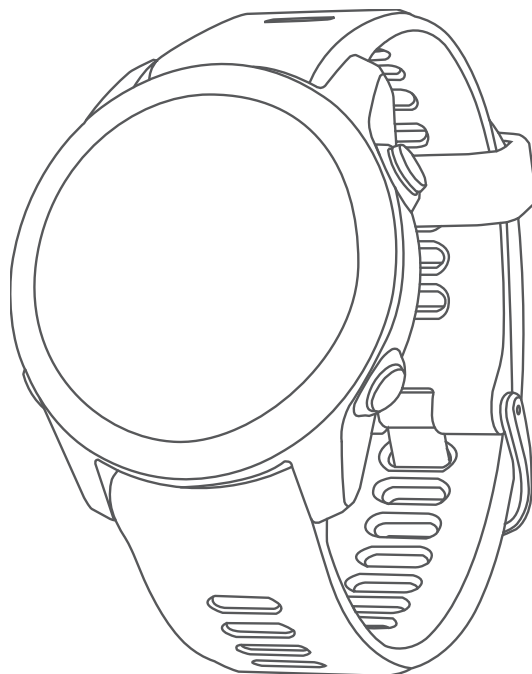


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Kasutusjuhend

© 2021 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® ja Move IQ® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ ja TrueUp™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on Google Inc. kaubamärk. Apple® ja iPhone® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forumi registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04162

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
Olekuikoonid.....	2
Juhtelementide menüü vaatamine.....	2
Nutikella seadistamine.....	2

Tegevused ja rakendused..... 3

Jooksmine.....	3
Tegevuse alustamine.....	4
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	4
Tegevuse lõpetamine.....	4
Tegevuse hindamine.....	4
Tegevuse lisamine.....	5
Sisetegevused.....	5
Virtuaalne jooksmine.....	5
HIIT-treeningu salvestamine.....	5
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	6
Välitegevused.....	6
Staadionijooks.....	6
Basseinis ujumine.....	7

Treening..... 9

Treeningud.....	9
Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect.....	9
Kohandatud treeningu saatmine oma kella.....	9
Treeningu alustamine.....	9
Igapäevase soovitatud trenni jälgimine.....	10
Intervalltreeningud.....	10
Treeningukavade kohandamine.....	11
Treeningukalendri teave.....	12
PacePro™ Treening.....	12
PacePro kava loomine rakenduses Garmin Connect.....	13
PacePro kava saatmine seadmesse.....	13
PacePro kava alustamine.....	14
PacePro kava peatamine.....	14
Jooksu ja kõndimise märguanded.....	15
Siseruumides treenimine.....	15
Isiklikud rekordid.....	15

Isiklike rekordite vaatamine.....	15
Isikliku rekordi taastamine.....	15
Isikliku rekordi kustutamine.....	16
Kõigi isikuandmete kustutamine.....	16
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	16

Aktiivsusejälgija..... 16

Automaatne eesmärk.....	17
Liikumismärguande kasutamine.....	17
Liikumismärguande sisselülitamine.....	17
Une jälgimine.....	17
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	17
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	18
Intensiivsuseminutid.....	18
Intensiivsuseminutite teenimine.....	18
Aktiivsusejälgija seaded.....	18
Aktiivsusemonitori väljalülitamine.....	18
Move IQ® Sündmused.....	18
Joomise jälgimine.....	19
Menstruaaltsükli jälgimine.....	19

Südame pulsageduse funktsioonid..... 19

Pulsagedus randmelt.....	19
Kella kandmine.....	19
Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul.....	20
Pulsageduse vidina kuvamine.....	20
Pulsageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse.....	20
Pulsageduse andmete edastamine tegevuse ajal.....	21
Ebatavalise pulsageduse hoiatuse seadistamine.....	21
Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine.....	21
Pulsageduse tsoonid.....	21
Vormisoleku sihid.....	21
Pulsagedustsoonide määramine..	22
Lase kellal määrata oma pulsageduse tsoonid.....	22
Pulsageduse tsoonide arvutamine.....	22
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	23

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	23	Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	33
Taastumisaeg.....	24	Ajaloo kustutamine.....	33
Taastumisaja vaatamine.....	24	Koguandmete kuvamine.....	33
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	24	Andmehaldus.....	33
Stressitaseme vidina kasutamine.....	24	Failide kustutamine.....	33
Body Battery™.....	25	USB-kaabli lahtiühendamine.....	33
Vidina Body Battery kuvamine.....	25	Garmin Connect.....	34
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	26	Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....	34
Nutifunktsioonid.....	26	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	34
Telefoni sidumine.....	26	Juhtmeta andurid.....	35
Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele.....	26	Traadita andurite sidumine.....	35
Bluetooth ühendusega funktsioonid....	27	Jooksuandur.....	35
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	27	Jooksmine jooksuanduriga.....	35
Kadunud nutitelefoni otsimine.....	27	Jooksuanduri kalibreerimine.....	35
Vidinat.....	28	Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	36
Vidinate vaatamine.....	28	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	36
Vidina Ilm vaatamine.....	28	Kella kohandamine.....	37
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis.....	28	Kasutajaprofiili seadistamine.....	37
Teavituste Bluetooth lubamine.....	29	Tegevuste nimekirja kohandamine.....	37
Teavituste kuvamine.....	29	Tegevuste ja rakenduse seaded.....	37
Teavituste haldamine.....	29	Andmekuvade kohandamine.....	38
Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	29	Märguanded.....	38
Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	29	Auto Lap.....	40
Tegevuste sünkroonimine.....	30	Ringiklahvi sisse- ja väljalülitamine..	40
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	30	LubamineAuto Pause®.....	41
Connect IQ funktsioonid.....	30	Enesehindamise sisselülitamine.....	41
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	30	GPS-seadete muutmine.....	41
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	31	Vidinate loendi kohandamine.....	42
Hädaabikontaktide lisamine.....	31	Tegevuse või rakenduse eemaldamine.....	42
Abi taotlemine.....	31	Aktiivsusejälgija seaded.....	42
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	32	Aktiivsusemonitori väljalülitamine.....	42
Reaalajas sündmuse jagamine.....	32	Kellakuva kohandamine.....	43
logid.....	32	Connect IQ funktsioonid.....	43
Ajaloo kuvamine.....	32	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	43
		Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	43
		Süsteemi seaded.....	44
		Kella pääsukoodi määramine.....	44

