuta **BACK.**
- 7 Tekstsõnumitele signatuuri lisamiseks vali **Alikiri.**

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN.**
- 2 Vajuta nuppu **START.**
- 3 Vali teavitus.
- 4 Rohkem suvandite nägemiseks vajuta **START.**
- 5 Eelmisele kuvale naasmiseks vajuta **BACK.**

Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner kellas kuvatavaid teavitusi ühilduvas telefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® teavituste seaded, et valida kellas kuvatavad üksused.
- Kui kasutad telefoni Android™, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded > Märguanded.**

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia **LIGHT** all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Forerunner kellal.
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Kella Forerunner võib seadistada nii, et see hoiatab seotud telefoni tehnoloogia Bluetooth abil ühendumisel ja lahtiühendumisel.

MÄRKUS. telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

1 Hoia all .

2 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Ühendatud märguanded**.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid lubada oma kellal Forerunner jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivaid olekuteavitusi esitada. Audiojuhised esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth, kui need on olemas. Muul juhul esitatakse helijuhiseid su telefonil, mis on rakenduse Garmin Connect abil ühendatud. Helijuhise esitamise ajal vaigistab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Hoia  all.

2 Vali **Helijuhised**.

3 Tee valik:

- Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
- Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
- Juhise kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
- Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
- Juhise kuulmiseks tegevuse taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®), vali **Taimeri sündmused**.
- Treeninguhoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Treeningu hoiatused**.
- Tegevuse hoiatuste kuulmiseks audiojuhisena vali **Tegevuste hoiatused** ([Tegevuste märguanded](#), [lehekülg 108](#)).
- Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
- Hälj juhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Kellal Forerunner on mitu Bluetooth ühendatud funktsiooni sinu ühilduva telefoni jaoks, kus kasutad rakendust Garmin Connect.

- Tegevuste üleslaadimised
- Abi
- Helijuhised
- Connect IQ
- Leia minu telefon
- Leia minu kell
- GroupTrack
- Juhtumi tuvastamine
- LiveTrack ja Live Event Sharing
- Muusika juhtnupud
- Telefoni teavitused
- Sotsiaalmeedia interaktsioonid
- Tarkvarauuendused
- Pealtvaatajate sõnumid
- Ilmateade
- Allalaaditavad treeningud, rajad ja PacePro

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

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

Kadunud mobiilseadme leidmine

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

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

- 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**.

LTE-ühendusega funktsioonid

Sellel seadme Forerunner teatud funktsioonid vajavad teenust LTE Subscription ja mis tuleb seadistada rakendusega Garmin Connect. Tellimuse teavet leiad veebilehelt garmin.com/subscriptions.

Mõned siin esitatud funktsioonid on saadaval LTE või Bluetooth-tehnoloogia kasutamisel (*Bluetooth ühendusega funktsioonid, lehekülg 71*).

- Assistance Plus
- Abi
- Juhtumi tuvastamine
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Pealtvaatajate sõnumid

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega (*Ülevaadete ja vidinate vaatamine, lehekülg 76*). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada vidinate loendisse käsitsi (*Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 104*).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 120).
Kõrgusega kohane-mine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksü-meetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery , lehekülg 69).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuval kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Rattasõiduuskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset võimekust ja anaeroobset võimekust (Rattasõidu suutlikkuse kuvamine , lehekülg 66).
Vastupidavuse skoor	Kuvab skoori, graafiku ja lühisõnumi, mis kirjeldab su üldvastupidavust kõigi salves-tatud tegevuste põhjal (Vastupidavuse skoor , lehekülg 65).
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. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase raundi golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisun-dist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid (Health Snapshot™ , lehekülg 6).
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Mäeskoor	Kuvab skoori, graafiku, seonduvad näidud ja lühisõnumi, mis kirjeldab su mäkketõusu sooritusvõimet kõigi salvestatud tegevuste põhjal (Mäeskoor , lehekülg 65).
logid	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (Pulsisageduse muutlikkuse tase , lehekülg 55).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusmi-nutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtele-mendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse (inReach kaugjuhtimise kasuta-mine , lehekülg 102).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.

Nimi	Kirjeldus
Viimane sõit Viimane jook Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Tuled	Võimaldab rattatulesid juhtida, kui tuli Varia™ on kellaga Forerunner seotud.
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaega ja Body Battery taseme tõusu. Võid käivitada uinakutaimeri ja seadistada endale äratuse (Unerežiimi kohandamine , lehekülj 23).
Teavitused	Nutitelefoniga teavitussätetest (Teavituste Bluetooth lubamine , lehekülj 70) sõltuvalt hoia-tatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust (Sooritusvõime näitajad , lehekülj 51).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud (Võistluskalender ja peamine võistlus , lehekülj 21).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (Pulssoksümeetri näitude hankimine , lehekülj 68). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused (Võistluskalender ja peamine võistlus , lehekülj 21).
RCT-kaamera juhtnupud	Võimaldavad manuaalset pildistamist ja videoklippide salvestamist (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine , lehekülj 102).
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. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressinäitajaid ei salvestata (Stressitaseme ülevaate kasutamine , lehekülj 69).
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (Treeninguvalmidus , lehekülj 64).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (Treenitustase , lehekülj 60).
VIRB juhtlemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga Forerunner (VIRB kaugjuhtimispuht , lehekülj 102).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Võid vaadata ka praegust ilma mitme kihiga kaardil.

Nimi	Kirjeldus
Naiste tervis	Kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Ülevaadete ja vidinate vaatamine

Ülevaade pakub kiiret juurdepääsu terviseandmetele, aktiivsusteabele, sisseehitatud anduritele jne. Kellas on eellaaditud mitmeid ülevaateid ning neid saab ka juurde lisada, kui seod kella telefoniga.

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

Kell sirvib ülevaateid ja kuvab iga ülevaate koondandmed.

- 2 Vidina ja enama info vaatamiseks vali **START**.

VIHJE: lisavõimaluste ja -funktsioonide vaatamiseks vali **DOWN**.

Juhtelementide menüü vaatamine

Juhtelementide menüü sisaldab stopperit, ühendatud telefoni leidmisfunktsiooni ja kella väljalülitamisvalikut. Samuti saab avada Garmin Pay rahakoti.

MÄRKUS. otseteid saad lisada, ümberpaigutada ja eemaldada menüüs.

- 1 Hoia mis tahes kuval 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 76](#)).

- 1 Hoia sihverplaadil all.

- 2 Vali **Seaded** > **Välimus** > **Juhtelementid**.

- 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.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta DOWN ja vali sümbol ✓ ([Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 77](#)).

Hommikuse raporti kohandamine

MÄRKUS. saad neid sätteid kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol kohandada.

- 1 Hoia  all.
- 2 Vali **Välimus > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruanderaportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Oma kuvatava nime kohandamiseks vali **Sinu nimi**.

