

GARMIN®



VENU® X1 KELL

Kasutusjuhend

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ seeria, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google LLC. kaubamärk Apple®, iPhone® ja iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk Bluetooth® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. kaubamärk, mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. Iridium® on ettevõtte Iridium Satellite LLC kaubamärk. Overwolf™ on ettevõtte Overwolf Ltd kaubamärk. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluv kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04702

Sisukord

Sissejuhatus.....	1
Alustamine.....	1
Ülevaade.....	1
Puutekraani näpunäited.....	2
Seadme lukustamine ja lukust	
vabastamine.....	2
Ikoonide ülevaade.....	3
Rakendused ja tegevused.....	3
Rakendused.....	4
Health Snapshot.....	6
Rakenduse Saved kasutamine.....	6
Häälmärkmete salvestamine.....	7
Häälkäskluste kasutamine.....	7
Häälkäskluste vaatamine.....	8
Garmin Pay.....	9
Teenuse Garmin Pay Wallet	
seadistamise.....	9
Ostu eest tasumine kellaga.....	9
Garmin Pay rahakotti kaardi	
lisamine.....	10
Garmin Pay kaartide	
haldamine.....	10
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi	
muutmine.....	11
Tegevused.....	11
Tegevuse alustamine.....	12
Tegevuse salvestamise	
näpunäited.....	12
Tegevuse lõpetamine.....	13
Tegevuse hindamine.....	13
Jooksmine.....	13
Jooksmine.....	13
Staadionijooks.....	14
Soovitused staadionijooksu	
salvestamiseks.....	14
Virtuaalne jooksmine.....	14
Jooksulindi vahemaa	
kalibreerimine.....	14
Takistusjooksu võistluse tegevuse	
salvestamine.....	15
Ultrajooksu registreerimine.....	15
Ultrajooksu automaatse	
puhkerežiimi seaded.....	15
Rattasõit.....	15

Rattasõit.....	15
Sisetreeningseadme	
kasutamine.....	16
Energiaväljundi juhised.....	16
Energiaväljundi juhise loomine ja	
kasutamine.....	17
Ujumine.....	17
Basseinis ujumine.....	17
Ujumisterminid.....	17
Tõmbetüübid.....	18
Ujumise nõuanded.....	18
Automaatne ja manuaalne	
puhkerežiim ujumisel.....	18
Harjutuste logi abil treenimine.....	19
Mitu spordiala.....	19
Triatloni treening.....	19
Mitme spordialaga tegevuse	
loomine.....	19
Jõusaali tegevused.....	20
Jõutreeningu salvestamine.....	20
Tugevustreeningu salvestamise	
näpunäited.....	21
HIIT-treeningu salvestamine.....	21
Liikuvustegevuse salvestamine.....	21
Golf.....	22
Golfi mängimine.....	22
Golfi menüü.....	23
Golfiseaded.....	23
PlaysLike Vahemaa ikoonid.....	24
Lipu liigutamine.....	24
Virtuaalne golfitreener.....	24
Lipu suuna kuvamine.....	25
Ohud ja tagasihoidlikud löögid.....	25
Mõõdetud löökide vaatamine.....	25
Löögi mõõtmine käsitsi.....	26
Löögi käsitsi lisamine.....	26
Punktiarvestus.....	26
Punktiarvestuse seaded.....	26
Punktiarvestuse meetodi	
seadistamine.....	26
Golfistatistika jälgimine.....	27
Golfistatistika salvestamine.....	27
Löögiajaloo kuvamine.....	27
Raundi kokkuvõtte kuvamine.....	27
Vooru lõpetamine.....	28
Oma golfikeppide loendi	
kohandamine.....	28
Välitegevused.....	28

Kaljuronimise salvestamine	28
Ekspeditsiooni alustamine	28
Rajapunkti käsitsi	
salvestamine	29
Rajapunktide vaatamine	29
Kalastamine	29
Jahtimine	29
Talisport	30
Suusasõitude kuvamine	30
Märgistamata aladel	
mäemaasuusatamise või	
lumelauasõidu tegevuse	
salvestamine	30
Muud tegevused	30
Hingamistegevuse	
salvestamine	30
Meditatsioonitegevuse	
salvestamine	31
Mängimine	31
Rakenduse Garmin GameOn™	
kasutamine	31
Manuaalse mängutegevuse	
salvestamine	32
Tegevuste ja rakenduste	
kohandamine	32
Rakenduste loendi kohandamine	32
Lemmiktegevuste loendi	
kohandamine	32
Lemmiktegevuse kinnitamine	
loendisse	32
Andmekuvade kohandamine	33
Kohandatud tegevuse loomine	33
Aktiivsussätted	34
Tegevuste märguanded	36
Hoiatuse seadistamine	37
Häälteadete esitamine tegevuse	
ajal	37
Teekonna seaded	37
ClimbPro kasutamine	38
Satelliidiseaded	38
Teelõigud	38
Strava™ teelõigud	38
Teelõigul võistlemine	39

Välimus 39

Kella sihverplaadi seaded	39
Kellakuva kohandamine	39
Ülevaated	40

Ülevaadete kuvamine	43
Ülevaadete loendi kohandamine ..	43
Body Battery	43
Body Battery ülevaate kuvamine ..	44
Funktsiooni Body Battery andmete	
parendamise näpunäited	44
Stressitaseme ülevaate	
kasutamine	44
Naistetervis	45
Menstruaaltsükli jälgimine	45
Menstruaaltsükli teabe	
sisestamine	45
Raseduse jälgimine	45
Rasedusteabe logimine	46
Ilmateate ülevaate kohandamine	46
Ajavaheväsimuse nõustaja	
kasutamine	46
Reisi kavandamine rakenduses	
Garmin Connect	47
Aksia lisamine	47
Controls	47
Juhtelementide menüü	
kohandamine	50
LED-taskulambi kasutamine	50
Kohandatud taskulambi vilkumise	
muutmine	50
Häirimise vältimise režiimi	
kasutamine	51

Treening 51

Aktiivsusmonitor	51
Automaatne eesmärk	51
Une jälgimine	51
Automaatse unejälgimise	
kasutamine	52
Hingamise muutumine	52
Move IQ®	52
Treeningud	52
Treeningu alustamine	53
Teenuse Garmin Connect treeningu	
jälgimine	53
Intervalltreeningud	53
Intervalltreeningu alustamine	54
Intervalltreeningute	
kohandamine	54
Intervalltreeningu peatamine	54
Treeningu eesmärgi seadistamine	55
PacePro™ Treening	55

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	55
PacePro kava koostamine kellas.....	56
PacePro kava alustamine.....	57
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	58
Võistluskalender ja peamine võistlus..	58
Võistluseks treenimine.....	59
Ilma asukohtade lisamine.....	59
Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine.....	59
Virtual Partner kasutamine.....	59
Treeningukalendri teave.....	60
Treeningukavade kohandamine.....	60
Enesehindamise lubamine.....	60
Sooritusvõime näitajad.....	61
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	62
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	63
Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	63
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	64
Pulsisageduse muutlikkuse tase.....	65
Jooksmise ökonoomsus.....	66
Oma jooksmise ökonoomsuse vaatamine.....	66
Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine.....	66
Piimhappe lävi.....	67
Oma reaajas vastupidavuse vaatamine.....	67
Võimsuskõvera kuvamine.....	68
Treenitustase.....	68
Treenitustasemed.....	69
Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	69
Hetkekoormus.....	69
Treeningukoormuse fookus.....	70
Koormussuhe.....	70
Treeningu efektiivsusest.....	71
Vastupidavuse skoor.....	72
Mäeskoor.....	72
Treeninguvalmidus.....	73
Taastumisaeg.....	74
Taastumise pulsisagedus.....	74

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	74
---	-----------

Jooksusuutlikkus.....	75
------------------------------	-----------

logid.....	75
-------------------	-----------

Ajaloos kasutamine.....	75
Mitme spordiala ajalugu.....	76
Isiklikud rekordid.....	76
Isiklike rekordite vaatamine.....	76
Isikliku rekordi taastamine.....	76
Isiklike rekordite kustutamine.....	76
Koguandmete kuvamine.....	77

Teavituste ja märguannete seaded.....	77
--	-----------

Tervise ja heaolu teavitused.....	77
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	78
Liikumismärguanne.....	78
Liikumise märguannete kohandamine.....	78
Hommikuraport.....	78
Hommikuse raporti kohandamine...	78
Õhtuaruanne.....	78
Õhtuse raporti kohandamine.....	79
Kellaajahoiatuste seadistamine.....	79
Tormihoiatuse seadistamine.....	79
Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine.....	79

Valiku Heli ja vibratsioon sätted.....	79
---	-----------

Ekraani ja heleduse seaded.....	80
--	-----------

Tervise ja heaolu seaded.....	80
--------------------------------------	-----------

Randmepõhine pulss.....	80
Kella kandmine.....	81
Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul.....	81
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	81
Pulsisageduse andmete edastamine.....	82
Pulssoksümeeter.....	82
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	83

Pulssokümeetri režiimide seadistamine.....	83	Radade saatmine seadmesse.....	91
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	83	Kellal raja loomine ja järgimine.....	91
Automaatne eesmärk.....	84	Ringikujulise raja loomine.....	92
Intensiivsusminutid.....	84	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	92
Intensiivsusminutite teenimine.....	84	Kompassi suuna seadistamine.....	92
Une jälgimine.....	84	Võrdluspunkti määramine.....	93
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	84	Ühenduvus.....	93
Kaart.....	84	Andurid ja tarvikud.....	93
Kaardi vaatamine.....	85	Juhtmeta andurid.....	94
Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine.....	85	Traadita andurite sidumine.....	96
Kaardi seaded.....	85	Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants.....	96
Kaartide haldamine.....	86	Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	96
Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+.....	86	Jooksudünaamika.....	96
Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine.....	86	Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul.....	97
Kaartide kustutamine.....	87	Jooksujõud.....	98
Kaardiandmete kuvamine ja peitmine.....	87	Rinna pulsisagedus ujumisel.....	98
Navigeerimine.....	87	Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	98
Sihtkohta navigeerimine.....	87	inReach kaugjuhtimispuht.....	99
Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine.....	88	inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	99
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	88	Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	99
Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine.....	89	Telefoni sidumine.....	99
Navigeerimise lõpetamine.....	89	Helistamine rakendusest Telefon..	100
Asukohtade salvestamine.....	89	Telefoniassistendi kasutamine.....	100
Asukoha salvestamine.....	89	Telefoni teavituste lubamine.....	101
Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine.....	89	Teavituste kuvamine.....	101
Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil.....	90	Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	101
GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast.....	90	Tekstsõnumile vastamine.....	102
Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine.....	90	Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	102
Rajad.....	90	Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	102
Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	91	GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine.....	102
		Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	102
		Ühendumine Wi-Fi võrku.....	103
		Garmin Share.....	103
		Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	103

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga	
Garmin Share	104
Funktsiooni Garmin Share seaded ..	104
Telefoni- ja arvutirakendused	104
Garmin Connect	104
Garmin Connect+ Tellimus	105
Rakenduse Garmin Connect kasutamine	105
Tarkvara uuendamine rakenduse	
Garmin Connect abil	105
Ühtsed treenitustaseme andmed	105
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis	106
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express ..	106
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect	106
Connect IQ funktsioonid	106
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine	106
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga	106
Rakendus Garmin Messenger	107
Rakendus Garmin Golf	107

Fookuse režiimid 107

Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine	108
Kohandatud fookuse režiimi loomine	108

Kasutajaprofiil 109

Kasutajaprofiili seadistamine	109
Soo sätted	109
Vormisoleku vanuse kuvamine	109
Pulsisageduse tsoonid	109
Vormisoleku sihid	109
Pulsisagedustsoonide määramine	110
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid	110
Pulsisageduse tsoonide arvutamine	111
Energiatsoonide seadistamine	111
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine	111

Muusika 112

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga	112
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt	112
Personaalse audiosisu allalaadimine	112
Muusika kuulamine	113
Muusika taasesituse juhtnupud	113
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine	114
Helirežiimi vahetamine	114

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid 114

Hädaabikontaktide lisamine	114
Kontaktide lisamine	115
Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine	115
Abi taotlemine	115
Rakenduse GroupTrack seansi alustamine	116
Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited	116

Kellad 116

Äratuse seadistamine	116
Äratuse muutmine	117
Nutikas äratus	117
Allaloendustaimer kasutamine	117
Taimeri kustutamine	117
Stopperi kasutamine	118
Alternatiivsete ajavööndite lisamine ..	118
Teise ajavööndi muutmine	119
Taimeri lisamine	119
Taimerite muutmine	119

Toitehalduri seaded 120

Akusäästja kohandamine	120
------------------------------	-----

Süsteemi seaded 120

Nupu otseteed kohandamine	121
Kella pääsukoodi määramine	121
Kella pääsukoodi muutmine	121
Kompass	121
Kompassi seaded	121
Kompassi käsitsi kalibreerimine	122
Põhjaviite seadistamine	122
Altimeeter ja baromeeter	122
Altimeetri ja baromeetri seaded	122

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	123	Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne.....	131
Kellaaja seaded.....	123	Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	131
Aja sünkroonimine.....	123	Demorežiimist väljumine.....	131
Süsteemi täpsemad seaded.....	123	Aktiivsuse jälgimine.....	131
Mõõtühikute muutmine.....	123	Minu sammuarv ei näi õige olevat.	132
Andmete salvestamise sätted.....	124	Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	132
Seadete taastamine ja lähtestamine.	124	Läbitud korruste näit pole täpne....	132
Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect.....	124	Lisa.....	132
Kõigi vaikeseadete lähtestamine...	125	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	133
Seadme teabe vaatamine.....	125	Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	134
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	125	Maaga kokkupuute aja tasakaal....	134
Seadme teave.....	125	Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	135
AMOLED-ekraani teave.....	125	Jooksmise ökonoomsuse hinnangud.....	135
Kella laadimine.....	126	Vastupidavuse skoori hinnangud.....	136
Seadme hooldamine.....	126	FTP hinnangud.....	138
Kella puhastamine.....	127	Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	138
Nailonrihma puhastamine.....	127	Andmeväljad.....	139
Rihmade vahetamine.....	127		
Tehnilised andmed.....	128		
Akuteave.....	128		
Tõrkeotsing.....	128		
Tooteuuendused.....	128		
Lisateabe hankimine.....	128		
Mu seadme keel on vale.....	129		
Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	129		
Kella lähtestamine.....	129		
Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	129		
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	130		
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	130		
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	130		
Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	130		
Kõlar või mikrofoni on veega kokkupuutumise järel vaikne.....	130		
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....	131		
Satelliitsignaalide hankimine.....	131		
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	131		

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.

Alustamine

Kella esmakordsel kasutamisel täida selle seadistamiseks ja põhifunktsioonide tundmaõppimiseks järgmised ülesanded.

- 1 Hoia all nuppu , et kell sisse lülitada.
- 2 Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 99*). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude Venu X1 kella üle viia.
- 3 Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 126*).
- 4 Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 120*).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- 5 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 12*).

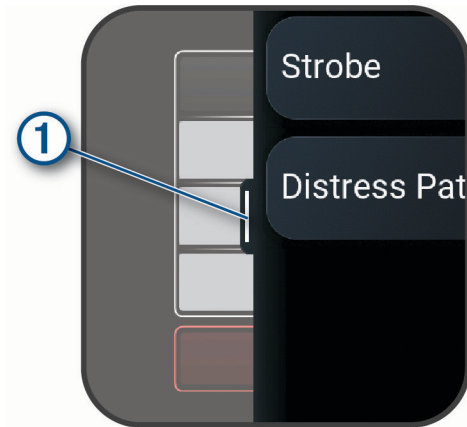
Ülevaade



 Alustamisnupp	• Kella sisselülitamiseks hoia 2 sekundit all. • Vajuta tegevuste ja rakenduste menüü, sh käekella seadete avamiseks. • Hoia 2 sekundit all, et vaadata juhtseadmete menüüd, sh toitemenüüd. • Abi palumiseks hoia kuni kell vibreerib kolm korda (<i>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 114</i>).
 Tagasiliikumise nupp	• Vajuta eelmisele leheküljele naasmiseks. • VIHJE: tegevuse käigus kuvatakse ekraanile juhiseid, et selgitada nuppude tavapärasest erinevat talitlust. • Hoia all taskulambi sisse- ja väljalülitamiseks.
 Puuteekraan	• Ülevaadete, funktsioonide ja menüüde sirvimiseks nipsa üles, alla, vasakule või paremale (<i>Puuteekraani näpunäited, lehekülg 2</i>). • Puuduta menüüsuvandi valimiseks. • Eelmisele kuvale naasmiseks nipsa paremale.

Puutekraani näpunäited

- Loendite ja menüüde sirvimiseks lohista aeglaselt üles või alla.
- Valimiseks puuduta.
- Kella äratamiseks puuduta.
- Kella ülevaadete sirvimiseks nipsa kellakuval üles.
- Rakenduste ja tegevuste menüü, sealhulgas kella seadete kuvamiseks nipsa kellakuval vasakule.
- Teavituskeskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Eelmisele kuvale naasmiseks nipsa paremale.
- Puuduta ja hoia all kellakuval olevat üksust, et kuvada selle kontekstuaalne teave, näiteks ülevaated või menüüd, kui on.
- Suvandite järjestuse muutmiseks või kustutamiseks puuduta pikalt kellakuva ülevaadete või rakenduste menüüs.
- Järgmise andmekuva vaatamiseks tegevuse ajal nipsa üles või alla.
- Kella menüü, kellakuva ja ülevaadete vaatamiseks tegevuse ajal nipsa paremale.
- Muusikamängija kuvamiseks tegevuse ajal nipsa vasakule.
- Kellakuvale naasmiseks ja taustavalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.
- Kui see on saadaval vali  või nipsa ① täiendavate menüüvalikute nägemiseks.



- Soorita iga menüüvalik eraldi toiminguna.

Seadme lukustamine ja lukust vabastamine

Saad seadme tahtmatute ekraanipuudutuste ja nupuvajutuste vältimiseks lukustada.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 50).

1 Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü kuvamiseks.

2 Vali .

Seade ei reageeri puudutustele ega nupuvajutustele, kuni seda lukust ei vabastata.

3 Seadme lukust vabastamiseks hoia all mis tahes nuppu.

Ikoonide ülevaade

Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Pidevalt põlev ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Läbikriipsutatud ikoon tähendab, et funktsioon on välja lülitatud.

Ühilduvate andurite täieliku loendi saamiseks vt [Juhtmeta andurid](#), lehekülg 94.

	Telefoniühenduse olek (Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine , lehekülg 79)
	Pulsimõõtja olek Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul , lehekülg 81
	LiveTrack olek (Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid , lehekülg 114)
	Kiiruse- ja rütmianduri olek (Traadita andurite sidumine , lehekülg 96)

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab mitmesuguseid eellaaditud rakendusi ja tegevusi.

Rakendused: rakendused pakuvad kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu treeningute vaatamine või kella kaudu kellelegi helistamine ([Rakendused](#), lehekülg 4).

Tegevused: sinu kell on varustatud eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendustega, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, golfi mängimiseks ja paljuks muuks. Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada.

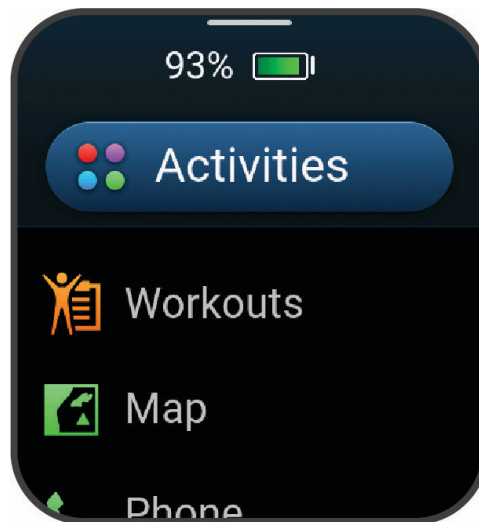
Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ Apps: saad lisada kellale funktsioone, installides rakendusi Connect IQ poest ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 106).

Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni. Paljud rakendused leiab ka ülevaadetest ([Ülevaated](#), lehekülg 40) või juhtseadiste hulgast ([Controls](#), lehekülg 47).

Rakenduste loendi kuvamiseks nipsa kellal vasakule.