Kellaaja seaded.....	45	Aku kasutusaja pikendamine.....	52
Ajavööndid.....	45	Mu seadme keel on vale.....	52
Taustvalgustuse seadete muutmine.....	45	Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	52
Seadme helide seadistamine.....	45	Minu telefon ei ühendu kellaga.....	53
Tempo või kiiruse kuvamine.....	45	Kas saan südameetreningut teha õues?.....	53
Möötühikute muutmine.....	45	Kuidas saan andureid käsitsi siduda?.....	53
Kell.....	46	Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	53
Äratuse seadistamine.....	46	Lisa.....	54
Äratuse kustutamine.....	46	Andmeväljad.....	54
Taimeri käivitamine.....	46	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	55
Stopperi kasutamine.....	47	Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	55
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	47		
Kellaaja käsitsi määramine.....	47		
Seadme teave.....	47		
Seadme teabe vaatamine.....	47		
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	47		
Kella laadimine.....	48		
Kella laadimise soovitused.....	48		
Seadme hooldamine.....	48		
Kella puhastamine.....	49		
Rihmade vahetamine.....	49		
Tehnilised andmed.....	49		
Tõrkeotsing.....	50		
Tooteuuendused.....	50		
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	50		
Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	50		
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	50		
Lisateabe hankimine.....	50		
Aktiivsuse jälgimine.....	50		
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	50		
Minu sammuarv ei näi õige olevat...	51		
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	51		
Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	51		
Satelliitsignaali hankimine.....	51		
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	51		
Kella taaskäivitamine.....	51		
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	52		

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 salvestamiseks, puhkamiseks või treeningu järgmise etapi alustamiseks tegevuse ajal.
④ DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis, lehekülg 28).
⑤ UP	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia menüü kuvamiseks all.

Olekuikoonid

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

	Nutitelefoni ühenduse olek
	Pulsisageduse olek
	Märguande olek
	Jooksuanduri olek
	Kiirus- ja tempoanduri olek

Juhtelementide menüü vaatamine

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

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



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

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Kella sisselülitamiseks hoia all nuppu **LIGHT** ([Seadme ülevaade, lehekülg 1](#)).
- Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha ([Telefoni sidumine, lehekülg 26](#)).
- Lae kella ([Kella laadimine, lehekülg 48](#)).
- Leia tarkvarauuendusi ([Süsteemi seaded, lehekülg 44](#)).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- Seadista ohutusfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 31](#)).
- Mine jooksmisele ([Jooksmine, lehekülg 3](#)).

Tegevused ja rakendused

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

Võid lisada seadmesse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses ([Connect IQ funktsioonid](#), lehekülg 30).

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 48).

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



- 6 Jooksuga lõpetades vali taimeri peatamiseks **STOP**.
- 7 Tee valik:
 - Taimeri taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
 - Jooksu salvestamiseks ja taimeri lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad vaadata kokkuvõtet, või valida **DOWN** ja vaadata rohkem andmeid.



- Jooksu kustutamiseks vali **Tühista** > **Jah**.

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 35*).

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 37*).

3 Tee valik.

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

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

5 Oota, kuni ilmub roheline olekuriba.

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

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

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

VIHJE: hoia tegevuse ajal all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud (*Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis, lehekülg 28*).

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 48*).
- Vajuta **BACK**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Lisaandmete lehekülgede kuvamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

Tegevuse lõpetamine

1 Vali **STOP**.

2 Tee valik.

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks vali **Salvesta**.

MÄRKUS. kui enesehindamine on sisselülitatud, saad sisestada oma tegevusele tajutud jõupingutused (*Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 41*).

- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista > Jah**.

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada (*Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 41*).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 4*).

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.

Tegevuse lisamine

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

- 1 Vali **START**.
- 2 Vali **Lisa**.
- 3 Vali nimekirjast tegevus.
- 4 Vali tegevuse lemmikute nimekirja lisamiseks **Jah**.
- 5 Vali asukoht tegevuste nimekirjas.
- 6 Vajuta **START**.

Sisetegevused

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

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

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

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

Virtuaalne jooksmine

Saad oma 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 Tegevuse lõpetamisel vajuta **STOP** ja libista tegevuse salvestamiseks üles.

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vali kellakuval **START > HIIT > Valikud > Taimerid**.
- 2 Tee valik.
 - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Vali **AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
 - Vali **EMOM**, et salvestada minuti kohta määratud korduste arv.
 - Vali **Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
 - Vali **Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
- 3 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Esimese vooru alustamiseks vali **START**.
Seade kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 5 Vajaduse korral vali **BACK**, et käsitsi järgmine voor või puhkus valida.
- 6 Tegevuse lõpetades vali aktiivsusmonitori peatamiseks **STOP**.
- 7 Vali **Salvesta**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantssi 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 4*).
- 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 **Kalibreeri ja salvesta** > **Jah**.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Saad loendisse veel tegevusi lisada (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 37*).

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 **UP**.
- 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 distantssi.
- 13 Tegevuse lõpetamisel vajuta **STOP** ja libista tegevuse salvestamiseks üles.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni kell satelliidisignaale hangib.
- Tundmatul staadionil esimese jooksu tegemisel jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks neli 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.