Ilmateate ülevaate vaatamine

- 1 Ilma ülevaate nägemiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.
MÄRKUS. võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 104](#)).
- 2 Ilmaandmete vaatamiseks vajuta nuppu **START**.
- 3 Tunni ja päeva jms ilmateabe vaatamiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Ilmateate asukohtade uuendamine

- 1 Ilma ülevaate nägemiseks vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta esimesel ülevaate ekraanil **START**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Lisa asukoht** ning otsi asukohta.
 - Vali **Ilma suvandid > Uuenda praegune asukoht > ✓**

VIHJE: oota, kuni kell leiab satelliidid üles ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 129](#)).

Naistetervis

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks. 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 ülevaateid lisada ja eemaldada.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida. Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Muusika juhtnuppude avamine

Muusika juhtnuppude kasutamine vajab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **LIGHT** all.
- 2 Vali .
- 3 Muusika juhtnuppude kasutamiseks vali **UP** või **DOWN**.

Connect IQ funktsioonid

Saad kella lisada Connect IQ funktsioone pakkujalt Garmin ja teistelt pakkujalt, kui kasutate rakendust Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Saad oma kella kohandada kella sihverplaadi, seadme rakenduste, andmeväljade ja muusikapakkujate abil.

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

- 1 Ühenda oma kell 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 süncroonida 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

Pead ühendama oma kella telefonis rakendusega Garmin Connect või arvutis rakendusega Garmin Express™ enne, kui saad selle ühendada Wi-Fi võrku.

- 1 Hoi a  all.
- 2 Vali **Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Otsi võrke**.
Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

Kell loob võrguga ühenduse ja see võrk lisatakse salvestatud võrkude loendisse. Edaspidi loob kell selle võrguga automaatselt ühenduse.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

Kõik ohutus- ja jälgimisfunktsioonid peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

LTE-ühendusega funktsioonid on saadaval ainult LTE-seadmele Forerunner.

Assistance Plus on saadaval ainult siis, kui hangid teenuse LTE Subscription. Assistance Plus funktsioon pole saadaval kõigis riikides, kus seda toodet müüakse.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Forerunner olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Sul peab olema andmeside kasutamise võimalus ja Forerunner kell 4G LTE (nõutud Assistance Plus jaoks) või seotud telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

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

Assistance Plus: kui sul on aktiivne LTE Subscription, asud LTE-võrgu levialas ja Assistance Plus on lubatud, saab seade Forerunner juhtumi tuvastamisel või juhul kui vajad hädaabi, võtta ühendust teenusega Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC). Garmin IERCC meeskonna liige püüab võtta sinu eest ühendust päästeametiga ja võib võtta ühendust sinu hädaolukorra kontaktidega.

Abi: kui tuvastatakse juhtum või vajad hädaabi, saab seade Forerunner saata sinu hädaabikontaktidele sinu nime, teenuse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga (saadavuse korral) automaatsõnumi. Abifunktsioon ei võta sinu eest ühendust teenuse Garmin IERCC meeskonnaga või päästeametiga.

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 reaalsajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalsajas andmeid veebilehel vaadata.

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

Abi taotlemine

TEATIS

Enne abi või Assistance Plus taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 79](#)). Sul peab olema andmeside kasutamise võimalus ja Forerunner kell 4G LTE (nõutud Assistance Plus jaoks) või seotud telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

1 Hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuvat.

VIHJE: enne loenduse lõppu võid sõnumi tühistamiseks suvalist klahvi vajutada.

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 79](#)).

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Kontaktid**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Forerunner rakendada ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 72](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 79](#)). Ühendatud telefonil või Forerunner, millel on 4G LTE, peab olema andmeside kasutamise võimalus ja see peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia sihverplaadil all nuppu .

2 Vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Forerunner tuvastab intsidendi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstisõnumi ja e-kirja. Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada. Kui sul on LTE Subscription, siis saab juhtumi tuvastuse tegevuste jaoks sisse lülitada ilma telefoni vajamata.

Reaalajas sündmuse jagamine

Reaalajas sündmuse jagamine võimaldab sündmuse ajal sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata, sh reaalajas uuendusi koos koguaja ja parima ringiajaga. Enne seda võid saajate loendit ja sõnumi sisu kohandada rakenduses Garmin Connect.

Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine

Enne reaalajas sündmuste jagamise kasutamist pead funktsiooni LiveTrack rakenduses Garmin Connect sisse lülitama.

MÄRKUS. funktsioonid LiveTrack on saadaval siis, kui seade Forerunner on ühendatud rakendusega Garmin Connect Bluetooth tehnoloogia kaudu või kui hangid LTE Subscription.

1 Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Ohutus ja jälgimine > Reaalajas sündmuse jagamine**.

Saad kohandada sõnumipäästikuid ja suvandeid.

2 Mine õue ja vali oma seadmes Forerunner GPS tegevus.

3 Vali  > **Reaalajas sündmuse jagamine > Jagamine**.

Reaalajas sündmuse jagamine aktiveeritakse 24. tunniks.

4 Kontaktloendist adressaatide lisamiseks vali **Adressaadid**.

Pealtvaataja sõnumside

MÄRKUS. pealtvaataja sõnumside on saadaval Forerunner kui kellal on aktiivne LTE Subscription või kui seotud telefonil on andmeside kasutamise võimalus ja see asub võrgu leviipiirkonnas.

Pealtvaataja sõnumside on funktsioon, mis võimaldab sinu LiveTrack jälgijatel saata sulle sinu jooksu ajal heli- ja tekstisõnumeid. Funktsiooni saad seadistada LiveTrack seadetes rakenduses Garmin Connect. Helisõnumite vastuvõtmiseks peavad sinu Bluetooth kõrvaklapid olema kellaga ühendatud.

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimiseks soovib Garmin seda teha enne tegevuse alustamist.

VIHJE: kui oled tegevusega juba alustanud, siis saad pealtvaatajate sõnumid blokeerida saabunud sõnumis (**START > Keela**).

- 1 Mine välja ja vali seadmes Forerunner GPS-tegevus.
- 2 Vali  > **LiveTrack > Pealtvaataja sõnumside**.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma ([Telefoni sidumine, lehekülg 70](#)).

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

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

- 1 Kaardil ühenduste kuvamiseks hoia kellal all sümbolit  ja vali **Seaded > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack > GroupTrack > Näita kaardil**.
- 2 Vali rakenduse Garmin Connect seadete menüüs **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack >  > Seaded > GroupTrack**.
- 3 Vali **Kõik kontaktid** või **Ainult kutsega** ja vali oma ühendused.
- 4 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 5 Alusta kellal välitegevust.
- 6 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 oma seade Forerunner oma telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Kontaktid**, et uuendada seansi GroupTrack ühenduste loendit.
- Kontrolli, et kõik su kontaktid oleksid oma telefonid sidunud ja alusta siis seansi LiveTrack 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 107](#)).

Muusika

MÄRKUS. kella Forerunner jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapooldest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Forerunner, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth.

Personaalse audiosisu allalaadimine

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

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

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

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid oma kella alla laadida, pead teenusepakkuja oma kellaga ühendama.

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba kella installitud. Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ rakenduse oma telefonis (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Vali muusikapakkuja.
MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all  vali Muusikateenusepakkujad, ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 78*).

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud teenusepakkuja.
- 5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta **BACK**, kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.