Nimi	Lisateave
ABC	Vali kombineeritud kõrgusmõõtja, baromeetri ja kompassi teabe vaatamiseks.
Hoiatused	Äratuse seadistamiseks vali.
Alt. ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 118</i>).
Altimeeter	Vali altimeetriteabe kuvamiseks.
Baromeeter	Vali baromeetriteabe kuvamiseks.
Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 82</i>).
Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (<i>Kellad, lehekülg 116</i>) seadistamine.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevasi allaloenduse sündmusi.
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega (<i>Garmin Share, lehekülg 103</i>).
Health Snapshot™	Vali peamiste tervisenäitajate salvestamiseks (<i>Health Snapshot, lehekülg 6</i>).
Ajalugu	Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 75</i>).
Kaart	Vali kaartide vaatamiseks ja sihtkohta navigeerimiseks (<i>Sihtkohta navigeerimine, lehekülg 87</i>).
Kaardihaldur	Vali allalaaditud kaartide vaatamiseks ja haldamiseks (<i>Kaartide haldamine, lehekülg 86</i>).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks Garmin Messenger™ telefonirakenduses (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 107</i>).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 113</i>).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 101</i>).
Telefon	Vali telefoni juhtnuppude, näiteks kontaktide ja valimisklahvistiku avamiseks (<i>Helistamine rakendusest Telefon, lehekülg 100</i>).
Telefoniassistent	Vali, et öelda käsklus telefoni häälassistendile (<i>Telefoniassistenti kasutamine, lehekülg 100</i>).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 82</i>).
Salv.-tud	Vali salvestatud asukohtade, radade ja teekonnapunktide vaatamiseks.
Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
Aktsiad	Vali kohandatava aktsiate loendi kuvamiseks (<i>Aktsia lisamine, lehekülg 47</i>).

Nimi	Lisateave
Stopper	Vali stopperi käivitamiseks.
Päikesetõus ja päikeseloojang	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Taimerid	Vali taimeri seadistamiseks.
Näpunäited	Vali kella interaktiivsete näpunäidete vaatamiseks ja kella kasutaj juhendi otselingi skannimiseks support.garmin.com .
Häälkäsklus	Vali, et öelda häälkäsklus kellale (<i>Häälkäskluste kasutamine, lehekülg 7</i>).
Häälmärkmed	Vali häälmärkme salvestamiseks (<i>Häälmärkmete salvestamine, lehekülg 7</i>).
Rahakott	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (<i>Garmin Pay, lehekülg 9</i>).
Kelladisain	Vali kellakuva kohandamiseks (<i>Kellakuva kohandamine, lehekülg 39</i>).
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (<i>Treeningud, lehekülg 52</i>).

Health Snapshot

Funktsiooniga Health Snapshot saab kaheminutilise paigaldamise ajal salvestada mitmeid peamisi tervisenäitajaid. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Saad Health Snapshot funktsiooni oma lemmikrakenduste loendisse lisada (*Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 32*).

Rakenduse Saved kasutamine

Saad kasutada rakendust Saved oma salvestatud asukohtade ja radade vaatamiseks.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Salv.-tud**.
- 3 Vali salvestatud üksus.
- 4 Tee valik:
 - Asukohta navigeerimiseks vali .
 - Raja läbimiseks vali **Koosta teekond**.
 - Raja vastassuunas läbimiseks vali **Veel > Pööra teekond ümber**.
 - Asukoha andmete vaatamiseks vali **Veel > Üksikasjad**.
 - Asukoha või raja andmete muutmiseks vali **Veel > Redigeeri**.
 - Raja tõusude loendi vaatamiseks vali **Veel > Kuva tõusud**.
 - Raja näitamiseks kaardil ka siis, kui sa pole parajasti rada läbimas, vali **Veel > Näita kaardil**.
 - Asukoha või raja valimiseks funktsiooni **Garmin Share** abil vali **Veel > Jaga** (*Garmin Share, lehekülg 103*).
 - Asukoha või raja kustutamiseks vali **Veel > Kustuta**.

Häälmärkmete salvestamine

Saad salvestada ja kuula häälmärkmeid, kasutades oma kella sisseehitatud kõlarit ja mikrofoni.

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nupp .
 - Hoia all nupp .
- 2 Vali **Häälmärkmed**.
- 3 Vali .
- 4 Tee valik:
 - Vali **Asukoht**, et salvestada oma GPS-i asukoht koos häälmärkmega.
 - Helitugevuse reguleerimiseks vali **Helitugevus**.
- 5 Vali .
- 6 Ütle oma häälmärge.
- 7 Vali suvand .
- 8 Tee valik:
 - Vali suvand , et mängida häälmärget.
 - Vali suvand , et häälmärge ümber nimetada või kustutada.
 - Vajuta nupp  ja vali , et vaadata häälmärkmete kogumikku.

Häälkäskluste kasutamine

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nupp  ja vali **Häälkäsklus**.
 - Hoia all nupp  ja vali **Häälkäsklus**.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 50*).
- 2 Ütle häälkäsklus, mida kell peab täitma (*Häälkäskluste vaatamine, lehekülg 8*).

Häälkäskluste vaatamine

Hääljuhtimissüsteem on loodud tuvastama loomulikke kõnet. Siin on loend levinud häälkäsklustest, kuid seade ei nõua täpselt nende fraaside kasutamist. Võid proovida öelda loomulikult viisil nende käskluste eri variante. Häälkäsklustega seotud soovitude ja veaotsinguteabe vaatamiseks avage garmin.com/voicecommand/tips.

Häälabi käsklus	Funktsioon
What can I say?	Näitab tavaliste häälkäskluste loendit

Seadme ja ekraani funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Find my phone	Esitab seotud telefoni helihoiatused, kui see on Bluetooth levialas.
Disable do not disturb	Keelab häirimise vältimise režiimi, et ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.
Turn on airplane mode	Lubab lennukirežiimi, et lülitada välja kogu juhtmeta side.
Increase brightness	Suurendab heleduse taset.
Decrease brightness	Vähendab heleduse taset.
Set brightness to 80	Lülitab heleduse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 0–100%.

Kella funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Set a timer for fifteen minutes	Seadistab taimeri määratud ajale.
Pause timer	Peatab praegu töötava taimeri.
Resume timer	Taaskäivitab peatatud taimeri.
Cancel timer	Tühistab praegu töötava taimeri.
Start stopwatch	Käivitab stopperi.
Stop stopwatch	Peatab stopperi.
Wake me up at 3:15 a.m.	Seadistab ühekordse äratuse aja.

Rakenduste ja tegevuste funktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Show me the weather	Avab ilmarakenduse.
Open the calendar	Avab kalendrirakenduse.
Start a run	Käivitab tegevuse Sõit.
Start hiking	Käivitab tegevuse Matkamine.
Open the triathlon app	Käivitab tegevuse Triatlon.

MÄRKUS. need rakendused ja tegevused olid näited. Häälkäsklustega juhtida saab juhtida kõiki vaikerakendusi ja -tegevusi (*Rakendused, lehekülg 4*), (*Tegevused, lehekülg 11*).

Navigatsioonifunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Begin navigation	Avab menüü Navigeeri, et sihtkohta navigeerida.
Save location	Salvestab sinu praeguse asukoha.
Switch to the compass app	Avab kompassi.

Meediumifunktsioonid

Häälkäsklus	Funktsioon
Change volume to 8	Seab helitugevuse soovitud tasemele. Valida saab väärtusi 0–10 või 0–100%.
Increase volume	Suurendab helitugevust.
Decrease volume	Vähendab helitugevust.
Play music	Esitab praegu valitud meediumi.
Next song	Esitab järgmise meediapala.
Previous song	Esitab eelmise meediapala.
Pause music	Peatab praegu esitatava pala.
Mute	Vaigistab heli.
Unmute	Tühistab kogu heli vaigistuse.

Garmin Pay

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

Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

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

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

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart. Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

- 1 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Rahakott**.

3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).

5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.

Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.

6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldata kella randmelt või keelad pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay** > ☰ > **Lisa kaart**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

- Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Venu X1 oste sooritada.
- Kaardi kustutamiseks vali 🗑️.

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas Venu X1 lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.

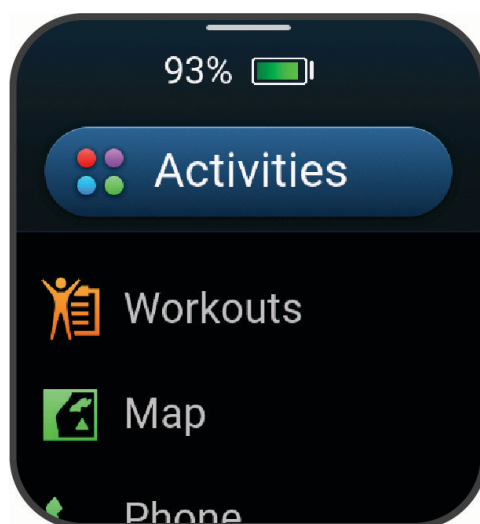
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga Venu X1, pead sisestama uue pääsukoodi.

Tegevused

Nipsa kellakuval vasakule ja vali **Tegevused**. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülaosas ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 32](#)).

MÄRKUS. mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.



Kategooria	Tegevused
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Sõit, Jälgi jooksu, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Takistus-sõit, Ultrajooks, Virtuaalne jooks
Rattasõit	Jalgratas, Pendelsõit rattaga, Sisejalgratas, Rattamatk, BMX, Jalgrattakross, Elektrijal-gratas, E-mägiratas, Sõit kruusateedel, MTB, Maantee sõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Multisport	Rattasõit ja jooks, Duatlon, , Basseini triatlon, Ujumine ja jooksmine, Triatlon
Jõusaal	Poks, Kardiotrenn, Siseronimine, Elliptiline trenn, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenõõ-riga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreening, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sport	Orienteerumine, Vibulaskmine, Seinaronimine, Kettagolf, Ekspeditsioon, Kalastus, Golf, Matkamine, Ratsutamine, Jaht, Rulluisutamine, Mägironimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine
Talisport	Mäesuusatamine, Lumelauasõit märgistamata aladel, Liuväli, Suusatamine, Lumelaua-sõit, Mootorsaan, Räätsad, XC klassikaline suusastiil, XC uisustiil
Veesport	Kajakisõit, Aerutamine, Purjetamine, Purjetamiseks ekspeditsioon, Hingamistoru, Aerusurf
Võistkonnaspor-dialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Krieket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi
Muu	Hingamisharjutused, Mängimine, Mediteerimine, Jälgi mind

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Tee valik:
 - Vali kinnitatud tegevus ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine](#), lehekülg 32).
 - Vali  või **Tegevused** ja vali tegevus lemmikute loendist või tegevuse kategooriast.
- 3 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis.
Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 4 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine](#), lehekülg 126).
- Mõningate tegevuste korral vajuta nuppu  ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks või treeningu järgmise etapi juurde liikumiseks.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?](#), lehekülg 131).
- Nipsa üles või alla, et täiendavate andmete kuvasid vaadata.
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks nipsa paremale ja vali **Muuda spordiala**.
Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enam spordiala, salvestatakse see mitme spordiala tegevusena.

Tegevuse lõpetamine

Kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

1 Vajuta nuppu .

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta** ning tee valik.
MÄRKUS. pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed ([Tegevuse hindamine, lehekülg 13](#)).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 131](#)).
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Kõige otsemat teed pidi tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Teekond**.
MÄRKUS. kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks minutit hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab ([Taastumise pulsisagedus, lehekülg 74](#)).
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista** ja vajuta nuppu .

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

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Enesehindamise lubamine, lehekülg 60](#)).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 13](#)).

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.

Jooksmine

Jooksmine

Enne jooksu ajal traadita anduri kasutamist tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 96](#)).

1 Paigalda traadita andur, nt pulsimõõtja (valikuline).

2 Nipsa kellakuval vasakule.

3 Vali **Tegevused > Sõit**.

4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.

5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.

6 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.

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

7 Alusta jooksmist.

8 Ringide salvestamiseks vajuta nuppu  (valikuline).

9 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles ja alla.

10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

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 kellakuval nuppu .
- 3 Vali **Tegevused > Jooksmine > Jälgi jooksu**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 8. sammu juurde.
- 6 Vali **Rea number**.
- 7 Vali raja number.
- 8 Vajuta nuppu .
- 9 Jookse staadionil üks ring.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

Garmin staadioniradade andmebaas sisaldab 10 000 staadionirada kogu maailmas.

- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni kell satelliidisignaale hangib.
- Kui su kell rada ei tuvasta, 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.

Virtuaalne jooksmine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Virtuaalne jook**.
- 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 Vajuta nuppu  tegevustaimeril käivitamiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantsti 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 12](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeril peatamiseks .
- 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** .
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

Kui osaled takistusjooksu võistlusel, võid kasutada takistusjooksu tegevust Takistussõit ja salvestada oma aja iga takistuse juures ja jooksuaja takistuste vahel.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Takistussõit**.
 - 3 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
 - 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .
- MÄRKUS.** saad konfigurioneerida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Ultrajooksu registreerimine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Ultrajooks**.
 - 3 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
 - 4 Alusta jooksmist.
 - 5 Ringi salvestamiseks ja puhkeajataimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
- VIHJE:** saad konfigurioneerida, kuidas seade Automaatne puhkerežiim registreerib vaheajad ja ringid ([Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 15](#)).
- 6 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu .
 - 7 Nipsa üles või alla, et täiendavate andmete kuvasid vaadata (valikuline).
 - 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded

Saad kohandada puhkeajataimeri automaatse käivitamise ja peatamise valikuid tegevuse Ultrajooks korral.

Olek: võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

Puhkuse algus: käivitab automaatselt puhkeajataimeri, kui jääd seisma. Saad kasutada valikut Ainult käsitsi puhkeajataimeri käivitamiseks vaid juhul, kui vajutad .

Puhkuse lõpp: seadistab tempo, mis on vajalik vaheaja lõpetamiseks.

Minimaalne aeg: seadistab ajavahemiku enne vaheaja algust või lõppu.

Ringi klahv: seadistab nupu  salvestama ringi ja käivitama puhkeajataimeri, ainult käivitama puhkeajataimeri või ainult salvestama ringi.

Rattasõit

Rattasõit

Juhtmevaba anduri kasutamiseks sõitmisel tuleb andur kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 96](#)).

- 1 Seo juhtmeta andurid, nagu pulsimonitor või jalgrattatuled (valikuline).
- 2 Nipsa kellakuval vasakule.
- 3 Vali **Tegevused > Rattasõit > Jalgratas**.
- 4 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 5 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 6 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 7 Alusta oma tegevust.
- 8 Andmekuvade kerimiseks nipsa üles ja alla.
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia Bluetooth või ANT+® abil siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 96](#)).

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Rattasõit > Sisejalgratas**.
- 3 Nipsa paremale.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** ([Treeningud, lehekülg 52](#)).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** ([Rajad, lehekülg 90](#)).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Energiaväljundi juhised

Võid luua energiaväljundi strateegia ning kasutada seda rajal oma pingutuse kavandamiseks. Su Venu X1 seade kasutab su funktsionaalset energialävendit, raja kõrgust ja raja lõpetamiseks kuluvat plaanilist aega, et luua energiaväljundi kohandatud juhised.

Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid ([Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine, lehekülg 17](#)). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Võid vaadata ja redigeerida oma strateegiat teenuses Garmin Connect ja sünkroonida seda ühilduvate Garmin seadmetega. See funktsioon vajab võimsusmõõtjat, mis tuleb seadmega siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 96](#)). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada ([Andmeväljad, lehekülg 139](#)).



Energiaväljundi juhise loomine ja kasutamine

Enne energiaväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja kellaga siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 96](#)). Samuti peab sul olema rada laaditud sinu Garmin Connect kontole ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 91](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Treen. ja kavand. > Power Guide > Loo funktsiooni Power Guide strateegia**.
- 3 Energiajuhendi loomiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 4 Vali .
- 5 Vali oma kell.
- 6 Nipsa kellakuval vasakule.
- 7 Oma kellal vali välitingimustes rattasõit.
- 8 Keri alla, et valida **Treening > Power Guide**.
- 9 Vali energiaväljundi juhised.
- 10 Vajuta  ja vali **Kasuta plaani**.

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

Ujumine

TEATIS

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

MÄRKUS. kellal on randmepõhine pulsamõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka rindkere pulsamõõtjatega, nagu HRM-Pro™ seeria tarvikud. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsamõõtja kui ka rindkere pulsamõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

Basseinis ujumine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Ujumine > Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Enne ujumise alustamist vaata üle tegevuse seaded ([Aktiivsussätted, lehekülg 34](#)).
Näiteks on puutelukk ujumistegevuste korral vaikimisi seadistatud.
- 5 Vajuta nuppu .
- Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 6 Alusta ujumist.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid. Funktsioon **Automaatne puhkerežiim** on vaikimisi sisse lülitatud ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 18](#)).
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmme annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumiseefektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

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

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontrol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 33](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 19)

Ujumise nõuanded

- Enne ujumise alustamist vaata üle tegevuse seaded ([Aktiivsussätted, lehekülg 34](#)).
Näiteks on puutelukk ujumistegevuste korral vaikimisi seadistatud.
- Vajuta nuppu  intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Saad kerida alla tegevuse seadete valimiseks ning valida **Basseini pikkus** suuruse muutmiseks.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Vajuta nuppu  puhkepausi salvestamiseks basseinis ujumise ajal ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 18](#)).
Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja liugle.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 19](#)).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

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.

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

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja ([Aktiivsussätted, lehekülg 34](#)). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

VIHJE: kasuta manuaalset puhkerežiimi, kui võtad lühikesi puhkepause või kui soovid ülitäpset ujumisintervalli ajastust.

Harjutuste logi 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 keri ujumise ajal üles või alla.
- 2 Vajuta , et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta .
Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.
Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiili jaoks valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta .
 - Ujumisintervalli alustamiseks sirvi ujumistreeningu kuvadele naasmiseks üles või alla.
- 6 Tee valik:
 - Tegevusega jätkamiseks vajuta .
 - Tegevuse lõpetamiseks vajuta .

Mitu spordiala

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

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

Triatloni treening

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Multisport > Triatlon**.
- 3 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.
MÄRKUS. esimesel korral triatlonialaga alustades saad sisse lülitada **Spordiala autom. ümberlülitus**, et kell tuvastaks automaatselt spordiala muutused ja liiguks järgmisele üleminekule või spordialale (*Aktiivsussätted, lehekülg 34*).
- 4 Vajaduse korral vajuta nuppu  iga vahetuse alguses ja lõpus (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 131*).
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks nuppu .
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Mitme spordialaga tegevuse loomine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Redigeeri > Lisa > Multisport**.
- 3 Vali mitme spordialaga tegevus või vali **Kohandatud** ja sisesta nimi.
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).
- 4 Vali kaks või mitu tegevust.
- 5 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
 - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

Jõusaali tegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Aktiivsussätted, lehekülg 34](#)).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Jõutreeningu salvestamine

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

VIHJE: jõutreeningu käigus rohkemate valikute kuvamiseks vajuta nuppu .

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Jõutreening**.

Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.

3 Kui salvestad jõutreeningut esmakordselt, vali **Treeningud > Sirvi treeninguid** ning järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 53](#)).

4 Vali treening.

MÄRKUS. kui kella allalaaditud jõutreeningud puuduvad, vali **Vaba** > , ja jätkka sammuga 7.

5 Keri alla treeningu üksikasjade kuvamiseks.

6 Vali **Koosta treening**.

Võid valida Veel täiendavate treeninguvalikute kuvamiseks.

7 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

8 Alusta esimest sarja.

Vaikeseadena loeb kell kordusi. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist. Korduste arvu loendust saad keelata tegevuse seadete all ([Aktiivsussätted, lehekülg 34](#)). Kui see on saadaval, kuvab kell harjutuse animatsiooni.

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

9 Keri üles või alla, et täiendavate andmete kuvasid vaadata.

10 Vajuta  sarja lõpetamiseks.

Kell näitab sarja korduste koguarvu.

11 Vajadusel muuda korduste arvu, vali  sarjas kasutatava raskuse lisamiseks ja vali **Valmis**.

12 Puhkeajataimer ilmub ja alustab allaloendust järgmise sarjani.

VIHJE: võid oodata, kuni taimer täis saab, või vajutada , et järgmist sarja kohe alustada.