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 ujumist.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid. Funktsioon **Värinhoiatused** on vaikimisi sisse lülitatud (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 8*).
- 6 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 7 Tegevuse lõpetamisel vajuta **STOP** ja libista tegevuse salvestamiseks üles.

Vahemaa salvestamine

Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige (*Basseini pikkuse seadistamine, lehekülg 7*).

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

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

VIHJE: harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 8*).

Basseini pikkuse seadistamine

- 1 Vali kellal **START** > **Basseini uju**..
- 2 Hoia all nuppu **UP**.
- 3 Vali **Seaded** > **Basseini pikkus**.
- 4 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

Tõmme: 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. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfis sarnaselt on madalam skoor parem.

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloo ja kontol Garmin Connect.

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 8</i>)

Ujumise nõuanded

- 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 **UP**, 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 **BACK** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 8*). 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 taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 8*).

Puhkamine basseinis ujumisel

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

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

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 tegevuse suvandites sisse lülitada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 37*).

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

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

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

Treening

Treeningud

Võid luua kohandatud jooksu- või jalgrattatreeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmäärke, sh eri vahemaad, ajad ja kalorit. Võid tegevuse ajal vaadata trennispetsiifilisi andmekuvasid, mis sisaldavad treeningu sammuteavet, nt vahemaa või keskmine sammutempo.

Seade kuvab sinu treeninguajaloo ja füüsilise vormi põhjal igapäevaste jooksutreeningute soovitusi. Võid luua ja leida treeninguid rakenduses Garmin Connect või valida integreeritud treeningutega kavasid ja edastada need oma seadmesse.

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

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect treeningu luua, peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 34).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud** > **Loo treening.**
- 3 Vali tegevus.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.

Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

MÄRKUS. selle treeningu saad saata oma kella ([Kohandatud treeningu saatmine oma kella](#), lehekülg 9).

Kohandatud treeningu saatmine oma kella

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma kella saata ([Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 9).

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

Treeningu alustamine

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

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jooksu või jalgrattasõit.
- 3 Vali **Valikud** > **Treening** > **Treeningud**.
- 4 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 5 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **DOWN**.
- 6 Vali **START** > **Koosta treening**.
- 7 Vali **START**, et käivitada treeningtaimer.

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

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne kui seade saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoos.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jooksmine.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Vali **START** ja seejärel tee valik.
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
 - Eesmärgitüübi vahetamiseks pulsisageduselt tempole vali **Eesmärgi tüüp**.
 - Tulevaste treeningute teavituste väljalülitamiseks vali **Blokeeri viip**.

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

Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

Igapäevased treeningusoovitused põhinevad sinu treeninguajalool, VO2 max näitudel, une- ja taastumisajal.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jooksmine.
- 3 Vajaduse korral vali treeningust loobumiseks **BACK**.
- 4 Hoia all nuppu **UP**.
- 5 Vali **Treening > Treeningud > Tänapäev soovitus**.
- 6 Vali **START**.
- 7 Vali **Blokeeri viip** või **Luba viip**.

Intervalltreeningud

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

Intervalltreeningu loomine

Intervalltreeningud on saadaval jooksmise ja rattasõiduga.

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

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 3 Vali **Valikud > Treening > Intervallid > START > Koosta treening**.
- 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 5 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **BACK**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeaga siirdumiseks vajuta **BACK**.
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad lõpetatud, vajuta **BACK**, et intervalltreening lõpetada ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimeri peatamiseks vajuta **STOP**. Võid taimeri uuesti käivitada või intervalltreeningu lõpetada.

Treeningukavade kohandamine

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

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkava allalaadimist ja kasutamist peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 34) ja pead siduma kella Forerunner ühilduva telefoniga.

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

Täna treeningu alustamine

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

- 1 Vidina Garmin kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

Kui treening on määratud täna selle päevale, kuvab seade treeningu nime ja käivituspultu.



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

Treeningukalendri teave

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

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jooksva või jalgrattasõitu.
- 3 Vali **Valikud > Treening > Treeningukalender**.
Kuvatakse kuupäeva alusel sortitud treeningukavad.
- 4 Vali treening.
- 5 Tee valik.
 - Treeningu etappide vaatamiseks vali **DOWN**.
 - Treeningu alustamiseks vali **START > Koosta treening**.

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 loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect PacePro kava loomiseks peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 34).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Select **Treen. ja kavand.** > **PacePro tempostrateegiad** > **Loo PacePro strateegia**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Uus treening kuvatakse PacePro kavade loendis.

MÄRKUS. kava saad saata oma seadmesse ([PacePro kava saatmine seadmesse](#), lehekülg 13).

PacePro kava saatmine seadmesse

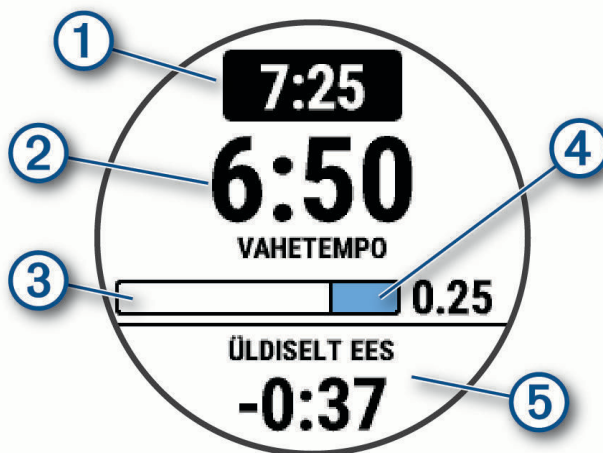
Enne PacePro kava saatmist seadmesse pead koostama kava teenuse Garmin Connect kontol ([PacePro kava loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 13).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **PacePro tempostrateegiad**.
- 3 Vali loendist kava.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

PacePro kava alustamine

Enne kava a PacePro alustamist pead kava saatma kontolt Garmin Connect ([PacePro kava saatmine seadmesse, lehekülg 13](#)) seadmesse.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Vali **Valikud > Treening > PacePro kavad**.
- 4 Vali kava.
- 5 Splittide eelvaate kuvamiseks vali **DOWN** (valikuline).
- 6 Vali **START > Kasuta plaani**.
- 7 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 **UP**.
- 2 Vali **Peata PacePro > Jah**.
Seade peatab PacePro kava. Tegevuse taimer liigub edasi.