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

Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine

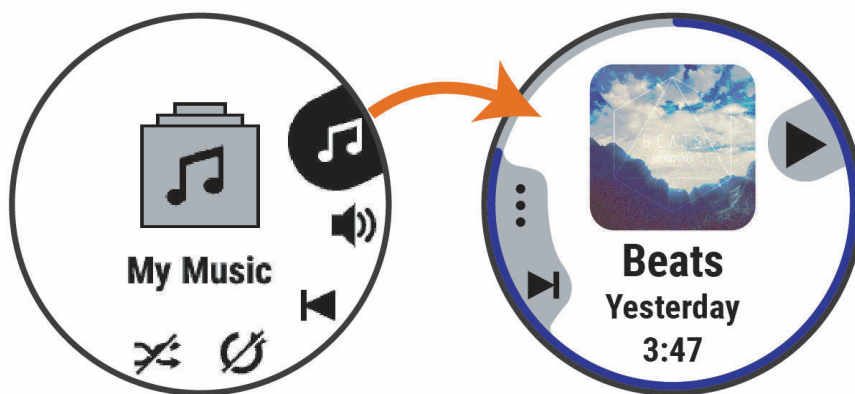
- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Vali installitud kolmandast osapoolest teenusepakkuja ja järgi selle kellast lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nappu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 84*).
- 3 Hoia  all.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 82*).
 - Muusika taasesituse juhtimiseks telefonis vali **Halda telefoni**.
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
- 5 Vali .

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.



	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
	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.

Ühendatud telefonis muusika taasesituse juhtimine

- 1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtnuppude avamiseks hoia kellal Forerunner mistahes kuval all nuppu **DOWN**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Halda telefoni**.

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

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

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

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

Garmin Pay

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

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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 suvand ●●●.
- 2 Vali **Garmin Pay > Alusta**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kaupluses.

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

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
- 5 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 pääsukoodita sooritada. Kui eemaldata kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

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

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas Forerunner lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Garmin Pay > Muuda parooli**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga Forerunner, pead sisestama uue pääsukoodi.

logid

Ajaloos on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorit, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab toiminguid, mida oma kellas salvestasid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated, lehekülg 73](#)).

- 1 Hoia kellal all nuppu  all.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Tee valik:
 - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Trenniefekt**. ([Treeningu efektiivsusest, lehekülg 63](#)).
 - Igas pulsisageduse tsoonis veedetud aja vaatamiseks vali **Pulsisagedus**.
 - Igas jõutsoonis oma aja vaatamiseks vali **Jooksuenergia** või **Võimsus**.
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringi**.
 - 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 kalorit ja valikulised andmed. Seade eraldab ka iga spordiala andmed ning ülemineku ühelt alalt teisele, et saaksid sarnaseid treeningtegevusi võrrelda ja jälgida, kui kiiresti üleminekud toimuvad. Üleminekute ajalugu hõlmab läbitud vahemaad, aega, keskmist kiirust ja kulutatud kaloreid.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vajuta nuppu **START** ja vali **Pulsisagedus**.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistsantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jooks, jalgrattasõit või ujumine.

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 > Rekordid**.
- 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 > Rekordid**.
- 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 > Rekordid**.
- 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 > Rekordid**.

3 Vali sport.

4 Vali **Kustuta kõik andmed > Jah**.

Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

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.

Ajaloo kustutamine

1 Hoia kellaplaadil .

2 Vali **Ajalugu > Valikud**.

3 Tee valik:

- Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
- Vali **Lähtesta kogusummad**, 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 garmin.com/connectapp või ava veebisait 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 üksikasjalikumaid teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või jagada tegevuste linke.

Sätete haldamine: võid kohandada oma kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella 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 kellale. Saad kella ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 82*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell 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, Windows NTja Mac OS 10.3 ja varasemate versioonidega.

Failide kustutamine

TEATIS

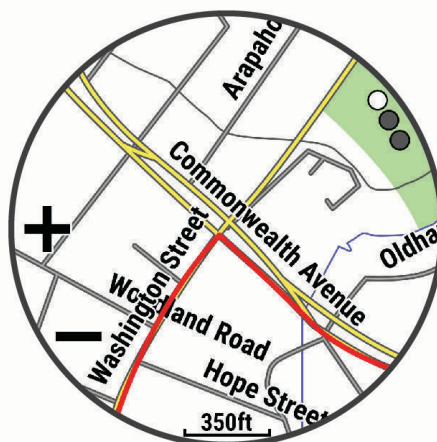
Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 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-failedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdraiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express.

Navigeerimine

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



Rajad

⚠ HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud radu. Garmin ei taga kolmandate osapoolte loodud radade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud radade usaldamine jääb sinu vastutusele.

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

Ringikujulise raja loomine

Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Ringikujuline rada**.
- 5 Sisesta raja koguvahemaa.
- 6 Vali suund.
Seade loob kuni kolm rada. Radade vaatamiseks võid vajutada nuppu **DOWN**.
- 7 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 8 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal olevate pöörete loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
 - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 88).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > 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 91).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 91).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rajaandmete vaatamine

Enne rajal navigeerimist saad vaadata rajaandmeid.

- 1 Vajuta **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**.
 - Rajal nõutava pingutuse analüüsi loomiseks või vaatamiseks vali **Power Guide**.
 - 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.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid.

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

Salvestatud asukohtade redigeerimine

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

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

Vahepunkti kavandamine

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

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

Kavandatud vahepunkt salvestatakse vaikenimega.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

Huvipunkti navigeerimine

Kui kellasse installitud kaardiandmed sisaldavad huvipunkte, võid nende juurde navigeerida.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Huvipunktid** ja vali kategooria.
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
 - Erinevas asukohas otsimiseks vali **Otsi lähedalt** ja vali asukoht.
 - Huvipunkti nime järgi otsimiseks vali **Kirjuta otsing** ja sisesta nimi.
 - Lähedal asuvate huvipunktide otsimiseks vali **Minu lähedal** (*Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal, lehekülg 96*).
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta **START**.

Huvipunktid

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

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

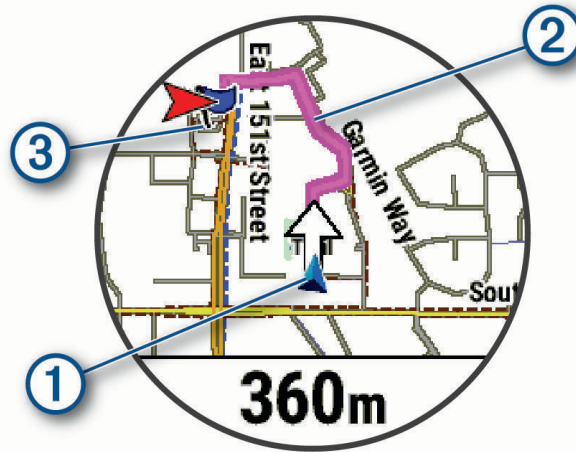
Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

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

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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



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

Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

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

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

Navigatsiooni katkestamine

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

Kaart

➤ tähistab kaardil su asukohta. Asukohtade nimed ja sümbolid kuvatakse kaardil. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruuti kaardil joonega.