13 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

14 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta  ja vali **Peata treening**.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

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

HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > HIIT**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Vali **HIIT taimerid > AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
 - Vali **HIIT taimerid > EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.
 - Vali **HIIT taimerid > Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
 - Vali **HIIT taimerid > Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
 - Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.
- 4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vajuta nuppu  esimese vooru alustamiseks.
Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsiseduse.
- 6 Vajadusel vajuta nuppu , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta nuppu  aktiivsustaimeri peatamiseks.
- 8 Vali **Salvesta**.

Liikuvustegevuse salvestamine

Võid salvestada liikuvustegevuse aktiivsete ja puhkamise intervallide põhjal või liikuvustreeningud alla laadida rakendusest Garmin Connect.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Liikuvus**.
- 3 Keri alla ja vali **Treening**.
- 4 Tee valik:
 - Aktiivsete ja puhkamise intervallide muutmiseks vali **Intervallid**.
 - Kogu treeningu allalaadimiseks rakendusest Garmin Connect vali **Treeningu teek > Sirvi treeninguid** ja järgi ekraanijuhiseid.
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .
Käekell juhendab sind läbi liikuvusharjutuste.
- 6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks keri ekraanil.

Golf

Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi kella (*Kella laadimine, lehekülg 126*).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused > Sport > Golf**.

Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukohta ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Vajadusel seadista draiveri kaugus.

5 Punktisumma säilitamiseks vali ✓.

6 Vali tii kast.

Ilmub auguteabekuva.



①	Praeguse augu number
②	Augu par
③	Augu kaart
④	Avalöögikepi vahemaa tii kastist
⑤	Kaugused griini alguse, lõpu ja keskkohani

MÄRKUS. kuna märgise asukoht muutub, arvutab kell vahemaad griini alguse-, kesk- ja lõpuosani, kuid mitte märgise tegeliku asukohani.

7 Tee valik:

- Puuduta kaarti, et näha rohkem üksikasju või muuta nööpnõela asukohta (*Lipu liigutamine, lehekülg 24*).
- Golfimenüü avamiseks vajuta nuppu  (*Golfi menüü, lehekülg 23*).

Kui liigud järgmise augu juurde, muudab kell automaatselt kuva, et näidata uue augu teavet.

Golfi menüü

Vooru ajal võid vajutada nuppu , et vaadata golfi menüü täiendavaid funktsioone.

Vaata griini: võimaldab liigutada lippu täpsema kauguse mõõtetulemuse saamiseks (*Lipu liigutamine, lehekülg 24*).

Virtuaalne golfiteener: küsib virtuaalselt golfitreenerilt golfikepi soovitus (*Virtuaalne golfitreener, lehekülg 24*).

Vaheta auku: võimaldab auku käsitsi vahetada.

Punktikaart: avab vooru punktikaardi (*Punktiarvestus, lehekülg 26*).

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

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

Tuul: kuvab osuti, mis näitab tuule suunda ja kiirust lipu suhtes.

Vooru teave: vaata vooru ajal punkte, statistikat ja etapi teavet.

Mööda lööki: kuvab funktsiooniga Garmin AutoShot™ salvestatud eelmise löögi kauguse (*Möödetud löökide vaatamine, lehekülg 25*). Löögi saab ka käsitsi salvestada (*Löögi mõõtmise käsitsi, lehekülg 26*).

Viimane löök: kuvab viimase löögi teabe.

MÄRKUS. saad vaadata kõigi käimasoleva vooru ajal tuvastatud löökide kaugusi. Vajadusel saad löögi käsitsi sisestada (*Löögi käsitsi lisamine, lehekülg 26*).

Golfikepi statistika: näitab sinu statistikat iga golfikepi kohta, nagu näiteks vahemaa ja täpsuse teave. Ilmub, kui sead ühilduvad Approach® CT10 golfikepi jälgimise andurid või aktiveerid seade Golfikepi viip.

Päikesetõus ja päikeseloojang: kuvab päeva päikesetõusu ja päikeseloojangu ning videviku kellaajad.

Seaded: võimaldab kohandada golfitegevuse sätteid (*Golfiseaded, lehekülg 23*).

Lõpeta voor: lõpetab käimasoleva vooru.

Golfiseaded

Golfiseadete ja -funktsioonide kohandamiseks vajuta raundi ajal nuppu  ja vali Seaded.

Punktiarvestus: võimaldab määrata punktieelistused ja lülitada sisse statistika jälgimise (*Punktiarvestuse seaded, lehekülg 26*).

Avalöögi vabemaa: määrab keskmise vahemaa, mille pall tii kastist alates läbib.

PlaysLike: seadistab kauguse eelistused funktsioonile „mängib nagu“, mis näitab golfi mängimise ajal kohandatud kaugusi griinini (*PlaysLike Vahemaa ikoonid, lehekülg 24*).

MÄRKUS. see funktsioon vajab teenuse Garmin Golf™ tellimust.

Kontuuride varjutus: lubab griini kõrguse või kallaku kontuuride varjutuse griini kontuuriandmetega radadel (*Rakendus Garmin Golf, lehekülg 107*).

Virtuaalne golfiteener: lubab automaatseid või käsitsi valitavaid virtuaalse golfitreeneri golfikepisoovitusi. Ilmub pärast seda kui oled mänginud viis golfiringi, jälgi oma golfikeppe ja laadi üles oma punktikaardid rakendusse Garmin Golf.

Suured arvud: muudab arvude suurust augukuval.

Turniirirežiim: keelab PinPointer ja PlaysLike vahemaa funktsioonid. Need funktsioonid pole lubatud ametlikel turniiridel või handicapi arvutamise ringide ajal.

Golfi vahemaa: määrab vahemaa mõõtühiku.

Golfi tuulekiirus: määrab golfi mängimise ajal tuule kiiruse mõõtühiku.

Golfikepi viip: kuvab viiba, mis võimaldab iga tuvastatud löögi järel sisestada kasutatud golfikepi andmed.

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada (*Satelliidiseaded, lehekülg 38*).

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

Golfikepi andurid: võimaldab seadistada sinu ühilduvad Approach CT10 golfikepid jälgimisanduriga.

Seo kaugusmöödik: seob kella ühilduva kaugusmõõturiga.

PlaysLike Vahemaa ikoonid

PlaysLike kauguse funktsioon arvestab raja kõrguse muutusi, tuule kiirust, tuule suunda ja õhutihedust, näidates reguleeritud kaugust griinini. Voo ajal puuduta kaugust griinini, et kuvada vahemaa PlaysLike. Et näha, kui palju on vahemaa iga teguri tõttu muutunud, nipsa üles.

VIHJE: tegevuse seadetes saad konfigurioneerida, milliseid andmeid näitaja PlaysLike kohandustesse kaasatakse (*Golfiseaded, lehekülg 23*).

▲: vahemaa oodatust pikem.

■: vahemaa ootuspärane.

▼: vahemaa oodatust lühem.

⬆️: kõrguse muutustest tingitud vahemaa erinevus.

🌬️: tuulekiirusest ja -suunast tingitud vahemaa erinevus.

☁️: õhutihedusest tingitud vahemaa erinevus.

Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

1 Vajuta auguteabe kuval nuppu .

2 Vali **Vaata griini**.

3 Puuduta ja lohista lipp õigesse kohta.

 tähistab valitud lipu asukohta.

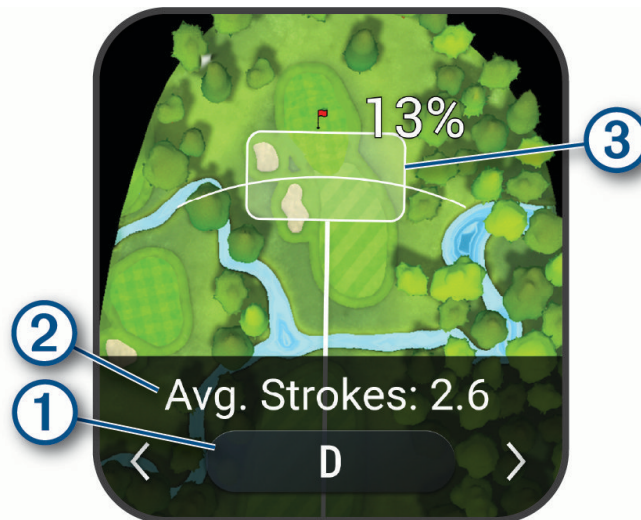
4 Vajuta nuppu  lipu asukohaga nõustumiseks.

Auguteabe kuva vahemaid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse voo jaoks.

Virtuaalne golfitreener

Enne virtuaalse golfitreeneri kasutamist pead mängima viis voo Approach CT10 golfikepi jälgimise anduritega või lubama Golfikepi viip seadistuse (*Aktiivsussätted, lehekülg 34*) ja laadima üles oma tulemuskaardid.

Iga voo jaoks pead ühenduma Garmin Golf rakendusega seotud telefoniga. Virtuaalne golfitreener pakub soovitusi, mis põhinevad augul, tuuleandmetel ja sinu varasemal sooritusel erinevate golfikeppidega.



①	Kuvab augu jaoks golfikepi või golfikeppide kombinatsiooni soovitusi. Võid valida  või  , et näha teisi golfikepi soovitusi.
②	Kuvab vastavalt golfikepi soovitusel keskmi oodatud löökide arvu.
③	Kuvab vastavalt soovitatud golfikepile ja sinu löögi ajaloole järgmise löögi leviala. MÄRKUS. kui löögi leviala kattub griiniga, kuvatakse protsentides löögi tõenäosus griinini jõuda.

Lipu suuna kuvamine

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

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

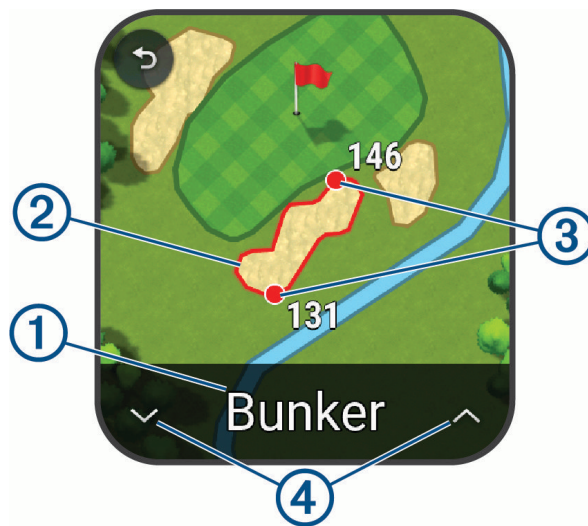
1 Vajuta auguteabekuvale .

2 Vali **Tii osuti**.

Nool tähistab lipu asukohta.

Ohud ja tagasihoidlikud löögid

Praeguse augu talistuste ja tagasihoidlike löökide vaatamiseks puuduta kaarti ja nuppu .



①	Takistuse tüüp või tagasihoidliku löögi kaugus.
②	Takistuse või tagasihoidliku löögi asukoht.
③	Tagasihoidliku löögi kaugus või takistuse eest ja tagant.
④	Nooled, mida puudutada, et vaadata augu muid takistusi või tagasihoidlikke lööke.

Mõõdetud löökide vaatamine

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

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

1 Golfi mängides vajuta .

2 Vali **Mõõda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

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

3 Vajuta  ja vali **Eelmised löögid**, et vaadata kõigi salvestatud löökide vahemaid.

MÄRKUS. kaugus viimasest löögist kuvatakse ka augu teabeakraani ülaosas.

Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi ([Punktiarvestuse meetodi seadistamine, lehekülg 26](#)), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.

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

Golfistatistika jälgimine

Kui lubad kellal statistika jälgimise, saad vaadata praeguse raundi statistikat ([Raundi kokkuvõtte kuvamine, lehekülg 27](#)). Võid võrrelda raunde ja jälgida arengut rakenduses Garmin Golf.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Golf**.

Seade otsib satelliidid, arvutab sinu asukoha ja valib golfiväljaku, kui sinu läheduses on vaid üks väljak.

3 Väljakute loendi ilmumisel vali loendist väljak.

Radasid uuendatakse automaatselt.

4 Vali  > **Seaded** > **Punktiarvestus** > **Statistika jälgimine**.

Golfistatistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine ([Golfistatistika jälgimine, lehekülg 27](#)).

1 Vali punktikaardilt auk.

2 Vali löökide arv, sh putid, ja seejärel **Salvesta**.

3 Vali puttide arv ja seejärel **Salvesta**.

MÄRKUS. puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.

4 Tee valik:

- Kui pall on edenemisalal, vali .
- Kui pall pole edenemisalal, vali  või .

5 Vali **Salvesta**.

Löögiajaloo kuvamine

1 Pärast löögi tegemist vajuta .

2 Oma viimase löögi teabe vaatamiseks vali suvand **Viimane löök**.

Raundi kokkuvõtte kuvamine

Raundi ajal võib vaadata punkte, statsitikat ja etapi teavet.

1 Vajuta .

2 Vali **Vooru teave**.

3 Lisateabe nägemiseks nipsa üles või alla.

Vooru lõpetamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Lõpeta voor**.
- 3 Tee valik:
 - Vooru salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta**.
 - Punktikaardi redigeerimiseks vali **Redigeeri skoori**.
 - Voorust loobumiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista**.
 - Vooru peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Vooru peatamine**.

Oma golfikeppide loendi kohandamine

Kui oled ühilduva golfikella rakenduse Garmin Golf abil telefoniga sidunud, saad selle rakenduse abil golfikeppide vaikeloendit kohandada.

- 1 Ava telefonis rakendus Garmin Golf.
- 2 Vali **Profiil > Minu kott**.
- 3 Vali kepi lisamise, muutmise, eemaldamise või mitteaktiivseks määramise suvand.
- 4 Sünkrooni oma ühilduv golfikell Garmin rakendusega Garmin Golf.
Sinu golfikellas kuvatakse golfikeppide uuendatud loend.

Välitegevused

Kaljuronimise salvestamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Seinaronimine**.
- 3 Vali hindamissüsteem.
MÄRKUS. järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks võid kerida alla, valida tegevuse seaded ja valida **Liigitussüsteem**.
- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Vajuta  rajataimeri käivitamiseks.
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Vajuta  raja lõpetamiseks.
- 8 Tee valik:
 - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
 - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
 - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 9 Kui puhkus on läbi, vajuta  järgmise raja alustamiseks.
- 10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 11 Pärast viimase raja läbimist vajuta  rajataimeri peatamiseks.
- 12 Vali **Salvesta**.

Ekspeditsiooni alustamine

Aku kasutusaja pikendamiseks mitmepäevase tegevuse salvestamisel kasuta tegevust **Ekspeditsioon**.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Ekspeditsioon**.
- 3 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
Seade lülitub vähese energiatarbega režiimi ja kogub GPS-i rajapunkte kord tunnis. Aku kasutusaja maksimeerimiseks lülitab seade välja kõik andurid ja lisaseadmed, sealhulgas ühenduse nutitelefoni.

Rajapunkti käsitsi salvestamine

Ekspeditsioonirežiimi ajal salvestatakse rajapunktid automaatselt vastavalt valitud salvestamise intervallile. Võid rajapunkti igal hetkel käsitsi salvestada.

- 1 Ekspeditsiooni ajal vajuta .
- 2 Vali **Lisa punkt**.

Rajapunktide vaatamine

- 1 Vajuta seikluse käigus nuppu .
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Kuva punktid**.
- 4 Vali nimekirjast rajapunkt.

Kalastamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Kalastus**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu  ja tee valik:
 - Püütu kalade loendisse lisamiseks ja asukoha salvestamiseks vali **Logi saak**.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Intervallitimeri seadmiseks, lõpuaja või lõpuaja meeldetuletuse seadistamiseks vali **Kalastustaimerid**.
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Enda alvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsussätted, lehekülg 34*).
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Lõpeta kalastus**.

Jahtimine

Saad salvestada jahipidamiseks olulised asukohad ja neid kaardil vaadata. Jahi ajal kasutab seade GNSS-režiimi, mis kurnab akut.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Sport > Jaht**.
- 3 Vajuta  ja vali **Alusta jahti**.
- 4 Vajuta  ja tee valik:
 - Oma tegevuse alguspunkti minekuks vajuta **Tagasi algusesse** ja vali suvand.
 - Praeguse asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Jahipidamise ajal salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Jahi asukohad**.
 - Kõigi varem salvestatud asukohtade vaatamiseks vali **Salvestatud asukohad**.
 - Sihtkohta navigeerimiseks vali **Navigeerimine** ja vali suvand.
 - Tegevuse seadete muutmiseks vali **Seaded** ja vali suvand (*Aktiivsussätted, lehekülg 34*).
- 5 Pärast jahi lõpetamist vajuta  ja vali **Lõpeta jaht**.

Talisport

Suusasõitude kuvamine

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

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Nipsa paremale.
- 3 Vali **Kuva andmed**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks nipsa üles.
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevuse salvestamine

Märgistamata aladel mäemaasuusatamise või lumelauasõidu tegevus võimaldab lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida. Saad kohandada sätet, et lülituda jälgimisrežiimide vahel automaatselt või käsitsi Režiimi jälgimine ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 34).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Tegevused > Talisport > Mäesuusatamine**.
 - Vali **Tegevused > Talisport > Lumelauasõit märgistamata aladel**.
- 3 Tee valik:
 - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
 - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.
- 5 Vajadusel vajuta nuppu  tõusu- ja laskumisrežiimide vahel lülitumiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Muud tegevused

Hingamistegevuse salvestamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Muu > Hingamisharjutused**.
- 3 Tee valik:
 - Rahuliku tähelepanelikkuse seisundi saavutamiseks vali **Sidusus**.
 - Keha lõdvestamiseks ja keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu**.
 - Keha lõdvestamiseks ja lühikeseks ajaks keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu (lühike)**.
 - Stressitaseme alandamiseks ja magama sättimiseks vali **Rahulik**.
- 4 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.
- 5 Vajuta  tegevuse alustamiseks.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni kell hingamistegevuseks juhiseid annab.
- 7 Vajuta  üleminekuks hingamistegevuse järgmise etapi juurde.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.
Ilmuvad su keskmine hingamis- ja pulsisagedus.
- 9 Nipsa vasakule.
- 10 Vali **Kogu statistika**.
Ilmuvad su keskmine pulsisagedus, maksimaalne pulsisagedus, keskmine hingamissagedus ja koormuse muutus.

Meditatsioonitegevuse salvestamine

Võid kasutada juhendatud seansi või luua enda meditatsioonitegevuse.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Mediteerimine**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud, struktuurivaba meditatsioonitegevuse salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Heliga ja juhendatud seansi järgimiseks vali **Seanss**.
 - Heliga ja kohandatud seansi loomiseks vali **Kohandatud**.
- 4 Vajadusel vajuta  või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali , et käivitada tegevuse taimer.
Kell kuvab pöördloendustaimeri või eesmärgi.
- 6 Tee valik:
 - Vali , et kuulata meditatsiooniheli välistest kõlaritest ja määrata kõlari helitugevus.
 - Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise, lehekülg 114*).**MÄRKUS.** meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.
- 7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Mängimine

Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine

Kui seod oma kella arvutiga, saad oma kellaga mängutegevuse salvestada ja vaadata arvutist soorituse näitajaid reaalajas.

- 1 Mine oma arvutis aadressile www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn laadi rakendus Garmin GameOn alla.
- 2 Installimise lõpetamiseks järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
- 3 Käivita rakendus Garmin GameOn.
- 4 Kui rakendus Garmin GameOn palub sul oma kella siduda, vajuta nuppu  ja vali kellal **Tegevused** > **Muu** > **Mängimine**.
MÄRKUS. kui su kell on rakendusega Garmin GameOn ühendatud, on teated ja muud Bluetooth-i funktsioonid kellas keelatud.
- 5 Vali **Seo kohe**.
- 6 Vali loendist oma kell ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
VIHJE: sätete kohandamiseks, õpetuse uuesti lugemiseks või kella eemaldamiseks võid klõpsata suvandile  > **Seaded**. Järgmisel korral, kui rakenduse avad, mäletab rakendus Garmin GameOn su kella ja sätteid.
Kui vaja, saad kella siduda teise arvutiga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 96*).
- 7 Tee valik:
 - Mängutegevuse automaatseks käivitamiseks käivita toetatud mäng arvutis.
 - Alusta kellas manuaalset mängutegevust (*Manuaalse mängutegevuse salvestamine, lehekülg 32*).Rakendus Garmin GameOn näitab sinu soorituse näitajaid reaalajas. Kui oled tegevuse lõpetanud, kuvab rakendus Garmin GameOn sinu mängutegevuse kokkuvõtte ja matši teabe.