Jooksu ja kõndimise märguanded

MÄRKUS. enne jooksu alustamist pead seadistama jooksu/kõnni intervallide märguanded. Pärast jooksutaimeri käivitamist ei saa sätteid muuta.

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali jooksmine.

MÄRKUS. kõndimispausi hoiatused on saadaval vaid jooksmistele.

3 Vali **Valikud**.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Ühendatud märguanded > Lisa uus > Jooksmine/kõndimine**.

6 Määra jooksmise aeg igale märguandele.

7 Määra kõndimise aeg igale märguandele.

8 Alusta jooksmist.

Iga kord, kui intervalli läbid, esitatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 45*). Kui oled jooksmise/kõndimise intervallide märguanded sisse lülitanud, kasutatakse neid iga kord, kui jooksmas lähed või seni, kuni selle välja lülitad või muu jooksurežiimi valid.

Siseruumides treenimine

Garmin soovib kasutada sisetegevuste profiile, kui treenid siseruumides. Nii pikendad ka aku kasutusaega. Kui valid tavaliselt siseruumides sooritatava tegevuse, lülitub GPS automaatselt välja. Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust, vahemaad ja rütmi seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi andmete täpsus paraneb, kui jooksed õues sisselülitatud GPS-iga. (*Sisetegevused, lehekülg 5*).

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

Isiklikud rekordid

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

Isiklike rekordite vaatamine

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

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 **UP**.

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 **UP** 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 **UP**.
- 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.

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 Index™ kaal, siis kasutab kell su vormisoleku vanuse määramiseks kehamassiindeksi 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 37](#)).

- 1 Hoia all **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil > Vormisoleku iga**.

Aktiivsusjälgija

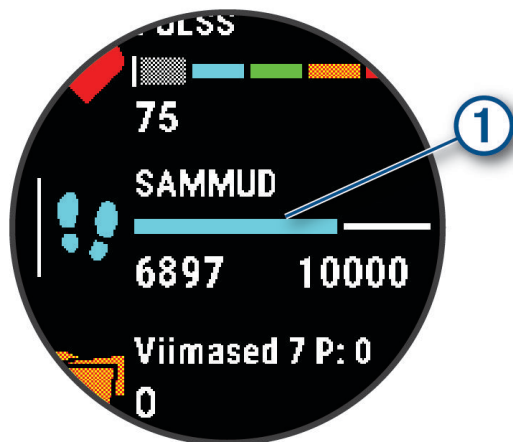
Aktiivsusjälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsusminuteid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kalorit hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

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

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

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemetel 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 ([Seadme helide seadistamine, lehekülg 45](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali > **Aktiivsusejälgija** > **Liikumisteade** > **Sees**.

Une jälgimine

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

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 18](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect ([Garmin Connect, lehekülg 34](#)).
Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

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

MÄRKUS. võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes lubada valiku Magamise ajal, et siseneda magamise ajal automaatselt häirimise vältimise režiimi ([Süsteemi seaded, lehekülg 44](#)).

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 (pulsandmeid 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.

Aktiivsusjälgija seaded

Hoia kellal all nuppu **UP** ja vali  > **Aktiivsusjälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine, lehekülg 45](#)).

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsusminutite eesmärgi korral.

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

Aktiivsusmonitori väljalülitamine

Kui aktiivsusmonitor on välja lülitatud, siis samme, intensiivsusminuteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoia all **UP**.

2 Vali  > **Aktiivsusjälgija** > **Olek** > **Väljas**.

Move IQ® Sündmused

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

Joomise jälgimine

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Menstruaaltsükli jälgimine

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

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Südame pulsisageduse funktsioonid

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

Pulsisagedus randmelt

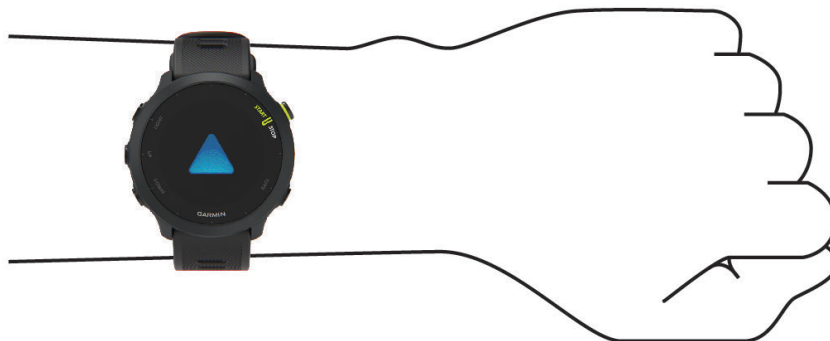
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

MÄRKUS. kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda.