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 96*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 96*)

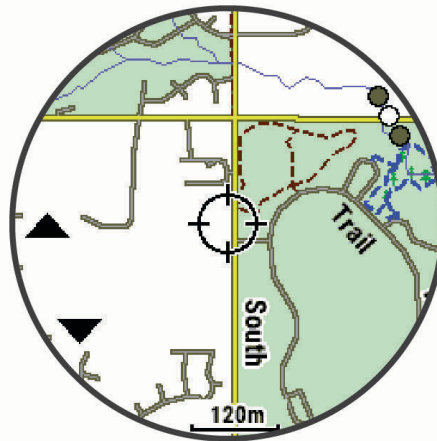
Kaardi vaatamine

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

Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

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

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



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

Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal

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

MÄRKUS. selleks peavad seadmesse installitud kaardiandmed sisaldama huvipunkte.

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

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Vali navigeerimise ajal kaardi vaatamise nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 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.

MÄRKUS. vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel ([Aktiivsuskardi seaded, lehekülg 109](#)).

Hoia all sümbolit  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.

Lukusta tee: lukustab asukohaikooni lähimale tee, märgib sinu asukohta kaardil.

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

Teekonna värv: muudab rajalogi värvi.

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

Varjutatud: kuvab või peidab kaardi topograafia kolmemõõtmelise vaate reljeefi varjundamise.

Merendus: lülitab kaardi mererežiimi.

Joonista segmendid: kuvab või peidab segmendid kaardil värviliste joontena.

Joonista kontuurid: kuvab või peidab kaardil kontuurijooned.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri seaded, lehekülg 115](#)). Altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks vajuta altimeetri- või baromeetriülevaates **START**.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi ([Kompassi seaded, lehekülg 114](#)).

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded** > **Navigeerimine** > **Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
 - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart** > **Olek**.
 - Vali **Kaart** > **Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmevälja, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
 - Vali **Eespool**, et lülitada sisse või välja teave eesolevate kursipunktide kohta.
 - Kompassi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kompass**.
 - 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 **Seaded** > **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 **Kursist kõrvalekalle**.
 - Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali .

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetselt ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
eBike	Oma kella saad kasutada koos enda eBike'iga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast Forerunner pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge.
Väline pulss	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks pulsimõõturit HRM-Pro või HRM-Dual™. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 47) (Jooksujõud, lehekülg 44).
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella Forerunner laaditud muusikat (Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise, lehekülg 84).
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella Forerunner abil (inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 102).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia.
Lihase O2	Treeningu ajal hemoglobiini ja lihaste hapnikuküllastuse andmete vaatamiseks võid kasutada lihaste hapnikuandurit.
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (Energiasoonide seadistamine, lehekülg 37) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (Hoiatuse seadistamine, lehekülg 109).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab ka sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 102).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 47).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Forerunner praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Forerunner praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeningu-seade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 9).
Kiir./rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 143).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB kaugjuhtimispuht	Kaugjuhtimisfunktsiooni VIRB abil saad juhtida kaamerat VIRB oma kellaga (VIRB kaugjuhtimispuht, lehekülg 102).

Traadita andurite sidumine

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

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

- 1 Kui paaristad pulsimõõtja, kinnita pulsimõõtja enda külge (*Pulsisageduse monitori kandmine, lehekülg 46, Pulsimõõtja kandmine, lehekülg 43*).

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 **Seaded > Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

- 5 Tee valik.

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali anduri tüüp.

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

Jooksuandur

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

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

Jooksmine jooksuanduriga

Enne jooksmist pead jooksuanduri siduma seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*).

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 juhisteile.
- 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 100*).

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 100](#)).

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

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

Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)).

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

- 1 Hoia 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 andmed enda kellale.

- Ühenda andur enda kellaga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 143](#)).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine, lehekülg 5](#)).

Energiamõõdikutega treenimine

- Mine lehele buy.garmin.com ja vaata sealt võimsusmõõtjate loendit, mis ühilduvad sinu seadmega Forerunner (nt Rally ja Vector).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 37](#)).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni ([Hoiatuse seadistamine, lehekülg 109](#)).
- Kohanda võimsusandmete välju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107](#)).

Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne kui saad oma ühilduvaid elektroonilisi käiguvaheteid (nt käiguvaheteid Shimano Di2) kasutada, pead need oma seadmega Forerunner siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)). Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107](#)). Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Forerunner praegused reguleerimisväärtused.

Ülevaade ümbrusest

⚠ HOIATUS

Seade Varia võib oluteadlikkust parandada. See ei asenda jalgratturi tähelepanu- ja otsustusvõimet. Pööra alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärgedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.

Seadet Forerunner saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia nutikate rattatulede ja tahavaateradariga (*Juhtmeta andurid, lehekülg 98*). Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

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 100*).

1 Lisa **RCT-KAAMERA** vidin oma kella (*Ülevaated, lehekülg 73*).

2 Vali vidinas **RCT-KAAMERA** suvand:

- Kaamera sätete vaatamiseks vali .
- Pildistamiseks vali .
- Videoklipi salvestamiseks vali .

tempe

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

inReach kaugjuhtimispuht

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella Forerunner abil juhtida. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaataloendisse (*Ülevaataloendi kohandamine, lehekülg 104*).

1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.

2 Vajuta Forerunner kella kuval **UP** või **DOWN** inReach ülevaate vaatamiseks.

3 Vajuta **START** oma inReach satelliitkommunikaatori otsimiseks.

4 Vajuta **START**, et siduda inReach oma satelliitkommunikaator.

5 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:

- SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

MÄRKUS. SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

- Tekstisõnumi saatmiseks vali **Sõnumid > Uus sõnum**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
- Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **Saada eelmäärat.** ja vali nimekirjast sõnum.
- Taimeri ja tegevuse jooksul läbitud vahemaa vaatamiseks vali **Jälgimine**.

VIRB kaugjuhtimispuht

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

VIRB kaamera juhtimine

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 100*).
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 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 **Seaded**.

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 100*).
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 **Seaded > Salvestusrežiim > Taim. start/stop**.
MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub 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 kohandamine

Ülevaateloendi kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Välimus** > **Ülevaated**.
- 3 Tee valik:
 - Loendis ülevaateasukoha muutmiseks vali ülevaade ja vajuta **UP** või **DOWN**.
 - Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
 - Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja vali ülevaade.**VIHJE:** saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kaustade loomiseks ([Ülevaatekaustade loomine, lehekülg 104](#)).

Ülevaatekaustade loomine

Saad kohandada ülevaateloendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Välimus** > **Ülevaated** > **Lisa** > **Loo kaust**.
- 3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.
MÄRKUS. kui ülevaated on juba ülevaateloendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.
- 4 Vali või sisesta kausta nimi.
- 5 Vali kausta jaoks ikoon.
- 6 Vajadusel tee valik:
 - Kausta muutmiseks liigu ülevaateloendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu .
 - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** ([Ülevaateloendi kohandamine, lehekülg 104](#)).