Manuaalse mängutegevuse salvestamine

Mängutegevuse saad salvestada oma kella ja käsitsi sisestada iga matši statistika.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Mängimine**.
- 3 Vali **Jäta vahele**.
- 4 Vali mängu tüüp.
- 5 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 6 Matši tulemuse või asetuse salvestamiseks vajuta matši lõpus nuppu .
- 7 Vajuta nuppu  uue matši alustamiseks.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

Saad kohandada tegevusi ja rakenduste nimekirja, andmekuvasid, andmevälju ja muid seadeid.

Rakenduste loendi kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali **Lisa** ning seejärel vali üks või mitu rakendust, mille soovid rakenduste loendisse lisada.
- 4 Tee valik:
 - Rakenduse asukoha muutmiseks loendis vali rakendus, keri rakenduse liigutamiseks üles või alla ning uue asukoha valimiseks vajuta ikooni .
 - Rakenduse eemaldamiseks loendist vali rakendus ja seejärel .
- 5 Vali **Valmis**.

Lemmiktegevuste loendi kohandamine

Sinu lemmiktegevuste loendist on tagatud juurdepääs tegevustele, mida kõige rohkem kasutad.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused**.

Juhul kui oled juba enda lemmiktegevused valinud, ilmuvad need loendi alguses.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse asukoha muutmiseks loendis vali tegevus, keri tegevuse liigutamiseks üles või alla ja uue asukoha valimiseks vajuta .
 - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja seejärel .
 - Lemmiktegevuse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam tegevust.

Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse

Saad rakenduse ja tegevuste loendite ülaossa kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** > **Redigeeri**.
- 3 Liigu lemmiktegevuse juurde ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 32](#)).
- 4 Vali lemmiktegevuse kõrval esitatud .

Järgmine kord kui rakenduste ja tegevuste loendi avad, ilmub kinnitatud tegevus loendi ülaosas.

Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad**.
- 5 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.
- 6 Nipsa vasakule.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt [Andmeväljad](#), lehekülg 139. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
 - Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
 - Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.
- 8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.
Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused > Redigeeri > Lisa**.
- 3 Tee valik:
 - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali .
 - Vali **Muu > Muu** uue kohandatud tegevuse loomiseks.
- 4 Vajadusel vali tegevuse tüüp.
- 5 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad tegevuste nimed sisaldavad numbrit, nt Ratas(2).
- 6 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Näiteks võid kohandada andmekuvasid või automaatsfunktsioone.
 - Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.

Aktiivsussätted

Need seaded võimaldavad eellaaditud aktiivsusrakendusi kohandada vastavalt su eelistustele. Näiteks võid kohandada andmelehti ja lubada häired ja treeningufunktsioonid. Kõik tegevuste tüübid ei toeta kõiki seadeid. Teatud tüüpi tegevustel on eraldi seadete loendid.

Nipsa kellakuval vasakule, vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja seejärel tegevuse seaded.

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

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

Tunnusvärv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärvi.

Lisa tegevus: lisab mitme spordialaga tegevusele tegevuse tüübi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused ([Tegevuste märguanded](#), lehekülg 36).

Heliväljund: määrab heliseadme häälteateid esitama ([Häälteadete esitamise tegevuse ajal](#), lehekülg 37).

Autom. ronimine: tuvastab sisseehtatud kõrgusmõõtja abil kõrgusemuutusi ja kuvab automaatselt asjakohased tõusuandmed.

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Valik **Automaatdistants** märgib ringid teatud vahemaa tagant. Valik **Automaatasend** märgib ringid kohas, kus vajutasid enne nuppu . Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatud ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. ([Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel](#), lehekülg 18). Selle sätte saad lubada ka ultrajooksu tegevuse ajal ([Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded](#), lehekülg 15).

Automaatfunktsioon: võimaldab kellal sisseehtatud kiirendusmõõtu abil suusa- ja lumelauasõite automaatselt tuvastada ([Suusasõitude kuvamine](#), lehekülg 30).

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

Automaatne sari: lõpetab ja alustab automaatselt harjutuste sarja jõutreeningu ajal.

Spordiala autom. ümberlülitus: võimaldab käekellal mitme spordialaga tegevuse, näiteks triatloni korral automaatselt tuvastada järgmisele spordialale ülemineku.

Automaatne start: Käivitab automaatselt tegevustaimerit, kui alustad liikumist (nt **Motokross**).

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsandmeid kellast seotud seadmetesse ([Pulsisageduse andmete edastamine](#), lehekülg 82).

Edasta rakendusse GameOn: lubab biomeetriliste andmete automaatse edastamise rakendusse Garmin GameOn, kui alustad mängutegevust ([Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine](#), lehekülg 31).

ClimbPro: kuvab kursil navigeerimise ajal tõusuteavet tulevaste ja praeguste tõusude kohta ([ClimbPro kasutamine](#), lehekülg 38).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 33).

Muuda kaalu: kutsub sind üles lisama jõu- või kardiotreeningu ajal harjutussarjas kasutatud raskust.

Lõpetamise hoiatused: määrab kaks või viis minutit enne meditatsiooni lõppu kõlava teate.

Vilkuv taskulamp: määrab LED vilkuva taskulambi režiimi, kiiruse ja värvi tegevuse ajal.

Liigitussüsteem: muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

Hüppamisviis: määrab hüppenõoriga hüppamise aktiivsussihi konkreetsele ajale, korduste arvule või avatud lõpule.

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringi: konfigureerib valikute **Auto Lap**, **Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded.

Ringi hoiatus: määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

Ringi klahv: lubab tegevuse ajal ringi või puhkuse salvestamiseks nupu . Lisaks saad määrata nupu  vaiketegevuse mitme spordialaga tegevuse käigus.

Lukusta seade: mitme spordialaga tegevuse ajal lukustab puuteekraani ja nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puuteekraani pühkimist. Kella avamiseks hoia mis tahes nuppu all.

Kaardi seaded: määrab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamiseelistused ([Kaardi seaded, lehekülg 85](#)).

Kaardikihid: määrab kaardil kuvatavad andmed ([Kaardiandmete kuvamine ja peitmine, lehekülg 87](#)).

Režiimi jälgimine: võimaldab seadistada suusatamisel ja lumelauasõidul tõusu ja laskumise jälgimisrežiimi automaatseks.

Takistuste jälgimine: võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel ([Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 15](#)).

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Energiasäästu aeg: võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsuse režiimi, kui ootad, et alustaksid tegevust, näiteks kui ootad võistluse algust. Valik **Normaalne** määrab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Valik **Pikendatud** määrab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Salvesta pärast päikeseloojangut: seadistab kella ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestama pärast päikeseloojangut.

Salvesta temperatuur: registreerib ümbritseva keskkonna temperatuuri kella ümber või ühendatud temperatuurianduri abil.

Salvesta VO2 max.: Salvestab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime tegevuse ajal, mis ei mõõda sportlikku vormi, nagu **Maastikujooks**.

Salvestusintervall: määrab sageduse, kui tihti ekspeditsiooni ajal rajapunkte salvestatakse. Vaikimisi salvestatakse GPS-rajapunkte kord tunnis ning neid ei salvestata pärast päikeseloojangut. Harvem rajapunktide salvestamine pikendab aku kasutusaega.

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugemine: salvestab korduste arvu treeningu ajal. Valik **Ainult treeningud** lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal.

Korda: salvestab kordused mitme spordiala tegevuste jaoks. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Marsruutimine: seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused ([Teekonna seaded, lehekülg 37](#)).

Marsruudi statistika: registreerib marsruutide statistikat siseruumides toimuva ronimise kohta.

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätted, lehekülg 98](#)).

Andmed: konfigureerib valikute **Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded. Saad tegevuse **Automaatfunktsioon** ka lubada või keelata.

Satelliidid: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada ([Satelliidiseaded, lehekülg 38](#)).

Segmendi hoiatused: teavitab sind lähenevatest salvestatud segmentidest ([Teelõigud, lehekülg 38](#)).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine, lehekülg 13](#)).

Tõmbetuvastus: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puutelukk: võimaldab puuteekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

Raja tuvastus: tuvastab automaatselt, kas oled jooksurajal.

Üleminekud: lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

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

Trennivideod: aktiveerib tugevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid.

Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

Tegevuste märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid, lehekülj 109 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülj 111 .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Hoiatused**.
- 5 Tee valik:
 - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
 - Olemasoleva hoiatuse muutmiseks vali hoiatuse nimi.
- 6 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- 7 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 8 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).

Häälteadete esitamine tegevuse ajal

Sinu kell võib jooksu või muu tegevuse ajal esitada motiveerivaid olekuteavitusi. Häälteate esitamise ajal muudab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli vaiksemaks.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Fookuse režiimid > Tegevus > Häälteated**.
- 3 Tee valik:
 - Heliteadete esitamiseks kella kõlari kaudu vali **Heliväljund > Kell**.
 - Heliteadete esitamiseks telefoni või ühendatud kõlarite Bluetooth kaudu (kui on) vali **Heliväljund > Ühendatud seadmed**.
 - Täpsete navigeerimisteadete kuulamiseks vali **Navigeerimisteaded**.
 - Iga ringi teadete kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
 - Teadete kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
 - Teadete kuulmiseks tegevuse taimeri käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause, vali **Taimeri sündmused**.
 - Treeninguteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Treeningu hoiatused**.
 - Tegevusteadete kuulmiseks heliteadetena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülg 36*).

Teekonna seaded

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

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali tegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vajuta **Marsruutimine**.

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

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

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

Vältimised: määrab vältitavad teed või transpordi tüübid.

Tüüp: määrab otsemarsruutimisel kuvatava osuti käitumise.

ClimbPro kasutamine

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

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.

4 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.

5 Tee valik:

- Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
- Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
- Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
- Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.

6 Vaata üle raja tõusud ja üksikasjad.

7 Hakka järgima salvestatud rada (*[Sihtkohta navigeerimine](#), lehekülg 87*).

Satelliidiseaded

Saad GNSS satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet GNSS satelliidisüsteemide kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

Vajuta kellakuval , vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja vali tegevuse seaded ning vali **Satelliidid**.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab GNSS satelliidisüsteemid tegevuse korral välja.

Kasuta vaikeväärtusi: Lubab kellal kasutada GNSS satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*[Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine](#), lehekülg 108*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliidisüsteemi.

Kõik süsteemid: võimaldab kasutada mitut GNSS satelliidisüsteemi. Mitme GNSS satelliidisüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Samas tühjendab mitme GNSS süsteemi kasutamine akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

UltraTrac: salvestab teekonnapunkte ja andurite andmeid harvemini. Funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuuendusi, võimaldades aku pikemat tööaega.

Teelõigud

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

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

Strava™ teelõigud

Võid Strava teelõigud oma Venu X1 seadmesse laadida. Läbi Strava teelõike ja võrdle oma sooritusvõimet varasemate kordade ning sama teelõiku läbinud sõprade ja asjatundjatega.

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

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Teelõigul võistlemine

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

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali tegevus.
 - 3 Jookse või sõida jalgrattaga.
Teelõigule lähenemisel kuvatakse teade ja võid asuda võistlema.
 - 4 Alusta teelõigul võistlemist.
- Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Välimus

Saad muuta kellakuva välimust ja kiirligipääsu funktsioone ülevaataloendis ja juhtelementide menüüs.

Kella sihverplaadi seaded

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

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ-kellakuvaga ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 106](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Keri kellakuva valikute nägemiseks.
- 4 Vali **Lisa uus**, et näha saadaolevaid kellakuva valikuid.
- 5 Vali kellakuva ja nipsa vasakule.
- 6 Tee valik:

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Taustavärvi muutmiseks vali **Taustavärv**.
- Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
- Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Kellakuvale alternatiivse stiili valimiseks vali **Stiilid**.
- Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Ülevaated

Sinu kellale on eellaaditud ülevaated, mis pakuvad kiiret teavet ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 43](#)) . Mõned ülevaated vajavad Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid ülevaadete loendisse käsitsi lisada ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43](#)). Mõned ülevaated on esitatud seotud mõõdikute, näiteks tervise ja soorituse koondvaadetenähtavana.

VIHJE: samuti saad ülevaateid alla laadida Connect IQ poest ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 106](#)).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja täiendavates ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine , lehekülg 118).
Kõrgusega kohane-mine	Üle 800 m kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery , lehekülg 43).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriteabe.
Kaamera juhtele-mendid	Võimaldavad käsitsi pildistamist ja videoklippide salvestamist, kui seade on seotud ühilduva Varia™ esi- või tagatulede kaameraga (Kaamera Varia juhtnuppude kasuta-mine , lehekülg 98).
Väljakutsed	Kuvab sinu paiknemise edetabelis, kui osaled Garmin Connect väljakutses.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Taimerid	Kuvab tulevasi allaloenduse sündmusi.
Rattasõiduuskus	Näitab sinu sõitja tüüpi, aeroobset vastupidavust, aeroobset ja anaeroobset võimekust.
Rattasõidu sooritus-võime	Kuvab rattasõidu sooritusvõime näitajad nagu maksimaalne hapnikutarbimisvõime ja FTP hinnangulised väärtused.
Vastupidavuse skoor	Kuvab skoori, graafiku ja lühisõnumi, mis kirjeldab su üldvastupidavust kõigi salves-tatud tegevuste põhjal.
Tõustud korrused	Jälgib tõustud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase vooru golfiskoorid ja -statistika.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoon-konna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud tervise seisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid (Health Snapshot , lehekülg 6).
Tervislik seisund	Displays health metrics, such as your respiration and skin temp.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisage-duse (RHR) graafiku.
Mäeskoor	Kuvab skoori, graafiku, seonduvad näidud ja lühisõnumi, mis kirjeldab su mäkketõusu sooritusvõimet kõigi salvestatud tegevuste põhjal.

Nimi	Kirjeldus
Ajalugu	Kuvab tegevuste ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 75</i>).
HRV olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 65</i>).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Saadab sõnumeid sinu seotud inReach seadme kaudu (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 99</i>).
Ajavaheväsimuse nõustaja	Kuvab reisi ajal sinu sisemist kella ja annab juhiseid, mis aitavad sul sihtkoha ajavööndiga kohaneda (<i>Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine, lehekülg 46</i>).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Tuled	Kui Varia tuli on kellaga Venu X1 seotud, võimaldab juhtida ratta tulesid.
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (<i>Rakendus Garmin Messenger, lehekülg 107</i>).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutaimerit ja seadistada äratuse.
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstsõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 101</i>).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud.
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 83</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuvad võistlused.
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaega. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Jooksmise ökonoomsus	Kuvab aeroobse jooksu energiakulu. Jooksmise ökonoomsuse hinde määravad mitu põhimõõdikut (<i>Jooksmise ökonoomsus, lehekülg 66</i>).
Jooksmise sooritusvõime	Kuvab jooksmise sooritusvõime näitajad nagu sinu hinnanguline maksimaalne hapnikutarbimisvõime ja laktaadilävi.
Jooksusuutlikkus	Jälgib sinu võimet jooksuga toime tulla ning ühtlasi säilitab tasakaalu vigastuste ohu ja paremate sportlike tulemuste vahel.

Nimi	Kirjeldus
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusajaloo, ööpäevase rütmi, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta. Samuti saad vaadata öiseid hingamismuutusi (Une jälgimine , lehekülg 51).
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärgi ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (Aktsia lisamine , lehekülg 47).
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Temperatuur	Kuvab sisese temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima.
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet.
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse. Saad vaadata praegust lennumeteoroloogilist infot (METAR) ja lähima lennujaama lennuterminali prognoosi (TAF) ().
Naiste tervis	Kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

Ülevaadete kuvamine

- Nipsa kellakuval üles.
Kell sirvib ülevaateloendit.
- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks nipsa vasakule.

Ülevaadete loendi kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval üles.
Kell kerib ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali ülevaade.
- 4 Tee valik:
 - Ülevaate eemaldamiseks loendist vali .
 - Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vali ülevaade ja lohista see kuval soovitud kohta.
- 5 Vajadusel vali **Lisa** ülevaate lisamiseks loendile.

Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 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 värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 44).

Body Battery ülevaate kuvamine

Body Battery ülevaade kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

- 1 Funktsiooni Body Battery ülevaate kuvamiseks nipsa üles.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate loendisse lisama ülevaate (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43*).

- 2 Funktsiooni Body Battery uusimate andmete graafiku kuvamiseks vali ülevaade.



Lisateabe saamiseks puuduta valikut ⓘ. Menüüvalikute kuvamiseks vali ☰.

- 3 Nipsa üles, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.
- 4 Nipsa üles, et vaadata Body Battery taset mõjutavate tegurite loendit.

MÄRKUS. vali tegur, et selle üksikasju vaadata.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Stressitaseme ülevaate kasutamine

Stressitaseme ülevaade kuvab sinu praeguse stressitaseme ja selle graafiku. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

- 1 Kui istud või oled paigal, siis keri stressitaseme ülevaate kuvamiseks.

VIHJE: kui oled liiga aktiivne ja kell ei saa stressitaset tuvastada, kuvatakse stressitaseme asemel teade. Kui oled mõne minuti jooksul paigal olnud, saad stressitaset uuesti kontrollida.

- 2 Viimase nelja tunni stressitaseme graafiku kuvamiseks puuduta ülevaadet.

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

- 3 Nipisa üles või alla stressiskoori üksikasjade ja viimase seitsme päeva keskmise stressiskoori nägemiseks.
- 4 Hingamistegevusega alustamiseks nipsa üles ja vali ✓.

Naistetervis

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks ([Menstruaaltsükli teabe sisestamine, lehekülg 45](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect teenuse Tervisestatistika seaded. Naiste tervise jälgimise rakenduse saad installida rakendusest Connect IQ ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 106](#)).

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada ja eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne kui saad kellas Venu X1 oma menstruaaltsükli teabe sisestada, pead rakenduses Garmin Connect menstruaaltsükli jälgimise seadistama ja rakendusest Connect IQ naiste tervise rakenduse installima ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 106](#)).

- 1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Vali .
- 4 Kui täna on menstruatsioonipäev, vali **Menstruaaltsükli päev** > .
- 5 Tee valik:
 - Vererohkuse määramiseks kergest raskeni vali **Vool**.
 - Füüsiliste sümptomite (nt akne, seljavalu ja väsimus) registreerimiseks vali **Sümptomid**.
 - Oma meeleolu logimiseks vali **Tuju**.
 - Vooluse logimiseks vali **Tühjenda**.
 - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali **Ovulatsioonipäev**.
 - Seksuaaltegevuse logimiseks vali **Seksuaalne aktiivsus**.
 - Oma libiido hindamiseks madalalt kõrgele vali **Libiido**.
 - Praeguse kuupäeva menstruatsioonipäevaks määramiseks vali **Menstruaaltsükli päev**.

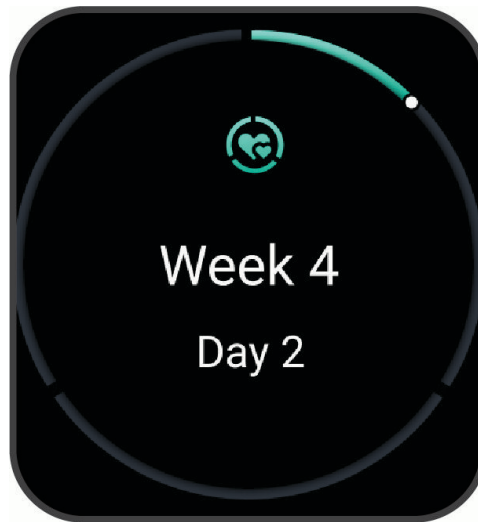
Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine, lehekülg 46](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama ja rakendusest Connect IQ naiste tervise rakenduse installima ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine](#), lehekülg 106).

1 Naistetervise jälgimise ülevaate kuvamiseks nipsa.



2 Puuduta ekraani.

3 Tee valik:

- Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali **Sümptomid**.
- Vali **Veresuhkur**, et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
- Vali **Liikumine**, et stopperi või taimer abil lapse liigutusi logida.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ilmateate ülevaate kohandamine

1 Ilmateate ülevaate nägemiseks nipsa üles.

2 Vali ülevaade, et näha on asukoha praegust ilma.

3 Nipsa vasakule.

4 Tee valik:

- Oma praeguse GPS-asukoha ilmateabe uuendamiseks vali **Ilma suvandid** > **Uuenda praegune asukoht**.
VIHJE: oota, kuni kell leiab satelliidid ([Satelliitsignaali hankimine](#), lehekülg 131).
- Temperatuurühikute muutmiseks vali **Ilma suvandid** > **Temperatuur** ja vali mõõtühik.