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest [Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul](#), lehekülg 20.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

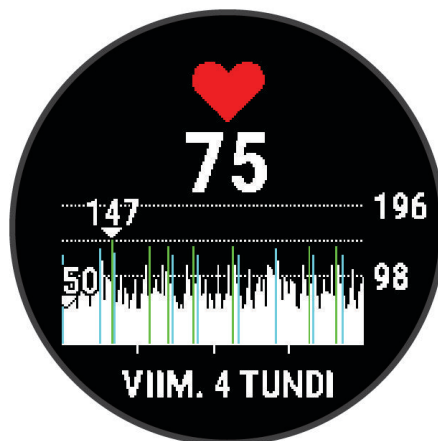
- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
 - Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
 - Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
 - Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
 - Oota enne tegevusega 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 vidina kuvamine

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

MÄRKUS. võib-olla pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 42).

- 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 ettevõtte Garmin seadmetesse

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

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

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

- 2 Vali **Valikud > Edasta pulssi**.

Seade Forerunner alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse .

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

- 3 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

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

Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

Võid seadme Forerunner seadistada nii, et see hakkab tegevuse alustamisel pulsiaandmeid automaatselt edastama. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

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

2 Vali **Valikud > Edastamine tegevuse ajal > Sees**.

3 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 4](#)).

Seade Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

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

4 Paarista oma seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise peatamiseks lõpeta tegevus ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 4](#)).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

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

2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Pulsisageduse hoiatused**.

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

4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

1 Hoia pulsividinas all sümbolit **UP**.

2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Olek > Väljas**.

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 numbrita 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

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 22](#)), 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.

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade 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 kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad seadmes või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.
Kasuta funktsiooni Autom. tuvastus, et salvestada automaatselt maksimaalset pulsisagedust tegevusekäigus.
- 4 Vali **Puhkeaja pulss** ja sisesta puhkeseisundi pulsisagedus.
Saad kasutada seadme mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 5 Vali **Tsoonid** > **Järgmise põhjal**:
- 6 Tee valik:
 - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
 - Vali **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).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

Vaikeseaded võimaldavad kellal tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja määrata pulsisageduse tsoonid protsendina sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine](#), lehekülg 37).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- 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

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 35](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 37](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 22](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud.

1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Ilmub teavitus, mis esitab sinu esimese VO2 max hinnangu, ja iga kord, kui sinu VO2 max suureneb.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

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

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda ([Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 16](#)).



Lilla	Ülihea
Sinine	Suurepärane
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 55](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Taastumisaeg

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

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

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

Taastumisaaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 37](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 22](#)).

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

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

MÄRKUS. tegevuse kokkuvõtte ning taastumisaaja vaatamiseks vali kellakuval **UP** või **DOWN** ning lisateabe kuvamiseks vali **START**.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 37](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 22](#)).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 23](#)) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsib seade mitme nädala trenniandmeid.

VIHJE: kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp™ funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste sünkroonimine, lehekülg 30](#)).

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

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

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

Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 42](#)).

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vali stressitaseme vidina kuvamiseks nupp **UP** või **DOWN**.
- 2 Vali **START**.
- 3 Tee valik.

- Lisaandmete vaatamiseks vajuta nuppu **DOWN**.

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

- Vali **START > DOWN**, et alustada hingamisharjutusi.

Body Battery™

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, 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 sünkroonida 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 26).

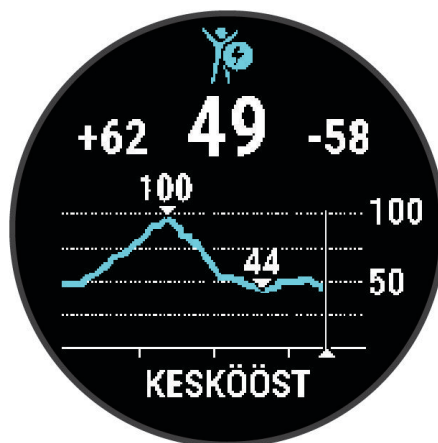
Vidina Body Battery kuvamine

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

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

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 42).

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



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

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



Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks 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 Forerunner ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

1 Installeeri telefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.

2 Too telefon kella 10 m (33 jala) raadiusse.

3 Kella sisselülitamiseks vajuta nuppu **LIGHT**.

Kui kell esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.

VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia all nuppu **LIGHT** ja vali .

4 Vali suvand kella lisamiseks Garmin Connect kontosse:

- Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui jätsid varem kellakuval sidumisprotsessi vahele, hoia all nuppu **UP**, vali **Paarista telefon** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui tahad siduda uue telefoni kellakuval, hoia all nuppu **UP**, vali **Telefon** > **Paarista telefon** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui oled juba sidunud teise seadme rakendusega Garmin Connect, vali **•••** > **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **•••**.

2 Vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

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

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

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

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

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

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

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

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

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Forerunner.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: võimaldab sõpradele ja pereliikmetele saata sõnumeid ja hoiatusi ning paluda hädaabikontaktidel seadistada rakendus Garmin Connect. Lisateabe saamiseks mine aadressile [Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 31](#).

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

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilmateade: saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

Treeningute allalaadimised: võid rakenduses Garmin Connect sirvida treeninguid ning need juhtmevabalt seadmesse saata.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

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

Kadunud nutitelefoniga otsimine

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

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

Seade Forerunner hakkab seotud nutitelefoniga otsima. Mobiilseade toob kuuldavale hoiatusheli ja seadme Forerunner ekraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Mida lähemale oma nutitelefoni jõuad, seda tugevamaks muutub Bluetooth signaal.

- 3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

Vidinat

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

Mõned vidinat pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 42).

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

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kaloreteabe.

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

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

logid: kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

Viimane jooks: kuvab viimase salvestatud jooksu lühikokkuvõtte.

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

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

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

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

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

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

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

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

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

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

- Vidina andmete vaatamiseks vali **START**.

VIHJE: vidina muude kuvade nägemiseks vali **DOWN**.