Tegevuste nimekirja kohandamine

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

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, vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

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

3D-kiirus: arvutab sinu kiiruse kõrgusemuutuste ja maapinnal horisontaalse liikumise järgi.

Värv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Lisa tegevus: võimaldab mitme spordiala tegevust kohandada.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 108*).

Autom. ronimine: võimaldab kellal sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 111*).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistsants märgib ringid teatud vahemaa tagant. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

Automaatpaus: seadistab suvandid funktsiooni Auto Pause jaoks, et see lõpetaks andmete salvestamise, kui peatud või kiirus langeb alla määratud kiiruse. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või mõnes muus kohas.

Automaatne puhkerežiim: kell saab automaatselt koostada puhkepausi, kui lõpetad liikumise (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 14*).

Autom. sirvimine: seadistab kella automaatselt läbi kõikide tegevuse andmekuvade sirvima, kui tegevuse taimer on käimas.

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

Automaatkäivitus: võimaldab kellal automaatselt käivitada motokrossi või BMX-tegevuse, kui hakkad liikuma.

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

Edasta pulssi: võimaldab pulsisageduse andmeid tegevuse alustamisel automaatselt edastada (*Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal, lehekülg 40*).

ClimbPro: kuvab navigeerimise ajal tõusu kavandamise ja jälgimise kujud (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 111*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107*).

Avalöögi kepi vahemaa: määrab avalöögil palli liikumise keskmise vahemaa golfi mängimise ajal.

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

Golfi vahemaa: määrab golfi mängimise vahemaa mõõtühiku.

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

Händikäpi punktiarvestus: golfi mängimise ajal võimaldab händikäpi punktiarvestuse. Valik Kohalik händikäp võimaldab sisestada, mitu lööki sinu kogupunktide arvust maha arvata tuleb. Valik Indeks/nõlv võimaldab sul sisestada oma händikäp ja raja kalde määra, siis saab kell arvutada su raja händikäpi. Kui võimaldada ükskõik kumma händikäpi punktiarvestuse, saad oma händikäpi väärtust kohandada.

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringi klahv: lülitab sisse või välja tegevuse ajal ringi või puhkuse salvestamise nupu .

Lukusta klahvid: mitme spordiala tegevuse ajal lukustab nupud, et vältida tahtmatut vajutamist.

Kaart: seadistab tegevuse kaardandmete vaate kuvamise eelistused (*Aktiivsuskardi seaded, lehekülg 109*).

Metronoom: metronoom mängib kindla rütmiga toone või vibreerib kindla rütmi järgi, et aidata sul parandada sooritusvõimet, treenida kiiremini, aeglasemalt või ühtlasema rütmiga. Võid määrata säilitada soovitud rütmi lööki/minutis(bpm), löögisagedust ja heliseadeid.

Režiimi jälgimine: lubab või keelab automaatse tõusu- või laskumisrežiimi jälgimise märgistamata aladel mäesuusatamisel ja lumelauasõidul.

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Energiasäästu aeg: määrab energiasäästu aja, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt kui ootad võistluse algust. Valik Tavaline seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Valik Pikendatud seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Salvesta tegevus: võimaldab tegevuste FIT-faili salvestamist golfi jaoks. FIT-failid salvestavad rakenduse Garmin Connect jaoks kohandatud teavet.

Salvesta temperatuur: salvestab teatud tegevuste ajal kella ümbritseva keskkonna temperatuuri.

Salvesta VO2 max.: lubab VO2 max. salvestamise maastikujooksu ja ultrajooksu tegevusteks.

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugemine: lubab või keelab korduste loendamist treeningu ajal. Valik Ainult treeningud lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal.

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.

Marsruutimine: seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused ([Teekonna seaded, lehekülg 109](#)).

Jooksuenergia: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätteid, lehekülg 44](#)).

Jooksud: määrab suusa- või lumelauaradade eelistused. Saad sisseehitatud kiirendusmõõtuuri abil lubada funktsiooni Automaatjooks, et radu automaatselt tuvastada. Saad lubada ka klahvi Ringi klahv ja märguannete Ringi hoiatus sätteid.

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidisätte muutmine, lehekülg 113](#)).

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

Punktiarvestuse meetod: määrab punktiarvestuse meetodiks löögid või Stablefordi punktisüsteemi.

Segmendi hoiatused: lubab teelõikudele lähenemise hoiatuse ([Teelõigud, lehekülg 33](#)).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine, lehekülg 6](#)).

Statistika jälgimine: lubab golfi mängimisel statistika jälgimise ([Statistika salvestamine, lehekülg 20](#)).

Tõmbe tuvast.: lubab ujumistõmbe tuvastuse.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

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

Trennivideod: aktiveerib tegevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

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**.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, mille andmeid soovid muuta,
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt ([Andmeväljad, lehekülg 133](#)). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

Tegevuste 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: sündmuse hoiatus teavitab sind ühe korra. Sündmus on konkreetne väärtus. Näiteks võid määrata, et kell esitaks märguande, kui oled teatud arvu kaloreid kulutanud.

Vahemiku hoiatus: vahemiku hoiatus teavitab sind iga kord, kui kell on üleval- või allpool eelmääratud vahemikuväärtust. Nt kell 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 kell registreerib konkreetse väärtuse või intervalli. Nt kell 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 kaloreid arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv sündmus	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 35 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 37 .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	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).

Aktiivsuskardi seaded

Saad kohandada iga aktiivsuse kaardiandmete kuva välimust.

Hoia all sümbolit  vali **Tegevused ja rakendused**, vali mingi tegevus, seejärel selle tegevuse sätteid ja siis suvand **Kaart**.

Konfigureeri kaardid: kuvab ja peidab installitud kaarditoodete andmed.

Kasuta süst. sätteid: lubab kellal kasutada kaardisüsteemi seadete eelistusi ([Kaardi seaded](#), lehekülg 96). Kui see seadistus on välja lülitatud, saad tegevuse jaoks kaardiseadeid muuta.

Teekonna seaded

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

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

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

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

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

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

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

Vältimised: määrab välditavad teed või transpordi tüübid.

Tüüp: määrab teekonnal osuti käitumise.

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 **Seaded > 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 117](#)).

Vajadusel täiendavate ringiandmete kuvamiseks võid kohandada andmelehti ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 107](#)).

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 hoiatus**.

6 Vali muutmiseks andmeväli.

7 Vali **Eelvaade** (valikuline).

LubamineAuto Pause

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

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

1 Hoia all nuppu .

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

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatpaus**.

6 Tee valik:

- Taimeri automaatseks peatamiseks pärast liikumise lõpetamist vali **Peatumisel**.
- Taimeri automaatseks peatamiseks tempo või kiiruse langemisel alla määratud taset vali **Kohandatud**.

ClimbPro kasutamine

ClimbPro funktsioon aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks rajal. Saad vaadata tõusu üksikasju, kaasa arvatud gradienti, vahemaad ja saavutatud kõrgus, kas enne või reaalajas rajal olles. Värv näitab pikkusel ja gradiendil põhinevaid jalgrattal tõusude kategooriaid.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.
- 6 Tee valik:
 - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
 - Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
 - Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
 - Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.
- 7 Vaata üle raja tõusud ja detailid ([Rajaandmete vaatamine, lehekülg 91](#)).
- 8 Hakka järgima salvestatud rada ([Sihtkohta navigeerimine, lehekülg 92](#)).