Ajavaheväsimumise nõustaja kasutamine

Enne, kui saad kasutada ülevaadet Ajavaheväsimumise nõustaja, pead kavandama reisi rakenduses Garmin Connect ([Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 47).

Reisimise ajal saad kasutada ülevaadet Ajavaheväsimumise nõustaja selleks, et näha enda sisemist kella võrrelduna kohaliku ajaga ning saada juhiseid ajavaheväsimumise mõju vähendamiseks.

1 Ülevaate **Ajavaheväsimumise nõustaja** kuvamiseks nipsa kellakuval üles või alla.

2 Vali ülevaade üksikasjade vaatamiseks oma reisi ja praeguse ajavaheväsimumise seisundi kohta.

3 Tee valik:

- Praegust ajavaheväsimumise taset puudutava infoteate nägemiseks puuduta **i**.
- Kui soovid näha ajavaheväsimumise sümptomeid vähendada aitavate soovitatud tegevuste ajajoont, nipsa üles.

Reisi kavandamine rakenduses Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ●●●.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Ajavaheväsimuse nõustaja** > **Lisa reis.**
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Aksia lisamine

Aksiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaataloendisse aksiate ülevaate lisama ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43](#)).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et aksiate ülevaade kuvada.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Redigeeri** > **Lisa**.
- 4 Sisesta lisatava aksia ettevõtte nimi või aksia sümbol ja vali ✓.
Kell kuvab otsingu tulemusi.
- 5 Vali aksia, mida soovid lisada.
- 6 Lisateabe vaatamiseks vali aksia.
VIHJE: aksia kuvamiseks ülevaataloendis vajuta nuppu  ja vali Määra lemmikuks.

Controls

The controls menu lets you quickly access watch features and options. You can add, reorder, and remove the options in the controls menu ([Juhtelementide menüü kohandamine, page 50](#)).



Icon	Name	Description
	ABC	Select to open the altimeter, barometer, and compass app.
	Lennukirežiim	Select to enable or disable airplane mode to turn off all wireless communications.
	Äratuskell	Select to open the alarm clocks app (Äratuse seadistamine, page 116).
	Alt. ajavööndid	Select to view the current time of day in additional time zones (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, page 118).
	Altimeeter	Select to open the altimeter screen.
	Abifunktsioon	Select to send an assistance request (Abi taotlemine, page 115).
	Baromeeter	Select to open the barometer screen.
	Akusäästja	Select to enable or disable the battery saver feature (Controls, page 47).
	Heledus	Select to adjust the screen brightness (Ekraani ja heleduse seaded, page 80).
	Edasta pulssi	Select to turn on heart rate broadcasting to a paired device (Pulsisageduse andmete edastamine, page 82).
	Arvuti	Select to use the calculator, including the tip calculator.
	Kalender	Select to view upcoming events from your phone calendar.
	Kaamera juhtimine	Select to manually take a photo and record a video clip on a compatible Varia headlight (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, page 98).
	Kellad	Select to open the Kellad app to set an alarm, timer, stopwatch, or view alternate time zones (Kellad, page 116).
	Kompass	Select to open the compass screen.
	Ekraan	Select to turn off the screen for alerts, gestures, and Alati kuvatud mode (Ekraani ja heleduse seaded, page 80).
	Mitte segada	Select to enable or disable do not disturb mode to dim the screen and disable alerts and notifications. For example, you can use this mode while watching a movie.
	Leia mu telefon	Select to play an audible alert on your paired phone, if it is within Bluetooth range. The Bluetooth signal strength appears on the Venu X1 watch screen, and it increases as you move closer to your phone. Select to navigate to your lost phone during a GPS activity (GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine, page 102).
	Garmin Share	Select to open the Garmin Share app (Garmin Share, page 103).
	Ajalugu	Select to view your activity history, records, and totals.

Icon	Name	Description
	Lukusta seade	Select to lock the buttons and the touchscreen to prevent inadvertent presses and swipes.
	Messenger	Select to open the Messenger app (Rakendus Garmin Messenger, page 107).
	Muusika	Select to control music playback on your watch or phone.
	Märguanded	Select to view calls, texts, social network updates, and more, based on your phone notification settings (Telefoni teavituste lubamine, page 101).
	Telefon	Select to enable or disable Bluetooth technology and your connection to your paired phone.
	Telefoniassistent	Select to connect to your phone's voice assistant (Telefoniassistenti kasutamine, page 100).
	Lülita välja	Select to turn off the watch.
	Pulssoksümeeter	Select to take a manual pulse oximeter reading (Pulssoksümeetri näitude hankimine, page 83).
	Punanihe	Select to turn the screen to shades of red to use the watch in low light conditions.
	Võrdluspunkt	Select to set a reference point for navigation (Võrdluspunkti määramine, page 93).
	Salvesta asukoht	Select to save your current location to navigate back to it later.
	Seaded	Select to open the settings menu.
	Unerežiim	Select to enable or disable Unerežiim, set a nap timer, and manually track your naps.
	Stopper	Select to start the stopwatch.
	Vilkur	Select to turn on the LED flashlight strobe. You can create a custom strobe mode (Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine, page 50).
	Päikesetõus ja päikeseloojang	Select to view sunrise, sunset, and twilight times.
	Sünkrooni	Select to sync your watch with your paired phone.
	Aja süükr.	Select to sync your watch with the time on your phone or using satellites.
	Taimer	Select to set a countdown timer.
	Puuteluk	Select to enable swiping down from the top of the screen to unlock the touchscreen.
	Häälassistent	Select to connect to voice assistance (Telefoniassistenti kasutamine, page 100).

Icon	Name	Description
	Häälkäsklus	Select to open the voice command app and say a command (<i>Häälkäskluste kasutamine, page 7</i>).
	Häälmärkmed	Select to open the voice notes app and record a note (<i>Häälmärkmete salvestamine, page 7</i>).
	Helitugevus	Select to open the watch volume controls.
	Rahakott	Select to open your Garmin Pay wallet and pay for purchases with your watch (<i>Garmin Pay, page 9</i>).
	Vee väljutamine	Select to play tones to eject water from the speaker and microphone ports.
	Ilm	Select to view the current weather forecast and current conditions.
	Wi-Fi	Select to enable or disable Wi-Fi® communications.

Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteid saad lisada, eemaldada või nende järjekorda muuta juhtelementide menüüs (*Controls, lehekülg 47*).

- 1 Hoia all nuppu .
- Kuvatakse juhtelementide menüü.
- 2 Nipsa alla.
- 3 Vali **Redigeeri**.
- 4 Vali otsetee.
 - Otsetee asukoha muutmiseks juhtelementide menüüs lohista see ekraanil soovitud kohta ja vali ✓.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali .
- 5 Vajadusel otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali **Lisa**.

LED-taskulambi kasutamine

⚠ HOIATUS

Seadmel võib olla valgusallikas, mis võib olla programmeeritud teatud ajaperioodi vältel vilkuma. Kui sul on epilepsia või oled tundlik eredate või vilkuvate tuled suhtes, pea nõu arstiga.

Taskulambi kasutamine tühjendab akut. Aku kasupikendamiseks võib vähendada eredust.

- 1 Hoia ükskõik millisel kuval all nuppu .
- 2 Taskulambi kohandamiseks vajuta puuteekraani.

Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine

Taskulambi vilkumise kasutamine tühjendab akut.

- 1 Hoia all nuppu  ja vali ✖.
- MÄRKUS.** saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 50*).
- 2 Vajuta , et taskulambi vilkumine sisse lülitada (valikuline).
- 3 Puuduta vilkumisrežiimide kuvamiseks ja vali **Kohandatud**.
- 4 Kohandatud vilkumisseadete kuvamiseks vajuta nuppu .
- 5 Seadete valikute muutmiseks puuduta.
 - MÄRKUS.** saad valida aeglase vilkumise, et mõju aku kestvusele oleks väiksem.
- 6 Vajuta  salvestamiseks.
 - PEA MEELES:** taskulambi sisselülitamiseks hoia mis tahes kuval all nuppu .

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Võid kasutada häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja märguannete ja teavituste vibratsioonid ja kuva (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 80*). Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

- Häirimise vältimise režiimi käsitsi sisse- või väljalülitamiseks hoia all  ja vali .
- Magamise ajal häirimise vältimise režiimi automaatseks sisselülitamiseks ava seadme sätted rakenduses Garmin Connect ja vali **Teavitused ja hoiatused > Nutiteavitused > Magamise ajal**.

Treening

Aktiivsusmonitor

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

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

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

Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päveaesmärgist  on täidetud. Kell loob ka igapäevase läbitud korruste eesmärgi.



Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärased eesmärgid.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, ööpäevasest rütmist, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest (*Ülevaated, lehekülg 40*). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 51*).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 105](#)).
Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kaudu.
Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Venu X1 ([Ülevaated, lehekülg 40](#)).

Hingamise muutumine

⚠ HOIATUS

Venu X1 ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi tervise seisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Seadme Venu X1 optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma une keskkonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskkonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

MÄRKUS. hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 83](#)).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate loendisse lisama ülevaate ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43](#)).

Oma Garmin Connect kontrol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Move IQ®

Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

Treeningud

Kell võib juhendada mitmetapilistes treeningutes, kuhu on kaasatud sihid, nt vahemaa, aeg, kordused või muud näitajad. Kell sisaldab mitut eellaaditud treeningut, sh tugevus-, kardio, jooksmine ja rattasõit. Rohkem treeninguid ja treeningukavasid saad luua ja leida rakenduses Garmin Connect ning edastada need oma kella.

Kellas: treeningute rakenduse saad avada tegevuste loendis, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud ([Tegevuste ja rakenduste kohandamine, lehekülg 32](#)).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine, lehekülg 53](#)).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu kell juhendab sind läbi treeningu mitme etapi.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.

VIHJE: Kui sul on tänaseks juba planeeritud või soovitatud treening olemas, võid alla kerida ja valida **Treeningud**.

- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

- 3 Keri alla.

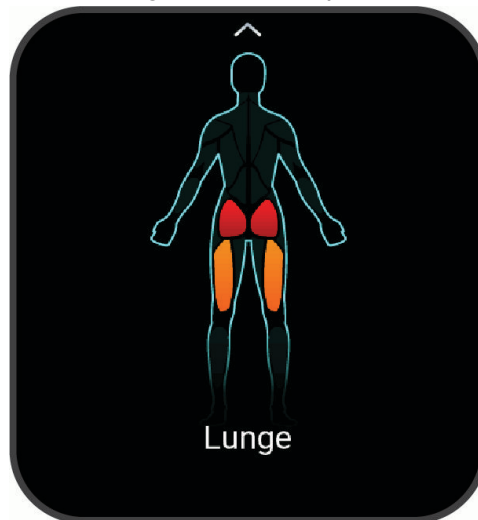
- 4 Vali **Treening** > **Treeningu teek**.

- 5 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Treeningu etappide nägemiseks nipsa üles (valikuline).

VIHJE: et vaadata lihasrühmi, millele treening on suunatud, puuduta lihaste kaarti, kui see on saadaval.



- 7 Võimaluse korral vali **Koosta treening**.

- 8 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

Pärast treeningu alustamist näitab kell treeningu igat etappi, etapi märkmeid (valikuline), eesmärki (valikuline) ja käimasoleva treeningu andmeid. Tugevuse, jooga või pilatese puhul kuvatakse juhendav animatsioon.

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 104).

- 1 Tee valik:

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

- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Treeningud**.

- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.

- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Intervalltreeningud

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

VIHJE: kõik intervalltreeningud sisaldavad lõpuajata jahtumisetappi.

Intervalltreeningu alustamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta nuppu .
 - Vali **Struktureeritud kordused > Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajaduse korral .
- 7 Vajuta nuppu  tegevuse taimeri käivitamiseks.
- 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks nuppu .
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmisse intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal nuppu .

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening > Kiirtreening > Intervallid > Struktureeritud kordused > Veel > Muuda treeningut**.
- 5 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeaeg**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
- 6 Tegevuse juurde naasmiseks nipsa paremale.

Kell salvestab kohandatud intervalltreeningu, kuni muudad treeningud uuesti.

Intervalltreeningu peatamine

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

Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Määra eesmärk**.
 - Vali **Kiirtreening**.

MÄRKUS. kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

- 6 Tee valik:
 - Vali **Intervallid** ajal või vahemaal põhinevate korduste valimiseks.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
- 7 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.

PacePro™ Treening

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

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

PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 104).

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

PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 91*).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Keri alla, et valida **Treening > PacePro kavad > Loo uus**.
- 4 Vali rada.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
 - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.Keri alla, et näha kohandatud tempokella ja splittide eelvaadet.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Tee valik:
 - Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
 - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
 - Vali **Kustuta**, et plaanist loobuda.

PacePro kava alustamine

Enne PacePro kava alustamist pead teenuse Garmin Connect kontolt kava alla laadima.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
VIHJE: keri alla, et näha kohandatud tempokella ja splittide eelvaadet.
- 6 Vajuta nuppu .
VIHJE: võid nüüd valida Kaart, et näha kaardi eelvaadet, enne kui kava PacePro kinnitad.
- 7 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.
- 8 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks ✓.
- 9 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .



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

Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening** > **Võistle enda vastu**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida mõni tegevus, mille laadisid alla oma Garmin Connect kontolt.
- 6 Vali tegevus.
- 7 Vajadusel vajuta  ja vali **Võistlus**.
- 8 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 9 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 40](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajameetrit või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.



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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro plaani ([PacePro™ Treening, lehekülg 55](#)).

Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Võistlused ja üritused** > **Otsi sündmust.**
- 3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.
Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus**.
- 4 Vali **Lisa kalendrisse**.
- 5 Süntkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
- 7 Vajuta kellakuval nuppu  ja vali jooks või rattasõit.

MÄRKUS. kui oled lõpetanud vähemalt ühe välistingimustes korraldatud jooksu koos pulsisageduse andmetega või ühe rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmetega, kuvatakse kellas igapäevased treeningsoovitused.

Ilma asukohtade lisamine

- 1 Ilmaülevaate kuvamiseks keri kellakuval.
- 2 Nipsa esimesel ülevaate kuval vasakule valikute kuvamiseks.
- 3 Vali **Lisa vahepunkt** ning otsi asukohta.
- 4 Vajadusel korda samme 2 ja 3 ning lisa asukohti.

Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** > **Ujumine** > **Basseinis ujumine**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Treeningu teek** > **Kriitiline ujumiskiirus** > **Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Vajuta nuppu treeningu etappide eelvaate (valikuline) kuvamiseks.
- 6 Vajuta nuppu .
- 7 Vajuta nuppu  tegevuse taimer käivitamiseks.
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Virtual Partner kasutamine

Virtual Partner on treeningutööriist, mis aitab eesmärkide täitmisel. Saad määrata funktsiooni Virtual Partner tempo ja sellega võistelda.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Virtuaalpartner**.
- 5 Sisesta tempo või kiirus.
MÄRKUS. andmekuvade järjekord on muudetav (valikuliselt).
- 6 Alusta oma tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 12](#)).
- 7 Keri kuvale Virtual Partner ja vaata, kes juhib.

Treeningukalendri teave

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

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontrol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärgi saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse Garmin treeneri ülevaade sinu Venu X1 kella ülevaadete loendisse.

Enesehindamise lubamine

Tegevuse salvestamisel saad hinnata oma tajutud pingutust ning oma enesetunnet tegevuse ajal. Enesehindamise teavet saad vaadata oma rakenduse Garmin Connect kontrol.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vali **Seaded > Enesehindamine**.

4 Tee valik:

- Enesehindamise lõpetamiseks alles pärast treeningut vali **Ainult treeningud**.
- Enesehindamise lõpetamiseks pärast iga tegevust vali **Alati**.

Sooritusvõime näitajad

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

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

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

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili (*Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine, lehekülg 66*).

HRV olek: kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 65*).

Laktaadilävi: laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 67*).

Prognoositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 64*).

Võimsuskõver (jalgrattasõit): võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümne kuu võimsuskõverat (*Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 68*).

Jooksmise ökonoomsus: jooksmise ökonoomsus viitab jooksja energiatõhususele. Jooksmise ökonoomsuse hinde määravad mitu põhimõõdikut (*Jooksmise ökonoomsus, lehekülg 66*).

Vastupidavus: kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda reaajas jõudluse hinnangut. Seda saab lisada andmekuvaks, nii et saad tegevuse ajal jälgida oma potentsiaali ja praegust jõudlust (*Oma reaajas vastupidavuse vaatamine, lehekülg 67*).

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusvõime juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Venu X1 vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtmist. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtmisega jalgrattaga.

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	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 133](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 96*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jookssuoritusi tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Aktiivsussätted, lehekülg 34*).

- 1 Alusta jooksmist.
- 2 Jookse õues keskmise või suure intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
- 3 Pärast vähemalt 10 minuti möödumist vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks nipsa üles ja alla.

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 96*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

- 1 Käivita jalgrattasõidu tegevus.
- 2 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks nipsa üles ja alla.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110](#)).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62](#)) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata jooksusoorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Keri, et vaadata prognoositud võistlusaega.
- 4 Vajuta nuppu  täiendavate andmete vaatamiseks.



- 5 Keri, et vaadata teiste distantside prognoose.

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

Pulsisageduse muutlikkuse tase

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



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

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

Jooksmise ökonoomsus

Jooksmise ökonoomsus mõõdab jooksmise energiakulu. Kui VO2 max mõõdab maksimaalset hapnikuhulka, mida keha intensiivse treeningu ajal kasutada suudab, siis jooksmise ökonoomsus näitab seda, kui tõhusalt keha selle energia jooksutulemuseks muundab. Jooksmise ökonoomsust väljendatakse hapniku milliliitrites kehakaalu kilogrammi kohta kilomeetri kestel (ml/kg/km). Madalamad numbrid tähendavad, et kasutati vähem energiat.

Nõuded: pead salvestama mitu õues või rajal toimuvat jooksutegevust, kasutades ühilduvat sammukiiruse kadu mõõtvat tarvikut, näiteks HRM 600.

Põhifaktorid: jooksmise ökonoomsus kasutab sinu profiili teavet, jooksuajalugu, pulssi, kiirust ja jooksudünaamikat. Sammukiiruse kadu on oluline tegur, sest see kajastab, kui palju sa aeglustad, kui jalg maapinda puudutab (*Jooksudünaamika, lehekülg 96*). Parima tulemuse jaoks veendu oma pikkuse ja kaalu seadete õigsuses (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 109*).

Tulemuste tõlgendamine: pea meeles, et jooksmise ökonoomsus tähendab eelkõige aeroobset jõudlust. Vähemalt 30 minutit pingutuseta jooksu rajal või tasasel maastikul pakub võimaluse sellest põhjaliku ülevaate saamiseks. Jooksmise ökonoomsuse hindamiseks või uuendamiseks ei kasutata jooksu siseruumides või maastikujoosu. Lisateavet vaata aadressilt garmin.com/performance-data/running ja vaata lisa.

Oma jooksmise ökonoomsuse vaatamine

- Jooksusoorituse ülevaate kuvamiseks keri kellakuval alla.
MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaateleendis lisama ülevaate (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43*).
- Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Sooritus statistika > Jooksmise ökonoomsus**.
Samuti saad jooksmise ökonoomsuse lisada oma avakuva andmetele.

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialäveni (FTP) hankimist pead kellaga siduma võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 96*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 63*).

Hinnangulise funktsionaalse energialäveni saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab võimsusmõõtjaga ühtlastel ja suure intensiivsusega sõitudel sinu funktsionaalse energialäveni automaatselt. Parimate tulemuste saamiseks kannu sõitmisel ka pulsimonitori.

- Sooritus ülevaate vaatamiseks keri kellakuval alla.
- Vali ülevaade oma sooritusandmete vaatamiseks.
- Keri oma hinnangulise funktsionaalse energialäveni vaatamiseks.

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

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 138*).

Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape kogunema. Jooksmisel hinnatakse seda intensiivsuse taset tempo, pulsisageduse või energia põhjal. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjatel on see lävi umbes 90% maksimaalsest pulsisagedusest ning 10 km ja poolmaratoni tempo vahel. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisagedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 110](#)). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatseks salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

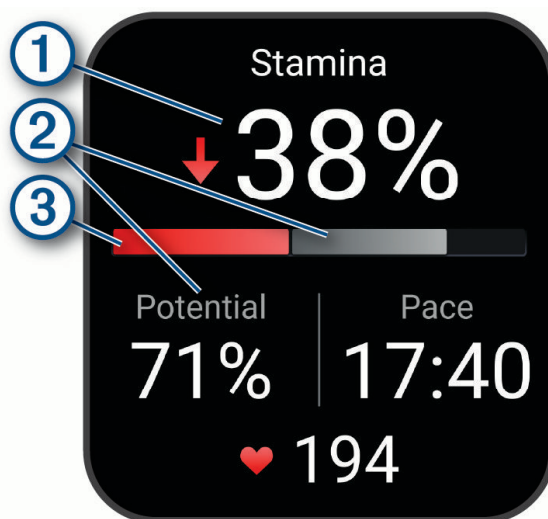
Oma reaalaajas vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalaajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 4 Vajuta .
- 5 Vali tegevuse seaded.
- 6 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Vastupidavus**.

MÄRKUS. võid muuta andmekuvade järjekorda ja peamist vastupidavuse andmevälja (valikuline).

- 7 Alusta oma tegevust ([Tegevuse alustamine, lehekülg 12](#)).
- 8 Keri andmekuvale.



①	Peamine vastupidavuse andmeväli. Näitab su praegust vastupidavusprotsenti, järelejäänud vahemaad või järelejäänud aega.
②	Potentsiaalne vastupidavus.
③	Praegune vastupidavus. Punane: vastupidavus on lõppemas. Oranž: vastupidavus on stabiilne. Roheline: vastupidavus on taastumas.

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama võimsusmõõtja abil vähemalt ühe tunni pikkuse sõidu (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 96*).

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Soorituse statistika** > **Võimsuskõver**.

Treenitustase

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

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



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

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 62*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 74*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 65*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 69*).

Treeningukoormuse fookus: sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 70*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 74*).

Treenitustasemed

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülg 62). Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Aktiivsussäted](#), lehekülg 34).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled kella nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine](#), lehekülg 105).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

Akuutne koormus on viimase seitsme päeva liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa. Tulemus näitab, kas sinu praegune koormus on madal, optimaalne, suur või väga suur. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

Treeningukoormuse fookus

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

Allpool sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõrgis intensiivsuskategooriates väiksem.

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

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

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

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

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

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

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

Ületab sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest kõrgem.

Koormussuhe

Koormussuhe on sinu lühiajalise treeningukoormuse ja pikaajalise treeningukoormuse suhtarv. See on abiks treeningukoormuse muutuste jälgimisel.

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Olek puudub	Ühtegi	Koormussuhe on nähtav pärast kahenädalast treenimist.
Madal	Madalam kui 0,8	Sinu lühiajaline treeningukoormus on väiksem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Optimaalne 	0,8 kuni 1,4	Lühiajaline ja pikaajaline treeningukoormus on tasakaalus. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool.
Kõrge	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningukoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Väga kõrge	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningukoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele ([Treeningukoormuse fookus, lehekülg 70](#)). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

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

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

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

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

Vastupidavuse skoor

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

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

Lisateavet vt lisast ([Vastupidavuse skoori hinnangud](#), lehekülg 136).

Mäeskoor

Mäeskoor aitab sul viimase kahe kuu trenniajaloo ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhjal paremini mõista su ülesmäge jooksmise praegust võimekust. Käekell tuvastab välistingimustes jooksmise, kõndimise või matkamise käigus 2% või suurema tõusu. Võid vaadata oma vastupidavust ja jõudu mägedel ning aja jooksul toimuvaid mäeskoori muudatusi.

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

Treeninguvalmidus

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

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

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 Lilla	95 kuni 100	Suurepärase Parim võimalik
 Sinine	75 kuni 94	Kõrge Väljakutseteks valmis
 Roheline	50 kuni 74	Mõõdukas Valmis alustama
 Oranž	25 kuni 49	Madal Aeg rahuneda
 Punane	1 kuni 24	Halb Lase oma kehal taastuda



Varasemate treeninguvalmiduse skooride vaatamiseks mine oma Garmin Connect kontole.

Taastumisaeg

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

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

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

Taastumise pulsisagedus

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

VIHJE: parima tulemuse saavutamiseks peaksid kaheks minutiks paigal olema, et seade saaks arvutada taastumise pulsisageduse.

MÄRKUS. sinu taastumise pulsisagedust ei arvutata vähese mõjuga tegevuste, näiteks jooga tegemise ajal.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskkonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Ettevõtte Venu X1 kell pakub kohanemisteavitusi ja parandusi sinu hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise ja treenitustaseme jaoks, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 ft). Saad oma treenitustaseme ülevaates jälgida enda kohanemist kuumuse ja kõrgusega.

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

Jooksusuutlikkus

Jooksusuutlikkuse funktsioon on loodud, et aidata sul suurendada läbitud vahemaad, tasakaalustades vigastuste riski jõudluse kasvuga. Jooksusuutlikkuse vaade sinu kellal näitab sinu tänast akuutset mõjukoormust, jooksva treeningnädala läbitud vahemaa hinnangut ning jooksusuutlikkuse ja mõjukoormuse graafikut mitme nädala trendide kohta.

Mõjukoormus (miili või kilomeetrit): Teie mõjukoormuse miil (ekvivalent) on mehaanilise koormuse suurus kehale, mis tekib 1 miili jooksmisel tasasel pinnal kerge tempoga (baastase). Mõjukoormuse hindamisel kasutatakse tegureid nagu jooksu intensiivsus, üles- või allamäge jooks ja jooksudünaamika andmed. Näiteks kui jooksed 5 rasket miili künklikul maastikul, võib sinu mõjukoormus olla 8, mis tähendab, et tegelik pingutus võrdus 8 baastaseme miili jooksmisega. Samuti võib juhul, kui sa jooksed 3 aeglast ja lihtsat miili, selle mõjukoormus olla 2,5.

Akuutne mõjukoormus: akuutne mõjukoormus on kasulik näitaja selle kohta, kui palju sel päeval jooksmas pead oma nädalase jooksusuutlikkuse kontekstis. Iga uue registreeritud jooksu mõjukoormus lisatakse otse sinu akuutsele mõjukoormusele ja selle koormuse mõju väheneb aja möödudes järk-järgult.

Nädalane mõjukoormus: see väärtus näitab sinu jookside kaalumata summaarset mõju iga treeningnädala kohta. Saad määrata treeningnädala oma Garmin Connect seadetes. Jooksva treeningnädala puhul kuvatakse, kuidas sinu "ämber" nädala jooksul täitub. See annab ka baasi mõjukoormuse ja jooksusuutlikkuse ajaloolisele ülevaatele.

Suutlikkus: suutlikkus peegeldab maksimaalset akuutset koormust, mida sinu keha suudab sinu jooksuajaloo põhjal hallata. See on isikupärastatud ja seda kohandatakse iga treeningnädala alguses vastavalt sinu hiljutise ja pikaajalise jooksuajaloo teaduspõhisele tõlgendusele. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

Tulemuste tõlgendamine: raske ja kiire jooksmine põhjustab maapinna tugevamaid reaktsioonijõude ning kulutab su keha rohkem kui kerge sörkimine. Käimisetapid jooksu ajal annavad ainult poole tavapärase jooksmise mõjust. Sa saad vaadata oma jooksuajaloos mõjukoormuse kõrval kujutatud tegeliku läbitud vahemaa graafikut. Tervislik lähenemisviis jooksmisele hõlmab alati nii oma keha kuulamist kui andmete kasutamist.

logid

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

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

Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Kell on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 40).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Tee valik:
 - Tulpdiagrammi ajavahemiku muutmiseks vali **Graafiku valikud**.
 - Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Rekordid** ([Isiklikud rekordid](#), lehekülg 76).
 - Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku** ([Koguandmete kuvamine](#), lehekülg 77).
- 5 Tulpdiagrammi kuvale naasmiseks vali .
- 6 Oma tegevuste ajaloo vaatamiseks keri alla.
- 7 Vali tegevus.
- 8 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.

Mitme spordiala ajalugu

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

Isiklikud rekordid

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

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

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Vali rekord.
- 7 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Vali taastamiseks rekord.
- 7 Vali **Eelmine** > ✓.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Rekordid**.
- 5 Vali spordiala.
- 6 Tee valik:
 - Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > ✓.
 - Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > ✓.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Kokku**.
- 5 Vali tegevus.
- 6 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali mõni suvand.

Teavituste ja märguannete seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Teavitused & hoiatused**.

Nutiteavitused: kohandab kellas kuvatavaid nutiteavitusi ([Telefoni teavituste lubamine](#), lehekülg 101).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi ([Tervise ja heaolu teavitused](#), lehekülg 77).

Aruande seaded: loob raporteid ning kohandab raporti andmeid ja teemat. Hommikuse raporti päevasõnumite loomiseks ja muutmiseks vali **Hommikuraport** ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülg 78). Öhtuse raporti ajakava määramiseks vali **Öhtuaruanne** ([Öhtuse raporti kohandamine](#), lehekülg 79). Raportite taustateema kohandamiseks vali **Vali teema**.

Süsteemi hoiatused: määrab kellaaja ([Kellaajahoiatuste seadistamine](#), lehekülg 79), baromeetri ([Tormihoiatuse seadistamine](#), lehekülg 79) või telefoniühenduse märguanded ([Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine](#), lehekülg 79).

Märguandekeskus: aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks ([Teavituste kuvamine](#), lehekülg 101).

Tervise ja heaolu teavitused

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu**.

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõte Body Battery ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid ([Body Battery](#), lehekülg 43).

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

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

Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused: annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 78).

Ajavaheväsimuse nõustaja: pakub nõuandeid ajavaheväsimuse sümptomite osas reisil olles, näiteks soovitusi une ja treeningute kohta ([Ajavaheväsimuse nõustaja kasutamine](#), lehekülg 46).

Liikumisteade: tuletab meelde vajadust liikuda ([Liikumise märguannete kohandamine](#), lehekülg 78).

Eesmärkide hoiatused: sind teavitatakse igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite eesmärkide saavutamisest.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon üksnes hoiatab, kui vähemalt 10-minutise tegevusetuse järel on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. See funktsioon ei teavita sind, kui sinu pulsisagedus langeb allapoole sinu valitud uneaja määratud piiri, mis on seadistatud rakenduses Garmin Connect. See funktsioon ei teavita sind võimalikust südamerikkest ega ole mõeldud ravima või diagnoosima mingit tervislikku seisundit või haigust. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Ebanormaalse 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 kell vibreerib.

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kell piiksub ja vibreerib, kui helitoonid on sisse lülitatud ([Valiku Heli ja vibratsioon sätted, lehekülg 79](#)). Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumise märguannete kohandamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Märguandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
 - Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
 - Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme ja muid andmeid sisaldava raporti vaatamiseks keri ([Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 78](#)).

Hommikuse raporti kohandamine

MÄRKUS. võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect kohandada.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse aruande lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruandes kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Hommikusse aruandesse kohandatud sõnumite kirjutamiseks ja lisamiseks vali **Kohanda igapäevaseid sõnumeid > Redigeeri sõnumeid**.

Õhtuaruanne

Enne uneaega esitab kell õhtuaruande. Keri, et vaadata raportit, mis sisaldab sinu Body Battery andmeid, homset treeningut ja ilma, unetreeneri soovitusi ja muud. ([Õhtuse raporti kohandamine, lehekülg 79](#)).

Õhtuse raporti kohandamine

MÄRKUS. võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect kohandada.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Õhtuaruanne.**
- 3 Tee valik:
 - Õhtuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne.**
 - Õhtuses raportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet.**
 - Vali **Määra aruande aeg**, et määrata ajavahemik aruande ja sinu une alguse vahel.

Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Aeg.**
- 3 Tee valik:
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Igatunnine hoiatus > Sees.**

Tormihoiatuse seadistamine

HOIATUS

See hoiatus on teavitustlik funktsioon ja pole mõeldud kasutamiseks ilmamuutuste jälgimise peamise allikana. Sina vastutad ilmaprognoosi ja -olude kontrollimise, keskkonnatingimuste jälgimise ja ohutuse tagamise eest, eelkõige raskete ilmaolude korral. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Baromeeter > Tormihoiatus.**
- 3 Tee valik:
 - Märkuande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek.**
 - Vali **Kalibreeri kompass**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

Kella saab seadistada nii, et see annab sulle märku, kui sinu telefon loob ühenduse ja katkesab selle kasutadesi Bluetooth tehnoloogiat.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Telefon.**

Valiku Heli ja vibratsioon sätted

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Heli ja vibratsioon.**

Helitugevus: vaigistab kõik helid või reguleerib kõlari helitugevust.

Hoiatushelid: esitab teadete heli.

Helin: esitab nupu vajutamisel heli.

Vibratsioon: määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

Ekraani ja heleduse seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Ekraan ja heledus**.

Heledus: määrab ekraani heledustaseme.

Alati kuvatud: jätab kellakuva andmed nähtavaks ning vähendab heledust ja taustvalgustust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga ([AMOLED-ekraani teave, lehekülg 125](#)).

Teksti suurus: muudab teksti suurust ekraanil.

Punanihe: muudab ekraani punaseks, roheliseks või oranžiks, et saaksid kella kasutada vähese valguse käes ja näeksid seda ka öösel hästi või kui soovid vähendada silmade koormust.

Ärata hoiatuse korral: märguande või hoiatuse saabumisel lülitatakse ekraan sisse.

Ärata žesti korral: lülitab ekraani sisse, kui tõstad kätt ja pöörad seda randmele vaatamiseks.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

Puutelukk: ekraani soovimatu puudutuse vältimiseks lukustab ekraani. Selle suvandi sisselülitamiseks pead ekraani ülaosast alla nipsama, et puuteekraan lukust avada.

Tervise ja heaolu seaded

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded** > **Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid ([Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 81](#)).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi ([Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 83](#)).

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

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 43](#)).

Kell ühildub ka rindkere peal kantavate pulsimõõtjatega. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.



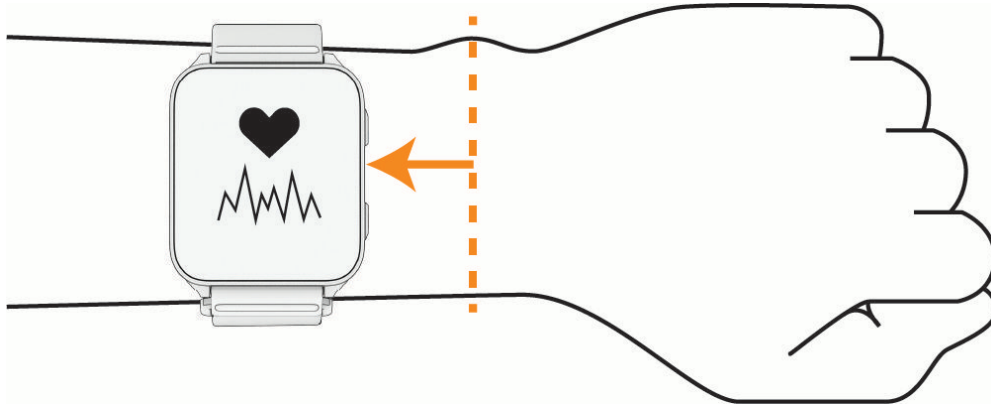
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 81.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 83.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja võta pulsisageduse näit ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimonitori seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lubab randmel kantava pulsimonitori. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

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

Mõõtmiskoha ümberlülitus: valib pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimõõtjat. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Edasta pulssi: Edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine*, lehekülg 82).

Pulsisageduse andmete edastamine

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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülg 34*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiandmed rattaarvutisse Edge®.

1 Tee valik:

- Vajuta nuppu  ja vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 50*).

2 Vajuta nuppu .

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta nuppu oma pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks.

Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 83*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 83*). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

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



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

Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

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

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis nipsa kellakuval üles.
- 2 Keri pulssoksümeetri ülevaate saamiseks.
- 3 Vali pulssoksümeetri ülevaade.
Kell alustab pulssoksümeetri näidu kogumist.
- 4 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.

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

- 5 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks keri alla.

Pulssoksümeetri režiimide seadistamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter**.
- 3 Tee valik:
 - Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.
MÄRKUS. režiimi **Kogu päev** sisselülitamine vähendab aku tööaega.
 - Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.
MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.
 - Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist on täidetud.

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

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 Venu X1 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.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect või kella sätetes. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneandmete ja tegevuste ajaloost, ööpäevasest rütmist, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest ([Ülevaated, lehekülg 40](#)). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 51](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect kontosse ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 105](#)).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad vaadata uneandmeid, sh uinakuid oma kellas Venu X1 ([Ülevaated, lehekülg 40](#)).

Kaart

Kell suudab kuvada eri Garmin kaardiandmeid, sh topograafilisi kaarte, läheduses olevaid huvipunkte, suusakuurordi kaarte ja golfiradu. Lisakaartide allalaadimiseks või kaartide mäluruumi haldamiseks võid kasutada rakendust Kaardihaldur.

Lisakaartide ostmiseks ja ühilduvusandmete nägemiseks ava aadress garmin.com/maps.

📍 tähistab kaardil sinu asukohta. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.

Kaardi vaatamine

- 1 Vali suvand kaardi avamiseks.
 - Vajuta nuppu  ja vali **Kaart** kaardi vaatamiseks tegevust alustamata.
 - Mine välja, alusta GPS-tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 12) ja keri kaardikuvale.
- 2 Vajadusel oota, kuni kell leiab satelliidid.
- 3 Tee valik:
 - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti ja puuduta ning lohista sihik paika.
 - Sisse ja välja suumimiseks libista sõrme üles ja alla kaardi paremal serval.
 - Kaardilt väljumiseks vali **X**.

Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

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

- 1 Tee kaardil valik:
 - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti ja puuduta ning lohista sihik paika.
 - Sisse ja välja suumimiseks libista sõrme üles ja alla kaardi paremal serval.
- 2 Puuduta kohta või koordinaate kuva alumises osas sihiku osutatud punkti valimiseks.
- 3 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.
- 4 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
 - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
 - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

MÄRKUS. vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 34).

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Kaart ja navigeerimine**.

Kaardihaldur: kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte ([Kaartide haldamine](#), lehekülg 86).

Tume režiim: seadistab kaardi värve valgele või mustale taustale päevaseks ja öiseks nähtavuseks. Funktsioon Auto kohandab kaardi värve vastavalt kellaaajale.

Merekaardi režiim: Lubab mereandmete esitamiseks merekaardi. See valik kuvab mitmesuguseid kaardifunktsioone eri värvidega, nii et mereandmed on paremini loetavad ja kaart järgib paberkaartide joonestusskeemi.

Suur kontrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

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

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

Detailid: määrab kaardi kuvamise detailsuse. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

Sümbolikogum: seadistab kaardisümbolid meresõidurežiimis. Valik NOAA kuvab USA riikliku ookeanide ja atmosfääri uurimisasutuse kaardi sümboleid. Valik Rahvusvaheline kuvab Rahvusvahelise Tuletorniasutuste Ühenduse kaardi sümboleid.

Kaartide haldamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur**.
- 3 Tee valik:
 - Tasuliste kaartide allalaadimiseks ja selle seadme jaoks Outdoor Maps+ tellimuse aktiveerimiseks vali **Outdoor Maps+** (*Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+, lehekülg 86*).
 - Kaartide TopoActive alla laadimiseks vali **TopoActive kaardid** (*Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine, lehekülg 86*).