Vidina Ilm vaatamine

Vidin Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

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

Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

- 1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 3 Tee valik:
 - Vali praeguse muusikapala esitamiseks ja peatamiseks ►.
 - Järgmise muusikapala juurde liikumiseks vali ►|.
 - Täiendavata muusika juhtseadmete avamiseks, nagu helitugevus ja eelmine pala, vali ⋮.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Forerunner ühilduva mobiilseadmega siduma ([Telefoni sidumine, lehekülg 26](#)).

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

Teavituste kuvamine

- 1 Teavituste vidina 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

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Forerunner kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® märguannete seaded, et valida telefonis ja kellas kuvatavad märguanded.
MÄRKUS. kõik märguanded, mille seadmes iPhone lubad, kuvatakse ka kellas.
- Kui kasutad telefoni Android™, vali rakenduses Garmin Connect suvandid **•••** > **Seaded** > **Märguanded** > **Rakenduse teavitused**, seejärel vali kellas kuvatavad märguanded.

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

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

Mobiilseadmes Bluetooth juhtmevaba ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

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

MÄRKUS. nutitelefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Telefon** > **Ühendatud märguanded** > **Sees**.

Tegevuste sünkroonimine

Saad sünkroonida teistes seadmetes Garmin olevaid tegevusi seadmega Forerunner konto Garmin Connect abil. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu seadmega Edge ning kuvada tegevuse üksikasjad oma seadmes Forerunner.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Physio TrueUp**.

Kui sünkroonid seadet nutitelefoniga, siis ilmuvad seadmetes Garmin olevad hiljutised tegevused seadmes Forerunner.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Enne helijuhiste seadistamist peab telefon, kus on rakendus Garmin Connect, olema seotud kellaga Forerunner.

Võid seadistada rakendust Garmin Connect, et see esitaks jooksmise või muu tegevuse ajal telefonis motiveerivaid olekuteateid ja treeningualarme. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks telefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect **•••** > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali oma seade.
- 3 Vali **Aktiivsusvalikud** > **Helijuhised**.
- 4 Tee valik.

Connect IQ funktsioonid

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

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Forerunner kell siduda telefoniga ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 26).

- 1 Installe telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.
- 2 Vajadusel vali oma kell.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

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

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.

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

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 31).

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

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

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 31). 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).

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Ohutus** > **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.

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.

logid

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

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

Ajaloo kuvamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloo vidinaga, mis annab kiire ligipääsu sinu tegevuse andmetele ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 42).

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali **START**.
- 6 Tee valik.
 - Tegevuse lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** ([Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine](#), lehekülg 33).
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
 - Iga intervalli aja ja vahemaa nägemiseks vali **Intervallid**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

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

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali **START > Pulsisagedus**.

Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia kellaplaadil **UP**.
 - 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.

Koguandmete kuvamine

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

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

Andmehaldus

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.** kui kasutad arvutit Apple®, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühjendama kausta Prügikast.

USB-kaabli lahtiühendamine

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

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

Garmin Connect

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

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

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumalt teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.



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

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

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

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

Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Seade sünkroonib andmed Garmin Connect rakendusega automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkroonida käsitsi.

- 1 Teisalda seade nutitelefonist kuni 3 m (10 jala) kaugusele või lähemale.
- 2 Hoida ükskõik millisel kuval all nuppu **LIGHT**, et avada juhtnuppude menüü.
- 3 Vali .
- 4 Vaadake andmeid rakenduses 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 aktiivsuseandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. 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 **Add Device**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 35*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 38*).

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

Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Pane pulsimõõtja peale, paigalda andur või vajuta nupule anduri äratamiseks.

MÄRKUS. teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

- 2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m kaugusel.

- 3 Hoia all **UP**.

- 4 Vali  > **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. Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 38*).

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 35*).

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

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

Jooksuanduri kalibreerimine

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

Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 35*).

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 35*).

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

Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 35*).

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu **UP**.
- 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 35*).
- Seadista rehvi suurus (*Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 55*).
- Alusta sõitu (*Tegevuse alustamine, lehekülg 4*).

Kella kohandamine

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma pikkuse, kaalu, sünniaasta, soo ja maksimaalse pulsisageduse sätteid ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 22). Seade kasutab seda teavet treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

Tegevuste nimekirja kohandamine

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

Tegevuste ja rakenduse seaded

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

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

Ühendatud märguanded: seadistab tegevusele treeninguhoiatused ([Märguanded](#), lehekülg 38).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju ([LubamineAuto Pause](#), lehekülg 41).

Värihoiatused: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim](#), lehekülg 8).

Stardiloenduse algus: võimaldab allaloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 38).

GPS: määrab GPS-antenni režiimi ([GPS-seadete muutmine](#), lehekülg 41).

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringid: võimaldab salvestada ringi või puhkeaega tegevuse ajal ([Ringide tähistamine vahemaa järgi](#), lehekülg 40).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse ([Basseini pikkuse seadistamine](#), lehekülg 7).

Taasta algseaded: saad lähtestada tegevuste seaded ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine](#), lehekülg 52).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Enesehindamise sisselülitamine](#), lehekülg 41).

Tõmbetuvastus: lubab ujumistõmbe tuvastuse.

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

Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik.
 - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali **Andmeväljad**.
 - Loendis andmekuva asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Loendist andmekuva eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.

Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Märguanded

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

Sündmuste hoiatus: sündmuste hoiatus teavitab vaid ühe korra. Sündmus on konkreetne väärtus. Näiteks võid määrata, et seade esitaks märguande, kui oled teatud vahemaa läbinud.

Vahemiku hoiatus: vahemiku hoiatus teavitab sind iga kord, kui seadme väärtus on määratud väärtusest või väärtuste vahemikust suurem või väiksem. Nt seade võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 60 lööki minutis ja suurem kui 210 lööki minutis.

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kaloreid arvu.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooni-muudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 21 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 22.
Tempo	Vahemik	Saad määrata ühe tempo väärtuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.