Automaatse ronimise sisselülitamine

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.
- 4 Vali tegevuse sätted.
- 5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.
- 6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.
- 7 Tee valik:
 - Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
 - Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
 - Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördjärjesta värvid**.
 - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
 - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

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

Enesehindamise sisselülitamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ja enesetunnet tegevuse ajal ([Tegevuse hindamine, lehekülg 6](#)). Võid hinnangu teavet vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

1 Hoia all nuppu .

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

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

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

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Autom. sirvimine**.

6 Vali kuvamiskiirus.

Satelliidisätte muutmine

Lisateavet satelliitsüsteemide kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hoia  all.
- 2 Vali **Seaded > Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Satelliidid**.
- 6 Tee valik:

MÄRKUS. need sätted on saadaval ainult teatud tegevustega.

- Vali **Väljas**, et satelliitsüsteemid tegevuse jaoks välja lülitada.
- Vali **Kasuta vaikeväärtusi**, et kasutada satelliitide jaoks süsteemi vaikesätteid ([Süsteemiseaded, lehekülg 117](#)).
- GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
- 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 113](#))

MÄRKUS. GPS-i ja teise satelliidsüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada.

UltraTrac

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

Energiasäästu ajaseaded

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

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

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

Tegevuse või rakenduse eemaldamine

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

GroupTrack seaded

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

Nähtav üksusele: võimaldab valida, kes näevad sinu GroupTrack sessiooni.

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 78).

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

Kompassi seaded

Hoia nuppu  all ja vali **Seaded > Andurid ja tarvikud > Kompass**.

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida ([Kompassi käsitsi kalibreerimine](#), lehekülg 114).

Ekraan: määrab kompassi suuna kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna ([Põhjaviite seadistamine](#), lehekülg 115).

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

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

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

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

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia all .

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Põhjasuuna osuti**

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinatsiooni, vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise variatsiooni käsitsi seadistamiseks vali **Kasutaja**, sisesta magnetiline variatsioon ja vali **Valmis**.

Altimeetri seaded

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

Kalibreeri: võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.

Automaatkal.: võimaldab altimeetril end ise kalibreerida iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

Anduri režiim: seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Kell 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 **Seaded > Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

3 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal.** ja vali suvand.
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Digi-kõrgusmudel**.
- 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 baromeetridina graafiku ajaskaala.

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

Rõhk: seadistab, kuidas seade rõhuandmeid kuvab.

Baromeetri kalibreerimine

Kell 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 **Seaded > Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Digi-kõrgusmudel**.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Xero[®] laseripõhise asukohateabe seaded

Laseripõhise asukohateabe seadete kohandamiseks pead siduma ühilduva seadme Xero ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 100](#)).

Hoia all nuppu  ja vali **Andurid ja tarvikud > XERO asukohad > Laseri asukohad**.

Tegevuse ajal: kuvab tegevuse ajal laseripõhise asukohateabe ühilduvast seotud seadmest Xero.

Jaga režiimi: võimaldab laseri asukohateabe avalikku või privaatset jagamist.

Toitehalduri seaded

Hoia  all ja vali **Seaded > Toitehaldur**.

Akusäästja: võimaldab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis ([Akusäästja kohandamine, lehekülg 116](#)).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnanguline teave: kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada ([Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülg 76](#)).

1 Hoia  all.

2 Vali **Seaded > Toitehaldur > Akusäästja**.

3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.

4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.

- Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
- Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
- Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
- Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
- Vali **LTE** ja katkesta LTE ühendatud teenused.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeetria** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Taustvalgus** ja lülita automaatne taustvalgus välja.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

Süsteemiseaded

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

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 117*).

Ekraan: reguleerib ekraani seadeid (*Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 118*).

Satelliidid: määrab tegevustele vaikimisi kasutatava satelliitsüsteemi. Vajaduse korral saad satelliidi sätteid iga tegevuse jaoks kohandada (*Satelliidisätte muutmise, lehekülg 113*).

Heli ja värin: siit saad määrata kella helinad, nt nuppude helid, äratused ja värinad.

Unerežiim: võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi (*Unerežiimi kohandamine, lehekülg 23*).

Mitte segada: võimaldab lubada režiimi Mitte segada. Saad muuta ekraani, märguannete, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

Kiirklahvid: võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 118*).

Automaatlukustus: siit saad määrata nuppude automaatlukustuse, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Mitte tegevuse ajal, et lukustada nupud ajastatud tegevuseta ajaks.

Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmise, lehekülg 118*).

Soorituse hinnang: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 55*).

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid 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 kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

Lähtesta: võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 130*).

Tarkvara uuendus: võimaldab installida allalaaditud tarkvarauuendusi, lubada automaatseid uuendusi või neid käsitsi otsida (*Tooteuuendused, lehekülg 128*).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

Kellaaja seaded

Hoia all  ja vali **Süsteem** > **Aeg**.

Ajavorming: määrab kella näitama 12- või 24-tunnist või militaarset ajavormingut.

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

Määra kellaage: määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: võimaldab kellaaja muutmist, kui valikust Määra kellaage on valitud Käsitsi.

Hoiatused: võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 118*).

Sünkrooni GPS-iga: võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale (*Kellaaja sünkroonimine GPS-iga, lehekülg 120*).

Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et hoiaatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

Ekraaniseadete muutmise

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem > Ekraan**.
- 3 Ekraanil oleva teksti suuruse suurendamiseks vali suvand **Suured fondid**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Tegevuse ajal**.
 - Vali **Üldkasutus**.
 - Vali **Magamise ajal**.

MÄRKUS. mõned valikud pole unerežiimi ajal saadaval.
- 5 Tee valik:
 - Ekraani klahvivajutusteks sisselülitamiseks vali **Nupud**.
 - Ekraani hoiaatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
 - Käe tõstmise ja randme vaatamiseks pööramise abil ekraani sisselülitamiseks vali **Žest**.
 - Et määrata aeg, mille möödumisel ekraan välja lülitub vali **Ajalõpp**.
 - Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.

Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

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

Möötühikute muutmise

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

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

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused > Lisa hoiaatus**.
- 3 Sisesta äratuse aeg.

Äratuse muutmine

- 1 Hoia sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Tee valik:
 - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratus peaks korduma.
 - Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja värin**.
 - Koos äratusega ekraani sisse- või väljalülitamiseks vali **Taustvalgus**.
 - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimeri taaskäivitamiseks vajuta  ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta **STOP**.
- 6 Tee valik:
 - Mõlema taimeri lähtestamiseks vajuta **DOWN**.
 - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vajuta  ja vali **Salvesta tegevus**.
 - Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta  ja vali **Valmis**.
 - Ringitaimerite vaatamiseks vajuta  ja vali **Vaade**.

MÄRKUS. valik **Vaade** kuvatakse ainult siis, kui on olnud mitu ringi.