Kaartide allalaadimine teenusega Outdoor Maps+

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 103*).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
 - 2 Vali **Seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **Outdoor Maps+**.
 - 3 Selle kella jaoks oma tellimuse Outdoor Maps+ aktiveerimiseks vajuta vajaduse korral nuppu  ja vali **Kontrolli tellimust**.
MÄRKUS. teavet tellimuse ja ostmise kohta vt aadressilt garmin.com/outdoormaps.
 - 4 Vali suvand **Lisa kaart** ja seejärel asukoht.
Ilmub kaardi piirkonna eelvaade.
 - 5 Soorita kaardil vähemalt üks toiming:
 - eri piirkondade nägemiseks lohista kaarti.
 - Kaardi suurendamiseks ja vähendamiseks lükka puuteekraanil kaks sõrme kokku või lahku.
 - Kaardil sisse ja välja suumimiseks vali  ja .
 - 6 Vajuta nuppu  ja vali .
 - 7 Vali suvand .
 - 8 Tee valik:
 - Kaardi muutmiseks vali suvand **Nimi**.
 - Allalaaditavate kaardikihtide muutmiseks vali suvand **Kihid**.
VIHJE: Kaardikihtide üksikasjade kuvamiseks võid valida ikooni .
 - Kaardi piirkonna muutmiseks vali suvand **Valitud piirkond**.
 - 9 Kaardi allalaadimiseks vali suvand .
- MÄRKUS.** aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Teenuse TopoActive kaartide allalaadimine

Enne kaartide seadmesse allalaadimist pead looma ühenduse traadita võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 103*).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Kaart ja navigeerimine** > **Kaardihaldur** > **TopoActive kaardid** > **Lisa kaart**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Vajuta  ja vali **Laadi alla**.
MÄRKUS. aku tühjenemise vältimiseks laaditakse kaart alla hiljem, st allalaadimine algab siis, kui kell ühendatakse välise toiteallikaga.

Kaartide kustutamine

Seadme vaba mäluruumi suurendamiseks võid kaarte eemaldada.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Kaart ja navigeerimine > Kaardihaldur**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **TopoActive kaardid**, vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Eemalda**.
 - Vali **Outdoor Maps+** vali kaart, vajuta nuppu  ja vali **Kustuta**.

Kaardiandmete kuvamine ja peitmine

Saad valida kaardil kuvatavad kaardiandmed ja salvestada kaardiandmete teemad mitme tegevuse jaoks.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Kaardikihid**.
- 5 Tee valik:
 - Kaardiandmete kohandamiseks tegevuse liigi jaoks vali **Tegevusepõhine kaarditeema** ja vali mõni tegevus.
Kaardiandmete seadetes tehtud muudatused salvestatakse valitud tegevuse teema jaoks.
 - Kuvatava installitud kaarditoote valimiseks vali **Kaardi tüüp** ja vali kaarditoode.
 - Konkreetsete kaardifunktsioonide nagu tegevuse jooned või salvestatud asukohad sisselülitamiseks vali kaardifunktsioon ja vali **Olek > Sees**.
VIHJE: võid valida **Rakenda kõikidele tegevustele** seadete rakendamiseks kõikidele tegevuste teemadele.
 - Allalaaditud kaardiversioonide vaatamiseks või täiendavate kaartide allalaadimiseks vali **Hangi veel kaarte** ([Kaartide haldamine](#), lehekülg 86).

Navigeerimine

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali .
- 8 Vali tegevus, mida soovid rajal liikumiseks kasutada.
Ilmub navigeerimisteave.
- 9 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu .

Läheduses asuvasse huvipunkti navigeerimine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Uuri ümbrust**.
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Tee valik:
 - Vali kategooria, vajadusel järgi ekraanile kuvatavaid viipasid.
 - Vali klahvistiku avamiseks  ja sisesta asukoha nimi.
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali .
- 8 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
Ilmub navigeerimisteave.
- 9 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu .

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Tegevuse ajal vajuta nuppu .
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Kui sul toetatud kaarti pole või kasutad otsemarsruutimist, vali oma tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.
 - Kui sa ei kasuta otsemarsruutimist, vali üksikasjalike juhiste abil oma tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks suvand **Teekond**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ① ja järgitav rada ②.

Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine

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

VIHJE: saad kohandada klahvide hoiufunktsiooni, et avada MOB funktsioon ([Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 121](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 4 Vali **Navigeeri > Viimane MOB**.
Ilmub navigeerimisteave.

Navigeerimise lõpetamine

- 1 Nipsa tegevuse kestel navigeerimise ajal paremale.
 - 2 Vali sihtkoht.
Kuvatakse sihtkoha üksikasjad.
 - 3 Vajuta nuppu .
 - 4 Vali **Lõpeta navigeerimine**.
- Navigeerimine sinu sihtkohta lõpeb, kuid sinu tegevus jääb aktiivseks. Võid vajutada nuppu  tegevuse taimeri juurde naasmiseks.

Asukohtade salvestamine

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida rakendusest Salv.-tud.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 50](#)).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamine

Saad oma praegust asukohta salvestada, kasutades topeltvõrgu koordinaate, et saaksid hiljem navigeerida samasse asukohta tagasi.

- 1 Kohanda nuppu või nuppude kombinatsiooni funktsiooni **Duaalgraafik** jaoks ([Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 121](#)).
 - 2 Hoia all nuppu või nuppude kombinatsiooni, mida topeltkoordinaadistiku asukoha salvestamiseks kohandasid.
 - 3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
 - 4 Asukoha salvestamiseks vajuta nuppu .
- Asukoha andmeid saab muuta.

Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil

TEATIS

Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid siis, kui sinu rajaga ühilduv seade Garmin on ühendatud seadmega iPhone®, mis kasutab tehnoloogiat Bluetooth.

Saad jagada asukohateavet ja andmeid teenuse Apple® kaartidelt enda ühilduvasse Garmin-seadmesse.

1 Vali teenuse Apple kaardilt asukoht.

2 Vali  > .

3 Vajadusel vali rakendusest Garmin Connect seade Garmin.

Rakenduses Garmin Connect ilmub teavitus, mis annab teada, et asukoht on nüüd sinu seadmes saadaval (*GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast, lehekülg 90*).

GPS-tegevuse alustamine jagatud asukohast

Võid kasutada rakendust Garmin Connect ja jagada asukohta Apple kaartidelt enda käekella ning seejärel nimetatud asukohani navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 90*).

1 Kui sinu käekellas ilmub asukoha teavitus, vali .

Sinu käekellas kuvatakse asukohateave.

VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud .

2 Vali  ja seejärel vali tegevus.

3 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Tegevuse ajal jagatud asukohta navigeerimine

See funktsioon on mõeldud GPS-i kasutavate tegevuste jaoks. Kui GPS on sinu tegevuse jaoks välja lülitatud, võid asukoha hiljem kuvada.

VIHJE: asukoht salvestatakse rakenduses Salv.-tud .

Võid jagatud asukohad oma käekellas GPS-i tegevuse käigus vastu võtta ja nendeni navigeerida (*Kaardil oleva asukoha jagamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 90*).

1 Kui GPS-i tegevuse käigus ilmub jagatud asukoha teavitus, vali  jagatud asukohta navigeerimiseks.

2 Järgi sihtpunkti liikumise ajal ekraanijuhiseid.

Rajad

HOIATUS

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

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

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

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

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 104).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treen. ja kavand.** > **Teekonnad** > **Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

MÄRKUS. raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse](#), lehekülg 91).

Radade saatmine seadmesse

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

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

Kellal raja loomine ja järgimine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri** > **Loo teekond**.
- 5 Sisesta nimi klaviatuuri kasutades.
- 6 Järgi ekraanijuhiseid asukohtade lisamiseks.
- 7 Vali .
- 8 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
- 9 Vajuta nuppu  navigeerimise alustamiseks.

Ringikujulise raja loomine

Kell võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Ringikujuline rada**.
- 5 Vali tegevus, mida soovid raja jälgimise ajal kasutada.
- 6 Sisesta raja koguvahemaa.
- 7 Vali suund.
Kell loob kuni kolm rada. Radade kuvamiseks võid vajutada .
- 8 Vali rada.
- 9 Vali **Veel**.
- 10 Tee valik:
 - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
 - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
 - Rajal olevate pöörete loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
 - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrgus**.
 - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
 - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri > Sight 'N Go**.
- 5 Suuna kella ülemine osa objektile ja vajuta .
- Ilmub navigeerimisteave.
- 6 Vajuta  et alustada navigeerimist.

Kompassi suuna seadistamine

- 1 Tee valik:
 - Kompassi ülevaate kuvamiseks ja avamiseks keri kellakuval.
 - Keri kellakuval ABC ülevaate kuvamiseks ja avamiseks ning nipsa kompassi kuvamiseks.
 - Hoia all  ja vali kompassi juhtimine.
 - Hoia all , vali ABC juhtimine ja nipsa kompassi kuvamiseks.
- 2 Nipsa vasakule valikute vaatamiseks.
- 3 Vali **Lukusta suund**.
- 4 Hoia kella ülaosa soovitud suunas ja vajuta nuppu .
- Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

Võrdluspunkti määramine

Võid määrata võrdluspunkti, et saada suund ja kaugus asukoha või suunani.

1 Tee valik:

- Hoia all nuppu .

VIHJE: tegevuse salvestamise ajal saad määrata võrdluspunkti.

- Vajuta kellal nuppu .

2 Vali **Võrdluspunkt**.

3 Oota, kuni kell satelliidid leiab.

4 Vajuta ja vali **Lisa punkt**.

5 Vali asukoht või suund, mida navigeerimisel võrdluspunktina kasutada.

Ilmub kompassinool ja kaugus sihtkohani.

6 Suuna kella ülemine osa oma soovitud suunas.

Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

7 Vajadusel vajuta ja vali **Muuda punkti** erineva võrdluspunkti seadmiseks.

Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui seod kella oma ühilduva telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 99](#)). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 103](#)).

Andurid ja tarvikud

Venu X1 kellal on mitu sisseehitatud andurit ja saad oma tegevuste jaoks siduda täiendavaid juhtmeta andureid.

Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 96*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 33*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi anduritega Approach CT10 saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
Elektrijalgratas	Kella saab kasutada koos elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja vahemiku teavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada Venu X1 kellast pärit andmekuvasid ühilduvas Edge rattaarvutis.
Pulsisagedus	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro seeria pulsimõõtjat. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 96) (Jooksujõud, lehekülg 98).
Jala andur	Kui trennid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella Venu X1 laaditud muusikat (Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 114).
inReach	Kaugjuhtimise funktsioon inReach võimaldab sul oma satelliitkommunikaatorit inReach juhtida kella Venu X1 abil (inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 99).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 98).
ARVUTI	Saad mängida arvutis videomänge ja vaadata seadmes reaajas statistikat (Rakenduse Garmin GameOn™ kasutamine, lehekülg 31).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 111) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (Hoiatuse seadistamine, lehekülg 37).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 98).
Kaugus-mõõdik	Võid kasutada ühilduvat laserkaugusmõõturit, et näha golfi mängides lipuni jäävat vahemaad.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (Jooksudünaamika, lehekülg 96).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Venu X1 praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Venu X1 praegused reguleerimisväärtused.
Nuti treeninguseade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 16).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 138).
tempe	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.

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 Nipsa kellakuval vasakule.

- 4 Vali **Seaded > Ühenduvus > Kella andurid > 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 33).

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro seeria tarvikud arvutavad sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas kellas Venu X1, kui see on ühendatud ANT+ tehnoloogiat või turvalist Bluetooth tehnoloogiat kasutades. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate osapoolte treeningrakendustes.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerimine**. Pulsisageduse tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Venu X1 käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 96).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 14).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Venu X1 tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 128).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM 600, HRM-Fit, või HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerimine**.
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 14).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerimine** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 14).

Jooksudünaamika

Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas Venu X1 on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella Venu X1 siduma seeria HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.

Meeter	Anduri tüüp	Kirjeldus
Rütm	Kell või ühilduv tarvik	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites. MÄRKUS. kõndimise ajal ei ole maaga kokkupuute näitajad saadaval.
Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal	Ainult ühilduv tarvik	Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.
Sammukiiruse kadu	HRM 600 ainult	Sammukiiruse kadu näitab seda, mil määral sinu kiirus väheneb, kui su jalg jooksu ajal maad tabab. Seda mõõdetakse sentimeetrites sekundi kohta. Madalam number on tavaliselt parem, kuna see näitab, et pead uuesti kiirendamiseks tegema vähem jõulist tööd. MÄRKUS. sammukiiruse kao mõõdikud pole kõndimise ajal saadaval.
Sammukiiruse kao protsent	HRM 600 ainult	Sammukiiruse kadu protsentides näitab seda, mil määral sinu kiirus väheneb, kui su jalg tabab maad ehk sinu jooksukiiruse protsenti. See põhjustab sammukiiruse kadu, mis tavaliselt suureneb kiirema jooksukiirusega.

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

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

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks HRM 600, HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM 600 tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades pigem turvalist Bluetooth ühendust kui avatud ühendust.

Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.

MÄRKUS. mõnesid mõõdikuid ei kuvata kõndimise ajal ([Jooksudünaamika, lehekülj 96](#)).

Jooksujõud

Garmin Jooksujõudu arvutatakse jooksudünaamika teabe, kasutaja massi, keskkonnaandmete ja muude anduri andmete alusel. Jõu mõõtmine hindab jooksja teele rakendatavat jõudu ja see kuvatakse vattides. Jooksujõu kasutamine pingutuse mõõdikuna võib sobida mõnele jooksjale paremini kui tempo või pulsisagedus. Jooksujõud võib reageerida kiiremini kui pulsisagedus ja kajastada pingutuse taset paremini ning see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta. Lisateavet vt saidilt garmin.com/performance-data/running.

Jooksujõudu saab mõõta ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandurite abil. Võid kohandada jooksujõu andmepäälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmepääljad, lehekülg 139](#)). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded, lehekülg 36](#)).

Jooksmise energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect kaudu käsitsi muuta ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 111](#)).

Jooksuenergia sätted

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali jooksutegevus, vajuta nuppu , vali tegevuse seaded ja vali **Jooksu võimsus**.

Olek: lubab või keelab ettevõtte Garmin pakutavate jooksuenergiaandmete salvestamist.

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

Rinna pulsisagedus ujumisel

Sarja HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ pulsimonitorid salvestavad ja talletavad pulsiaandmeid ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmepääljad ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 33](#)).

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

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

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

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 96](#)).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** juhtseadis ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 50](#)).
- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** ülevaade ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43](#)).

2 Vali juhtseadisest või ülevaatest **Kaamera juhtimine** suvand:

- Kaamera sätete vaatamiseks vali sümbol .
- Sõidu salvestamiseks vali .
- Pildistamiseks vali .
- Klipi salvestamiseks vali .

inReach kaugjuhtimispult

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach kella Venu X1 abil juhtida. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaadete loendisse ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 43).

- 1 Lülita satelliitsideseade inReach sisse.
- 2 Nipsa oma Venu X1 kellal kellakuval alla, et kuvada ülevaade inReach.
- 3 Vajuta  oma inReach satelliitsideseadme otsimiseks.
- 4 Vajuta  oma inReach satelliitsideseadme sidumiseks.
- 5 Vajuta  ja tee valik:
 - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

MÄRKUS. SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

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

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid on sinu kella Venu X1 jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect abil ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 99).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 104)
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ jne ([Telefoni- ja arvutirakendused](#), lehekülg 104)
- Kuvad ([Ülevaadet](#), lehekülg 40)
- Juhtelementide menüü funktsioonid ([Controls](#), lehekülg 47)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülg 114).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused ([Telefoni teavituste lubamine](#), lehekülg 101)

Telefoni sidumine

Kella seotud funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma vahetult rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth seadetes.

- 1 Tee valik:
 - Kella esmasel seadistamisel vali , kui palutakse kell telefoniga siduda.
 - Kui jätsid sidumisprotsessi eelnevalt vahele, hoia kellakuval all  ja vali **Seaded > Ühenduvus > Paarista telefon**.
 - Kui soovid siduda uut telefoni, vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.
- 2 Skanni oma telefoniga QR-koodi ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helistamine rakendusest Telefon

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud telefoniga kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Telefon**.

3 Tee valik:

- Valimisklahvistiku abil telefoninumbri valimiseks vali  vali telefoninumber ja vali .
- Kontaktide hulgas olevale telefoninumbrihelistamiseks vali , vali kontakti nimi ja siis telefoninumber (*Kontaktide lisamine, lehekülg 115*).
- Kellas hiljuti tehtud või vastuvõetud kõnede vaatamiseks pühi üles.

MÄRKUS. kella ei sünkroonita sinu telefoni viimaste kõnede loendiga.

4 Oota, kuni kõne ühendatakse.

5 Nipsa üles kõne valikute kuvamiseks.

6 Tee valik:

- Kella mikrofoni vaigistamiseks vali .
- Kella kõlari helitugevuse reguleerimiseks vali .
- Kõne ülekandmiseks kellalt sinu ühendatud telefonile vali .

7 Kõne lõpetamiseks vali .

Telefoniassistendi kasutamine

Häälassistendi kasutamiseks peab sinu kell olema ühendatud ühilduva telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 99*). Ühilduvate telefonide kohta leiad teavet saidilt garmin.com/voicefunctionality.

Oma telefoni häälassistendiga saad suhelda kella integreeritud kõlari ja mikrofoni abil. Telefoniassistendi seadistamise soovitusi leiad saidilt garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Tee valik:

- Nipsa kellakuval vasakule.
- Hoia all nuppu .

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 50*).

2 Vali **Telefoniassistent**.

Ühenduse loomisel sinu telefoni häälassistendiga ilmub .

3 Ütle häälkäsklus, näiteks *Helista emale* või *Saada tekstisõnum*.

MÄRKUS. suhtlus telefoniassistendiga põhineb ainult helil.

Telefoni teavituste lubamine

Saad kohandada seda, kuidas teavitused sinu seotud telefonilt sinu kellal tavapärase kasutuse käigus välja näevad ja kõlavad.

MÄRKUS. saad kohandada teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimides seadetes (*Fookuse režiimid, lehekülg 107*).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Telefon > Märquanded**.

3 Tee valik:

- Telefoni teavituste lubamiseks vali **Olek > Sees**.
- Telefonikõnede teavituste lubamiseks vali **Kõned** ja vali oleku ja märquande valikud.
- Tekstisõnumite teavituste lubamiseks vali **Tekstisõnumid** ja vali oleku ja märquande valikud.
- Telefonirakenduste teavituste lubamiseks vali **Rakendused** ja vali oleku ja märquande valikud.
- Iga telefonirakenduse teavituste konfigureerimiseks vali **Rakendused > Ühendatud rakendused**, vali rakendus ja seejärel tee valik.

MÄRKUS. rakenduse teavitusi saad hallata oma telefoni seadetes. Kui telefon ja kell võtavad vastu rakenduse teavituse, kuvatakse rakendus kella loendis **Ühendatud rakendused**.

Android™ telefonide korral saad kasutada rakendust Garmin Connect ka selleks, et hallata, milliste rakenduste teavitused kellas kuvatakse. Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Seaded > Märquanded > Rakenduse teavitused**.

- Teavituse üksikasjade peitmiseks kuni tegevuse sooritamiseni vali **Privaatsus** ja tee sobiv valik.
- Teavituste kellal kuvamise kestuse muutmiseks vali **Ajalõpp**.
- Allkirja lisamiseks oma tekstisõnumite vastustele kellalt vali **Allkiri**.

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni märquandeid mitmest kellamenüü asukohast.

1 Tee valik:

- Märquande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
 - Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
- VIHJE:** teavitusest loobumiseks nipsa kellakuval üles.
- Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Märquanded** märquannete rakenduse vaatamiseks.
 - Hoia all nuppu  ja vali **Märquanded** märquannete juhtnupu vaatamiseks.

2 Vali teavitus.

3 Vajuta nuppu  lisavalikute jaoks.

4 Kõikide märquannete eiramiseks keri märquannete ülaosasse ja vali **Loobu kõigist**.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell Venu X1 helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  ja vali loendist sõnum.

MÄRKUS. tekstisõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android tehnoloogia Bluetooth abil.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

Kui saad kellas tekstsõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse. Sõnumeid saab kohandada rakenduses Garmin Connect.

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstsõnumeid telefoni abil. Võivad kehtida su mobiilsideoperaatori tavalised tekstisõnumite tasud ja limiidid vastavalt pakatile. Lisateabe saamiseks tekstisõnumite hindade või limiitide kohta võta ühendust oma mobiilsideoperaatoriga.

- 1 Märguande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- 2 Vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*[Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 50*).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia  all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Venu X1 kellal.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Leia minu telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu kell Venu X1 salvestab automaatselt GPS-asukoha, kui sinu seotud telefoni ühendus katkeb GPS-tegevuse ajal. Seda funktsiooni saad kasutada tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramiseks.