Hoiatuse seadistamine

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Ühendatud märguanded**.
- 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).

Pulsisageduse hoiatuste seadistamine

Seade võib hoiatada, kui pulsisagedus on sihtsoonist või kohandatud vahemikust väljaspool. Nt seade võib sind hoiatada, kui su pulsisagedus on väiksem kui 150 lööki minutis.

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Ühendatud märguanded > Lisa uus > Pulsisagedus**.
- 6 Tee valik.
 - Olemasoleva pulsisagedustsooni vahemiku kasutamiseks vali pulsisagedustsoon.
 - Maksimumväärtuse kohandamiseks vali **Kohandatud > Kõrge** ja sisesta väärtus.
 - Miinimumväärtuse kohandamiseks vali **Kohandatud > Madal** ja sisesta väärtus.

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool või kohandatud väärtusest kõrgemal või madalamal, kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine](#), lehekülg 45).

Auto Lap

Ringide tähistamine vahemaa järgi

Võid kasutada funktsiooni Auto Lap, mis tähistab ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Ringid > 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 helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 45*). Funktsioon Auto Lap on valitud aktiivsusprofiili ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Vajaduse korral täiendavate ringiandmete kuvamiseks võid kohandada andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 38*).

Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Ringid > Ringi hoiautus**.

6 Vali muutmiseks andmeväli.

7 Vali **Eelvaade** (valikuline).

Ringiklahvi sisse- ja väljalülitamine

Võid seade Ringi klahvi sisse lülitada nupu **BACK** abil, et ring salvestada või tegevuse ajal puhata. Võid seade Ringi klahvi välja lülitada, et tegevuse ajal juhuslike klahvivajutuste tõttu ringe ei salvestataks.

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Ringid > Ringi klahv**.

Ringiklahv lülitub olenevalt praegusest seadest olekusse Sees või Väljas.

Ringiklahv jääb valitud tegevusprofiili puhul olekusse Sees või Väljas.

LubamineAuto Pause®

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

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **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**.

Enesehindamise sisselülitamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ja enesetunnet tegevuse ajal (*Tegevuse hindamine, lehekülg 4*). Võid hinnangu teavet vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Enesehindamine**.

6 Tee valik.

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

GPS-seadete muutmine

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

1 Hoia all **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik.

- Vali **Väljas**, et GPS tegevuse jaoks välja lülitada.
- 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.

MÄRKUS. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada (*GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülg 42*).

GPS ja muud satelliidisüsteemid

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

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

GPS: uUSA ehitatud satelliitide võrgustik.

GLONASS: venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

GALILEO: euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

Vidinate loendi kohandamine

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

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

Vidin lisatakse vidinate loendisse.

Tegevuse või rakenduse eemaldamine

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

Aktiivsuspälgija seaded

Hoia kellal all nuppu **UP** ja vali  > **Aktiivsuspälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 45*).

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsuse minutite eesmärgi korral.

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

Aktiivsusemonitori väljalülitamine

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

- 1 Hoia all **UP**.
- 2 Vali  > **Aktiivsuspälgija** > **Olek** > **Väljas**.

Kellakuva kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **START**.
- 5 Tee valik.
 - Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
 - Sihverplaadil esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
 - Tunnusvärvi muutmiseks vali **Värv**.

Connect IQ funktsioonid

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

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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

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

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Forerunner kell siduda telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 26](#)).

- 1 Installe telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.
- 2 Vajadusel vali oma kell.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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.

Süsteemi seaded

Hoia all nuppu **UP** ja vali  > **Süsteem**.

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 44*).

Aeg: muudab kellaaja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 45*).

Taustvalgus: reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 45*).

Helid: seadistab kella helid, nagu klahvihelid, hoiatused ja vibratsioonid (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 45*).

Mitte segada: lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Võid kasutada valikut **Magamise ajal**, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Võid oma tavapärase uneaja seadistada teenuse Garmin Connect kontos (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 18*).

Automaatlukustus: siit saad määrata nuppude automaatlukustuse, et vältida juhuslikke nupuvajutusi. Kasuta valikut **Tegevuse ajal**, et lukustada nupud ajastatud tegevuseks. Kasuta valikut **Mitte tegevuse ajal**, et lukustada nupud siis, kui ajastatud tegevust ei salvestata.

Vorming: seadistab kella jooksmise, rattasõidu või muu toiminguga jaoks valiku **Tempo/kiiruse eelistus** kuvamise. See eelistus mõjutab eri trennisuvandeid, ajalugu ja hoiatusi (*Tempo või kiiruse kuvamine, lehekülg 45*). Saad muuta ka seadet **Nädalaalgus** ning kellas kasutatavaid mõõtühikuid (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 45*).

Physio TrueUp: võimaldab kella sünkroonida teistest Garmin seadmetest pärit tegevusi, ajalugu ja andmeid.

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. Lülitades valik Logi pulsimuutlikkus, et tegevuse ajal pulsisageduse muutlikkust salvestada.

USB-režiim: määrab kella kasutama massmälu režiimi või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

Lähtesta: võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 52*).

Tarkvara uuendus: võimaldab teenuse Garmin Express või rakenduse Garmin Connect abil tarkvarauuendusi installida (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 50*).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

Kella pääsukoodi määramine

TEATIS

Kui sisestad pääsukoodi kolm korda valesti, lukustub kell ajutiselt. Pärast viit valet katset lukustub kell seniks, kuni pääsukoodi rakenduses Garmin Connect lähtestad. Kui sa ei ole kella telefoniga sidunud, kustutab kell andmed ja taastab tehase vaikeseaded pärast viit valet katset.

Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel.

- 1 Hoia all **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Parool** > **Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldatakse, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma olemasolevat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect lähtestama.