 - Kella sihverplaadile naasmiseks ilma taimereid lähtestamata vajuta  ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
 - Ringi salvestamise lubamiseks või keelamiseks vajuta  ja vali **Ringi klahv**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Taimeri esmakordseks seadmiseks ja salvestamiseks sisesta aeg, vajuta  ja vali **Salvesta taimer**.
 - Aja mahaarvamise lisataimerite seadistamiseks ja salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.
 - Aja mahaarvamise taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali  ning seejärel suvand.
 - Vali **Aeg**, et muuta aeg.
 - Vali **Taaskäivitus > Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
 - Vali **Heli ja värin** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Taimeri käivitamiseks vali **START**.

Taimeri kustutamine

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vajuta  ja vali **Kustuta**.

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Aeg > Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 129](#)).

Kellaaja käsitsi määramine

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

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

MÄRKUS. saad alternatiivseid ajavööndeid ülevaadete loendis vaadata ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 104](#)).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa tsoon**.
- 3 Vajuta piirkonna aktiveerimiseks nuppu **UP** või **DOWN** ja seejärel selle valimiseks nuppu **START**.
- 4 Vali ajavöönd.
- 5 Vajadusel pane ajavööndile muu nimi.

Teise ajavööndi muutmine

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.
- 3 Vali ajavöönd.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Tee valik:
 - Ülevaataloendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
 - Vööndi isikupärastatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
 - Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali suvand **Lühenda**.
 - Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
 - Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

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

Kella 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 124*).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots kella laadimispesa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispesa.
Kell kuvab aku laetuse taseme.

Kella laadimise soovitus

- 1 Ühenda akulaadur kindlalt kellaga, et seda USB-kaabli abil laadida (*Kella laadimine, lehekülg 122*).
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 akulaadur kella küljest, kui aku laetuse tase on 100%.

Tehnilised andmed

Forerunner tehnilised andmed

HOIATUS

Kui temperatuur on 0 °C (32 °F) või madalam, võidakse LTE-ühenduvus keelata, et säilitada seadme üldine talitus. Kui LTE-ühenduvus on keelatud, keelatakse ka LTE-ühendusega funktsioonid (*LTE-ühendusega funktsioonid, lehekülg 72*).

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg, kellarežiim	Kuni kaks nädalat tegevuste jälgimisega, nutitelefoniga teavitustega ja randmel kantava pulsimonitoriga
Aku kasutusaeg, kellarežiim muusikaga	Kuni 20 tundi aktiivsuse jälgimise, nutitelefoniga teavituste, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim	Kuni 35 tundi GPS-režiimis ja randmel kantava pulsimonitoriga
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim muusikaga	Kuni 12 tundi GPS-režiimis, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim ja LTE LiveTrack	Kuni 10 tundi GPS-režiimis ja randmel kantava pulsimonitoriga
Aku kasutusaeg, tegevusrežiim muusikaga ja LTE LiveTrack	Kuni 7 tundi GPS-režiimis, randmel kantava pulsimonitori ja muusika esitamisega
Aku kasutusaeg, UltraTrac-režiim, muusikaesitust ei toimu	Kuni 50 tundi. Kuni 45 tundi randmel kantava pulsimonitoriga
Meediumi mälu maht	Kuni 1000 laulu
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹
Töötemperatuuri vahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	1950 MHz @ 23 dBm maksimaalselt
Max SAR-väärtus	1,84 W/kg kehal, 0,77 W/kg käel

Seadme HRM-Pro tehnilised andmed

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 V
Aku kasutusaeg	Kuni 1 aasta (1 h päevas)
Veekindlus	5 ATM ¹
Töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ 8 dBm maksimaalselt

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

HRM-Swim ja HRM-Tri tehnilised andmed

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

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Vee all ära nuppe vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmneda 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.

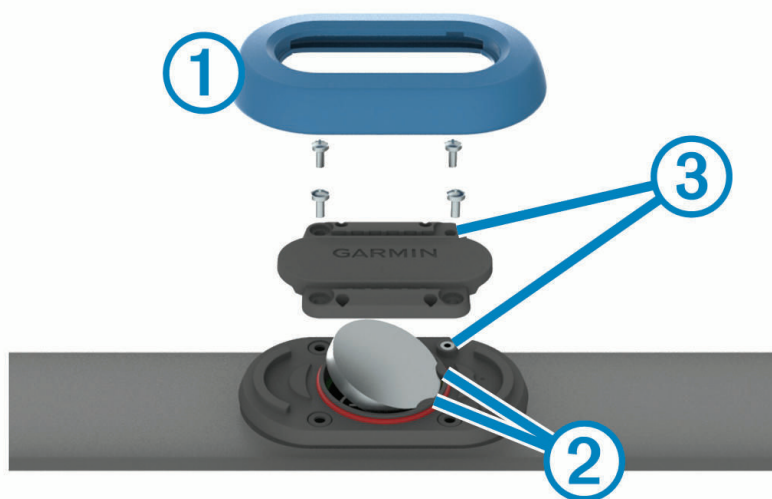
VIHJE: lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

²* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Seadme HRM-Swim ja HRM-Tri patarei asendamine

- 1 Eemalda pulsimõõtja mooduli ümbris ①.



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

Rihmade vahetamine

Saad 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 rihm 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 rihm paika.



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

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihm.

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded, lehekülg 117*). Installeer arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeer nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

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

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

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

Lisateabe hankimine

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

LTE ühendusega funktsioonide kasutamise näpunäited

Telefoniga ühenduse olemasolul kasutab seade Forerunner tegevuse alustamisel Bluetooth ühendust funktsioonidega, nagu LiveTrack. Kui telefon pole ühendatud, siis lülitab seade Forerunner sisse LTE.

- LTE oleku nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT** ja vali .
 - Ooterežiim tähendab, et LTE signaal on vajadusel kasutamiseks valmis.
 - Enne üksnes LTE ühendusega tegevuse alustamist lae seadme akut.
- LTE ühendusega funktsioonid kasutavad tegevuse ajal rohkem akut kui Bluetooth ühendusega funktsioonid.

Aktiivsuse jälgimine

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

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 89](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 72](#)).

2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Läbitud korruste näit pole täpne

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

- Otsi kella taga laadimiskontaktide lähedal olevaid väikseid baromeetriavasid ning puhasta laadimiskontaktide ümbrust.

Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid kella veega loputada.

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valed näitude vältimiseks kata kell 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. Kellaaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

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

1 Mine lagedasse paika.

Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.

2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.

Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.
 - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.

- Vii kell õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Kella taaskäivitamine

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

MÄRKUS. kella taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoia 15 sekundit  all.
Kell lülitub välja.
- 2 Hoia  üks sekund all, et kell 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 **Seaded > Süsteem > Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika alles jätmiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
 - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
 - 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 kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 70).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect](#), lehekülg 72).

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

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 telefon ühildub minu kellaga?

Forerunner kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

Telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali  või , ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Hoia kella numbrilaul nuppu  all ja vali **Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

Aku kestvuse maksimeerimine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Lülita muusika välja.
- Vähenda ekraani heledust ja keela ekraani säte (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 118*).
- Seadista akusäästja eelistused toitehalduris (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 116*).
- Kui sa ühendatud funktsioone ei kasuta, siis lülita tehnoloogia Bluetooth välja (*Bluetooth ühendusega funktsioonid, lehekülg 71*).
- Vähenda ekraani väljalülitumisaega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 118*).
- Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 40*).
- Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsiseduse monitori väljalülitamine, lehekülg 42*).
- **MÄRKUS.** randmepõhise pulsiseduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 70*).
- Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja (*Randmel kantava pulsiseduse monitori väljalülitamine, lehekülg 42*).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 5*).
- Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Süsteemiseaded, lehekülg 117*).
- Kasuta oma tegevuse jaoks GPS-režiimi UltraTrac (*UltraTrac, lehekülg 113*).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
- Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Sihverplaadi kohandamine, lehekülg 114*).

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 saan andureid käsitsi siduda?

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Kui andur toetab mõlemat, ANT+ ja Bluetooth tehnoloogiat, soovib Garmin siduda ANT+ tehnoloogia abil. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Kell peab olema andurist kuni 3 m (10 ft.) kaugusel.

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

- 2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

- 3 Hoia all .

- 4 Vali **Seaded** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.

- 5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali anduri tüüp.

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

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Hoia  all.

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

- 3 Tee valik:

- Vali **Otsi kõike**.
- Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 107).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Forerunner, mis on ühendatud Bluetooth-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella Forerunner vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

Lisa

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõnede andmeväljade puhul on andmete kuvamiseks vajalikud ühilduvad tarvikud. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

%FTP: jõu väljund 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 temperatuuranduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

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

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

30s võimsus: 30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.

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 järgmiseni: 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: praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.

Anaeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

Asukoht: sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

Di2 aku: di2 anduri aku laetuse tase.

Distsantsi sihttempo: jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

eBike'i aku: elektrijalgratta aku laetuse tase.

eBike'i ulatus: hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.

Ees: esikäik käigu asendiandurist.

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.

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.

GPS-i kurss: liikumissuund GPS-i alusel.

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

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

Hinnanguline aeg lõpetamiseni: praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.

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

Intensity Factor: praeguse tegevuse Intensity Factor™.

Interv. tõmbeid pikk. 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 taimeri 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.

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

Jäänud vahedistants: jooksmine. Praeguse distantsti lõpuni jäänud vahemaa.

Järelejäänud aeg: praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Järelejäänud kordused: treeningu järelejäänud kordused.

Järgm. distantsti sihttempo: jooksmine. Järgmise distantsti sihttempo.

Järgmine haru: kaugus raja järgmise hargnemiseni.

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

Järgmine vahedistants: jooksmine. Järgmise distantsti kogupikkus.

Käigukombinatsioon: praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.

Käiguvaheti aku: käigu asendianduri aku olek.

Kalde suhe: läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.

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

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

Kalorid: põletatud kalorite arv.

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

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

Keskm. kokkupuuteaeg: praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Keskm. liikumiskiirus: praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.

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

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

Keskm. ringi aeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

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

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine laskumine: keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.

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

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

Keskmine merenduskiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.

Keskmine pulsisagedus: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

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.

Keskmine võimsus: praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.

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

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

Keskm parem en.välj. faas: praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

Kogu hemoglobiinitase: lihaste hinnanguline hemoglobiinitase.

Kogu laskumine: 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 mõõdata.

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

KOMPASSINÄIDIK: liikumise suund kompassi järgi.

Kompassi suund: liikumise suund kompassi järgi.

Koormus: praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.

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

Kordus: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

Korruseid minutis: minutis ronitus korruste arv.

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

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

Kurss: liikumise kurss.

Läbitud korrused: päeva jooksul ronitud korruste arv.

Laskutud korrused: päeva jooksul laskutud korruste arv.

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

Liikumisaeg: praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.

Loojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

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

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

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

Maksimu võimsus: praeguse tegevuse tipp energiväljund.

Max kõrgus: suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

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

Max merenduskiirus: praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.

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

Mereline kiirus: praegune kiirus sõlmedes.

Merendusvahemaa: meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Min Kõrgus: madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.

Möödunud aeg: kokku 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™.

Õhurõhk: praegune kalibreeritud õhurõhk.

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

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

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

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

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

Peatatud aeg: praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.

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

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

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

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

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

Puhkeajataimer: praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Pulsi max protsent: maksimaalse pulsisageduse protsent.

Pulsisagedus: pulsisagedus, lööke minutis (l/min). 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: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

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

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga möödunud aeg.

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 laskumine: praeguse ringi vertikaalne langus.

Ringi max energiväljund: praeguse ringi tipp energiväljund.

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

Ringi parem en.välj.faas: 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 keskmine protsent.

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

Ringi pulss: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi RÜTM: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammupikkus: praeguse ringi keskmine sammupikkus.

Ringi seisuaeg: praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

Ringi südikus: praeguse ringi üldine südikuseskoor.

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.

Ringi võimsus: praeguse ringi keskmine energiaväljund.

Ringi voog: praeguse ringi üldine vooskoor.

Rütm: rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.

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

Sammu aeg: treeningu etapile kulunud aeg.

Sammud: praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.

Sammude kestus: treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.

Sammu kiirus: praegune kiirus treeningu ajal.

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

Sammu tempo: praegune tempo treeningu ajal.

Segaspordi aeg: segaspordi, sh ülemineku koguaeg.

Seisuaeg: tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

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

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

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

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.

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

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

Tempo: praegune 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.

Training Stress Score: praeguse tegevuse Training Stress Score™.

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.

Ümbritsev surve: kalibreerimata keskkonnarõhk.

Vahedistsants: 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 energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.

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

Vastupidavus: praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.

Vastupidavus: praeguse seisuga järeljäänud vastupidavus.

Vastupidavuse mõõdik (AEG): värviline mõõdik mis näitab vastupidavuse andmeid ja praeguse jõupingutuse taseme juures järeljäänud vastupidavuse aega.

Vastupidavuse mõõdik (vahemaa): värviline mõõdik, mis näitab vastupidavuse andmeid ja praeguse jõupingutustaseme juures järeljäänud vastupidavusevahemaad.

Vastupidavuse potentsiaal: järeljäänud potentsiaalne vastupidavus.

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

Vertikaalkiirus: aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

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

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

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.

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

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 basseinipikkuse keskmine tempo.

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

Viimase pikkuse tõmbed: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku

Viimase pikkuse tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

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

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

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

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

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

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Viimase ringi laskumine: viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.

Viimase ringi max en.väljund: viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.

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 tõus: viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.

Viimase ringi vahemaa: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

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

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

Viimase ringi võimsus: viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

Võimsus: rattasõit. Jõu väljund vattides.

Võimsus: suusatamine. Jõu väljund vattides. Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.

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

VÕIMSUSNÄIDIK: värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.

Vool: näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pööretel.

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
Rahuldav	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
Rahuldav	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).

Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics.

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõtutähis. 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.