- 1 Hoia all **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Parool** > **Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldatakse, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kellaaja seaded

Hoia all kella nuppu UP ja vali  > **Süsteem** > **Aeg**.

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

Määra kellaage: võid kellaage seadistada käsitsi või seotud mobiilseadme või GPS-asukoha põhjal automaatselt.

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

Ajavööndid

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või telefoniga sünkroonimisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

Taustvalgustuse seadete muutmine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Taustvalgus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Tegevuse ajal**.
 - Vali **Mitte tegevuse ajal**.
- 4 Tee valik:
 - Taustvalgustuse sisselülitamiseks klahvivajutusel vali **Nupud**.
 - Taustvalgustuse sisselülitamise hoiatuste korral vali **Ühendatud märguanded**.
 - Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
 - Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.
 - Vali **Heledus**, et määrata taustvalgustuse heledustase.

Seadme helide seadistamine

Klahvide vajutamisel või hoiatuse korral võib seade tuua kuuldavale heli või vibreerida.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Helid**.
- 3 Tee valik:
 - Klahviheli sisse- või väljalülitamiseks vali **Klahvitoonid**.
 - Hoiatushelinate sisse- või väljalülitamiseks vali **Hoiatushelid**.
 - Seadme vibratsiooni sisse- või väljalülitamiseks vali **Vibratsioon**.
 - Klahvi vajutamisel vibratsiooni lubamiseks vali **Klahvi vibra**.

Tempo või kiiruse kuvamine

Saad muuta tegevuse kokkuvõttes ja ajaloos esitatava teabe tüüpi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Vorming** > **Tempo/kiiruse eelistus**.
- 3 Vali tegevus.

Mõõtühikute muutmine

Võid seadme kuvatavaid mõõtühikuid kohandada.

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Vorming** > **Ühikud**.
- 3 Vali **Statuut** või **Meeter**.

Kell

Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell** > **Lisa hoiatus**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta äratuse kellaaeg.
- 4 Vali **Korda** ja vali, millal äratust korratakse (valikuline).
- 5 Vali **Helid** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Taustvalguse sisselülitamiseks koos äratusega vali **Taustvalgus** > **Sees**.
- 7 Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus (valikuline).

Äratuse kustutamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell**.
- 3 Vali äratust.
- 4 Vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
 - Vali **⋮** > **Taaskäivitus** > **Sees**, et taimer pärast selle aegumist automaatselt taaskäivitada.
 - Vali **⋮** > **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Vali **▶**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Stopper**.
- 3 Vali **START**, et käivitada taimer.
- 4 Vali **BACK**, et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

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 **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Aeg** > **Sümkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 51](#)).

Kellaaja käsitsi määramine

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

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

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

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **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 48*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

- 1 Ühenda juhe (▲ ots) kella laadimispesa.



- 2 Ühenda juhtme teine ots USB-C® arvuti pordi või vahelduvvooluadapteriga (minimaalne nimivõimsus 5 W). Kell kuvab aku laetuse taseme.
- 3 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

Kella laadimise soovitused

- 1 Ühenda akulaadur kindlalt kellaga, et seda USB-kaabli abil laadida (*Kella laadimine, lehekülg 48*).
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%.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Ära klahve vee all 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 ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

TEATIS

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

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

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

Rihmade vahetamine

Seade on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



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

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Kuni 14 päeva nutikellarežiimis koos nutiteavituste ja randmelt pulsimõõtmisega Kuni 20 tundi GPS-režiimis
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ 1 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹

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

Tõrkeotsing

Tooteuundused

Kell kontrollib automaatselt uunduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi®. Käsitsi saab uuenduste olemasolu kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 44*). Installeerige arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeerige nutitelefonile rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Telefoni sidumine, lehekülg 26*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 27*).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt kella. Uuendus rakendatakse, kui kella aktiivset kasutust ei toimu. Pärast uuendamist kell taaskäivitub.

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

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

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.

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.

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.

Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 34](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 27](#)).

2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

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.

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 **LIGHT** all.

Kell lülitub välja.

2 Hoia **LIGHT** üks sekund all, et kell sisse lülitada.

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

Enne kõigi vaikeseadete lähtestamist peaksid kella rakendusega Garmin Connect sünkroonima ja oma aktiivsusandmed üles laadima.

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
 - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta kogusummad**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 45*).
- Vähenda taustvalgustuse heledust.
- Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülg 29*).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsusjälgija seaded, lehekülg 18*).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 43*).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 29*).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 20*).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 21*).

MÄRKUS. randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.

Mu seadme keel on vale

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

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vajuta nuppu **START**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.
- 5 Vali oma keel.
- 6 Vajuta nuppu **START**.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Forerunner kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

Minu 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.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Hoia kella numbrilaul nuppu **UP** all ja vali **⚙ > Telefon > Paarista telefon**.

Kas saan südame treeningut teha õues?

Võid GPS-i sisse lülitada ja südame treeningut teha õues.

1 Vali **START > Kardiotreening > Valikud > Seaded > GPS**.

2 Tee valik.

3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.

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

GPS on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

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, soovitab 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 **UP**.

4 Vali **⚙ > 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?

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

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

3 Tee valik:

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

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 38).

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

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

Int. distants: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Int. tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

Intervalli taimeri aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Keskmine HR: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

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

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

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringi aeg: hIIT-treeningu praeguse vooru stopperiga mõõdetud aeg.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi kiirus: hIIT-treeningu praeguse vooru keskmine kiirus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi pikkus: hIIT-treeningu praeguses voorus läbitud vahemaa.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Ringi tempo: hIIT-treeningu praeguse vooru keskmine tempo.

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

Rütm: rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

STRESS: su praegune stressitase.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Tempo: aktiivne tempo.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

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 veebisaiti www.CooperInstitute.org.

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.