Lisateabe saamiseks vt garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Alusta GPS-tegevust.
- 2 Kui kuvatakse juhis navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali .
- 3 Navigeeri asukohta kaardil (*[Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine](#), lehekülg 85*).
- 4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks (valikuline) pühi üles.
- 5 Kui su kell on telefoni Bluetooth levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.

Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakettide helisisu.

Marsruudi uuendused: võimaldab alla laadida ja installida golfiväljaku uuendused.

Kaartide allalaadimine: võimaldab kaarte alla laadida ja installida.

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

Treeningud ja treeningukavad: võid teenuse Garmin Connect kontol sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su kellal on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu kella.

Ühendumine Wi-Fi võrku

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Otsi võrke**.

Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.

- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

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

Garmin Share

TEATIS

Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.

Funktsioon Garmin Share võimaldab kasutada tehnoloogiat Bluetooth andmete juhtmevabaks jagamiseks muude ühilduvate ettevõtte Garmin seadmetega. Kui funktsioon Garmin Share on lubatud ja ühilduvad ettevõtte Garmin seadmed on omavahel sobivas vahemikus, saad valida salvestatud asukohtade, radade ja treeningute vahel ning need teise seadmesse üle kanda otsese ja turvalise seadmetevahelise ühenduse kaudu, ilma et oleks vaja telefoni või seadme Wi-Fi ühendumist.

Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share

Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

Sinu Venu X1 kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega ([Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 104](#)). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Garmin Share > Jaga**.
- 3 Vali kategooria ja üks element.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Jaga**.
 - Vali **Lisa veel > Jaga**, et valida rohkem kui üks üksus, mida jagada.
- 5 Oota, kuni seade leiab teised ühilduvad seadmed.
- 6 Vali seade.
- 7 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali .
- 8 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 9 Vali **Jaga uuesti**, et jagada samu andmeid teise kasutajaga (valikuline).
- 10 Vali **Valmis**.

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Garmin Share**.
- 3 Oota, kuni seade leiab ulatuses teised ühilduvad seadmed.
- 4 Vali ✓.
- 5 Kinnita, et kuuenumbiline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 6 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 7 Vali **Valmis**.

Funktsiooni Garmin Share seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Ühenduvus > Garmin Share**.

Olek: võimaldab kellal saata ja vastu võtta elemente funktsiooni Garmin Share kaudu.

Unusta seadmed: eemaldab kõik seadmed, millega kell on varem üksuseid jaganud.

Telefoni- ja arvutirakendused

Saad oma kella ühendada mitme Garmin telefoni- ja arvutirakendusega, kasutades sama Garmin kontot.

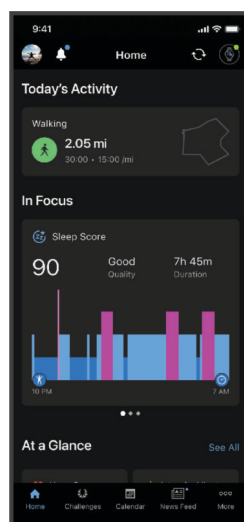
Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoni (garmin.com/connectapp) või ava veebisait connect.garmin.com.

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

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

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

Garmin Connect+ Tellimus

Saad oma konto Garmin Connectandmeid, ühendusi ja saadaolevaid treeninguid Garmin Connect+ tellimuse abil täiustada. Konto registreerimiseks laadi rakendus Garmin Connect rakenduste poest oma telefoni või ava veebileht connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saa AI ülevaateid oma andmete ja tegevuste, sh toitumise kohta.

LiveTrack+: saada LiveTrack tekstisõnumeid, hangi isikupärastatud profiilileht ja vaata varasemaid LiveTrack seansse.

Soorituse juhtpaneel: vaata oma treeninguandmeid sulle sobival viisil kohandatud diagrammide ja graafikutega, sh toitumishäidikuid.

Sotsiaalsed funktsioonid: saa ligipääs eksklusiivsetele märkidele, märgi väljakutsetele ja kahekordsetele punktidele väljakutsetes. Saad uuendada oma profiili avatari kohandatavate raamidega.

Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga ([Telefoni sidumine, lehekülg 99](#)) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

2 Veendu, et kell asub telefonist 10 m (30 ft) raadiuses.

Kell sünkroonib andmeid automaatselt rakenduse Garmin Connect ja kontoga Garmin Connect.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda ([Telefoni sidumine, lehekülg 99](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 105](#)).

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

Ühtsed treenitustaseme andmed

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

Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Seaded**.

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

MÄRKUS. Garmin seadet, millel ei ole treeningu oleku funktsiooni, ei saa seada seadmeks Peamine treeningseade, kuid seda saab siiski kasutada treeningandmete salvestamiseks.

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

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

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin seadetest oma Venu X1 kella, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda Venu X1 kellast.

Sünkrooni oma Venu X1 kell ja muud Garmin seadmed oma Garmin Connect kontoga.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 105](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Venu X1 kellas.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 112*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

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

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 50*).

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

Connect IQ funktsioonid

Kellale saab lisada Connect IQ rakendusi, ülevaateid, muusikapakkujaid ja sihverplaate, kasutades kella või telefoni Connect IQ poodi (garmin.com/connectiqapp).

Sihverplaadid: kohanda kellaaja kuvamist.

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

Andmeväljad: laadi alla uued andmeväljad, mis esitavad andurite, tegevuste ja ajaloo andmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Muusika: lisa oma kella muusikapakkujaid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Venu X1 kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 99*).

- 1 Installi 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.

Rakendus Garmin Messenger

⚠ HOIATUS

Rakenduse inReach funktsioonid Garmin Messenger, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach™ ilmaprognoos ei ole saadaval ilma ühendatud inReach satelliitsideseadmeta ega aktiivse satelliitsidetellimusega. Enne rakenduse reisil kasutamist testi seda alati välitingimustes.

⚠ ETTEVAATUST

Rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

TEATIS

Rakendus töötab nii internetis (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet) ja satelliitvõrku Iridium®. Kui kasutad mobiilset andmesidet, peab seotud telefonil olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Kui asud piirkonnas, kus pole võrgulevi, peab sul olema satelliitsideseadme inReach jaoks aktiivne satelliitsidetellimus, et saaksid kasutada satelliitvõrku Iridium.

Võid kasutada rakendust teistele rakenduse Garmin Messenger kasutajatele sõnumite saatmiseks, sealhulgas pereliikmetele ja sõpradele, kel pole Garmin-seadmeid. Igaüks saab rakenduse alla laadida ja oma telefoni ühendada, võimaldades nii teiste rakenduse kasutajatega suhelda (sisselogimine pole vajalik). Rakenduse kasutajad saavad luua ka rühmasõnumi lõime teiste SMS-telefoninumbritega. Uued rühmasõnumi liikmed saavad laadida rakenduse alla ja näha, mida teised räägivad.

Traadita ühenduse või telefoni mobiilsideandme abil saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita satelliitsidetellimuses lisakulusid. Vastu võetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii Iridium satelliitsidevõrgu kui ka Interneti kaudu. Kohalduvad standardsed mobiilside tekstsõnumite saatmise hinnad.

Rakenduse Garmin Messenger saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/messengerapp).

Rakendus Garmin Golf

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks seadmest Venu X1 üles laadida punktikaarte. Golfimängijad võivad rakenduse Garmin Golf abil eri radadel üksteisega võistelda. Enam kui 43 000 rajal on punktitabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema. Koos Garmin Golf liikmelisusega saad oma telefonis ja Venu X1 seadmes vaadata griini kontuuriandmeid. Su Venu X1 seadmes on Garmin Golf liikmesuse korral saadaval lisafunktsioonid, nagu üksikasjalikumad rajakaardid, griini kontuuriandmed ja puutega sihtimine.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Rakenduse Garmin Golf saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/golfapp).

Fookuse režiimid

Fookuse režiimid kohandavad kella seadeid ja käitumist erinevates olukordades nagu uni ja tegevus. Seadete muutmisel siis, kui mingi fookuse režiim on lubatud, värskendatakse seadeid ainult selle fookuse režiimi jaoks.

Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded > Fookuse režiimid**.

3 Vali fookuse režiim.

4 Tee valik:

MÄRKUS. kõik valikud pole kõigi fookuse režiimide jaoks saadaval.

- Vali **Olek** fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Kelladisain** kellakuva muutmiseks.
- Vali **Satelliidid**, et määrata GNSS-satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste puhul.

VIHJE: sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada ([Aktiivsussätted, lehekülg 34](#)).

- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal ([Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 37](#)).
- Vali jaotises **Teavitused & hoiatused** mõni suvand, et konfigureerida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid või süsteemi hoiatusi ([Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 77](#)).
- Vali jaotises **Heli ja vibratsioon** mõni suvand, et konfigureerida märguannete helide ja vibratsiooni seadeid ([Valiku Heli ja vibratsioon sätted, lehekülg 79](#)).
- Vali jaotises **Ekraan ja heledus** mõni suvand, et konfigureerida ekraani seadeid ([Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 80](#)).
- Täiendavate kohanduste lisamiseks vali **Lisa**.
- Fookuse režiimi eemaldamiseks vali **Kustuta fookus**.
- Vaikeseadete taastamiseks vali **Vaikevalikud**.

Kohandatud fookuse režiimi loomine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded > Fookuse režiimid > Lisa**.

3 Tee valik:

- Vali **Standardne**, et luua kohandatud fookuse režiim, mida saab igal ajal kasutada.
- Vali **Tegevus**, et konfigureerida fookuse režiim mõne konkreetse tegevuse jaoks.

4 Sisesta fookuse režiimi nimi ja vali ✓.

5 Vali ikoon ja värv.

6 Vali uus kohandatud fookuse režiim.

7 Tee valik:

MÄRKUS. kõik valikud pole saadaval nii fookuse režiimi Standardne kui ka Tegevus korral.

- Vali **Olek** kohandatud fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Automaatselt käivitatud** selle valimiseks, milline tegevus kohandatud tegevuse fookuse režiimi käivitab.
- Vali **Nimi** kohandatud fookuse režiimi nime muutmiseks.
- Vali **Ikoon** kohandatud fookuse režiimi ikoonsümboli ja värvi muutmiseks.
- Vali **Lisa > Teavitused & hoiatused**, et konfigureerida telefoni ja kella teavitusi ning märguandeid ([Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 77](#)).
- Vali **Lisa > Heli ja vibratsioon**, et konfigureerida helisignaalide, helitugevuse ja vibratsiooni seadeid ([Valiku Heli ja vibratsioon sätted, lehekülg 79](#)).
- Vali **Lisa > Ekraan ja heledus**, et konfigureerida ekraani seadeid ([Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 80](#)).

8 Vali **Valmis**.

Kasutajaprofiil

Saad oma kasutajaprofiili uuendada oma kellas või rakenduse Garmin Connect kaudu.

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma isikuandmeid, sh pikkuse, kaalu ja treeningtsoonide andmeid ja palju muud. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded.: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid kella esmakordsel seadistamisel.

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 109](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku vanus**.

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 111](#)), 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

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max pulsisagedus** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 111](#)).
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus ([Piimhappe lävi, lehekülg 67](#)).
Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 111](#)).
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
 - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
 - Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

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 109](#)).
- 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

Energiatsoonide seadistamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Vali **% FTP-st** või **% TP-st** ning vaata ja muuda tsoone oma energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.
Tegevuse ajal oma energialäveni automaatseks salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 111](#)).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Automaatne tuvastamine**.
- 3 Tee valik.

Muusika

MÄRKUS. kella Venu X1 jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapoollest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Venu X1, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefon käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth. Helisisu saad kuulata ka oma otse oma kell kõlari kaudu.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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

Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ rakenduse oma telefonis ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 106](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.
- 4 Vali kella juhtnuppude menüüs **Muusika**.
- 5 Vali muusikapakkuja.

MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all , vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoollest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 103](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**.
- 3 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ poest.
- 4 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 5 Vajaduse korral vajuta nuppu  seni, kuni sul palutakse teenusega sünkroonida.

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

Personaalse audiosisu allalaadimine

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

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Venu X1 kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.
VIHJE: Windows® arvutite puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Venu X1 kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

Muusika esmakordsel kuulamisel salvestatakse su valik vaikeväärtusena. Kui see pole muusika esmakordne kuulamine, vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**, et muuta oma valikut.

1 Ava muusika juhtnupud.

2 Tee valik:

- Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 112*).
- Telefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.
- Muusika kuulamiseks kolmandalt osapoolelt vali **Lisa muusikarakendused**, vali teenusepakkuja nimi ja vali esitusloend (*Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt, lehekülg 112*).

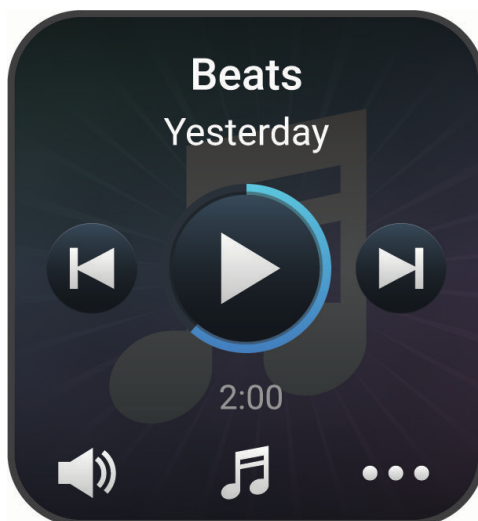
3 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 114*).

4 Vali .

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. tegevuse ajal muusika taasesituse juhtnuppude kuvamiseks nipsa vasakule.

Muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.



	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise

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

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Muusika** > **Heli**.
- 3 Tee valik.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

ETTEVAATUST

Rakenduse Garmin Connect kaudu saadaolevad 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 sinu kell olema ühendatud rakendusega Garmin Connect Bluetoothtehnooloogia kasutades. 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.

✱ **Abifunktsioon:** kui palud abi, saadab kell sõnumi sinu nime, LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) sinu hädaabikontaktidele (*Abi taotlemine, lehekülg 115*).

GroupTrack: jälgib sinu ühendusi LiveTrack kasutades vahetult ekraanil ja reaalsajas (*Rakenduse GroupTrack seansi alustamine, lehekülg 116*).

✱ **Juhtumituvastus:** kui kell Venu X1 tuvastab teatud vabaõhutegevuste ajal vahejuhtumi, saadab see sinu hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi LiveTracklingi ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) (*Juhtumituvastamise sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 115*).

👁️ **LiveTrack:** saadab sõpradele ja pereliikmetele veebilehe lingi, et nad saaksid sinu võistlusi ning treeninguid reaalsajas jälgida. Võid kasutada rakendust Garmin Connect, et jälgijatele e-posti või suhtlusvõrgustikke kasutades kutset saata, võimaldades neil su andmeid reaalsajas vaadata.

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.

Kontaktide lisamine

Rakendusse Garmin Connect saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 114](#)).

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Kontaktid**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Venu X1 rakendada ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 105](#)).

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 114](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

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

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Venu X1 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.

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 114](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

1 Hoia all nuppu .

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

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

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

TEATIS

Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma (*Telefoni sidumine, lehekülg 99*).

Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kellaga Venu X1. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Nähtav üksusele**, et lubada seansid GroupTrack kõigi oma Garmin Connect kontaktide või ainult kutsutud kontaktide jaoks.
 - Vali **Näita kaardil**, et lubada kontaktide vaatamine kaardikuval
 - Vali **Tegevuste tüübid**, et valida, millised tegevused seansi GroupTrack ajal kaardile ilmuvad.
- 4 Alusta kellal välitegevust.
- 5 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

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

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo oma seade Venu X1 oma telefoniga tehnoloogia Bluetooth abil.
- Vali rakenduses Garmin Connect suvand **•••** > **Kontaktid**, et uuendada seansi GroupTrack ühenduste loendit.
- Kontrolli, et kõik su kontaktid oleksid oma telefonid sidunud ja alusta siis seanssi LiveTrack rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kellad** > **Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
 - Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
 - Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.
- 4 Keri alla rohkemate valikute nägemiseks.
- 5 Vali **Salvesta**.

Äratuse muutmine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Kellad > Hoiatused**.

3 Vali äratus.

4 Tee valik:

- Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
- Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Et seadistada äratus sind sinu optimaalse uneaja alusel enne määratud äratuse aega 30-minutilises ajaaknas leebelt äratama, vali **Nutikas äratus**.

MÄRKUS. äratus algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratus sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.

- Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratus peaks korduma.
- Äratuse tüübi valimiseks vali **Heli ja vibratsioon**.
- Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
- Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Nutikas äratus

Nutikas äratus määrab sinu Venu X1 kella jaoks 30-minutilise ajavahemiku, mille vältel püüda sind äratada nõnda, et ajastus oleks su unefaasi arvestades optimaalne. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratus sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul. Võid muuta iga äratuse nutikaks ([Äratuse seadistamine, lehekülg 116](#)).

MÄRKUS. sinu äratus lülitub sisse valitud kellaajal.

Allaloendustaimeri kasutamine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Kui sa pole varem taimerit salvestanud, sisesta aeg.

4 Kui oled varem taimeri salvestanud, tee mõni järgmine valik.

- Uue tagasilugeva taimeri seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- Uue taimeri määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri > Lisa taimer** ning sisesta aeg.
- Salvestatud taimeri määramiseks vali salvestatud taimer.

5 Taimeri käivitamiseks vajuta nuppu .

6 Vajadusel tee valik:

- Taimeri peatamiseks järelejäänud ajaga vali .
- Taimeri taaskäivitamiseks vali .
- Taimeri peatamiseks ja lähtestamiseks nipsa vasakule ning vali **Tühista taimer**.
- Taimeri salvestamiseks nipsa vasakule ja vali **Salvesta taimer**.
- Taimeri automaatseks taaskäivitamiseks nipsa vasakule ja vali **Automaatne taaskäivitus**.
- Taimeri märguande kohandamiseks nipsa vasakule ja vali **Heli ja vibratsioon**.

Taimeri kustutamine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Kellad > Taimerid > Redigeeri**.

3 Vali taimer.

4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajuta nuppu , et ringiaja taimer **1** uuesti käivitada.



Stopperi koguaeg **2** jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimer peatamiseks vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
 - Mõlema taimer lähtestamiseks vali .
 - Stopperiga mõõdetud aja salvestamiseks tegevusena nipsa vasakule ja vali **Salvesta tegevus**.
 - Ringiaja salvestuse lubamiseks või keelamiseks nipsa vasakule ja vali **Ringi klahv**.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine

Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43](#)).
- 2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid > Lisa tsoon**.
- 3 Piirkonna esiletoomiseks nipsa vasakule või paremale.
- 4 Piirkonna valimiseks vajuta nuppu  to select the region.
- 5 Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 43](#)).

2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.

4 Vajuta nuppu .

5 Tee valik:

- Ülevaataloendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
- Ajavööndile kohandatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
- Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
- Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
- Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri lisamine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Kellad > Taimerid > Lisa**.

3 Sisesta nimi.

4 Vali aasta, kuu ja päev.

5 Tee valik:

- Vali **Kogu päev**.
- Vali **Kindel kellaaeg** ja sisesta kellaaeg.

6 Vali ikoon.

Taimerite muutmine

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Vali taimeriga sündmus.

4 Nipsa vasakule ja vali **Määra lemmikuks** taimeri kuvamiseks ülevaadete loendis (valikuline).

5 Nipsa vasakule ja vali **Muuda taimerit**.

6 Vali muudetav valik:

- Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
- Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
- Aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Sündmuse tüübi muutmiseks vali **Tüüp**.
- Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
- Sündmuse asukoha lisamiseks vali **Asukoht**.
- Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
- Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
- Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

Toitehalduri seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Toitehaldur**.

Akusäästja: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis.

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

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

Madala akutaseme hoiatus: annab teada, kui aku tase on madal.

Akusäästja kohandamine

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

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 50).

1 Nipsa kellakuval vasakule.

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

3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.

4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.

- Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
- Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
- Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
- Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Alati kuvatud** ekraani välja lülitamiseks, kui see ei ole kasutusel.
- Ekraani heleduse vähendamiseks vali **Heledus**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

5 Vali **Madala akutaseme hoiatus** märguande saamiseks siis, kui aku tase on madal.

Süsteemi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded** > **Süsteem**.

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed ([Nupu otseteed kohandamine](#), lehekülg 121).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel ([Kella pääsukoodi määramine](#), lehekülg 121).

Mitte segada: lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

Kompass: kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded ([Kompass](#), lehekülg 121).

Altimeeter ja baromeeter: kalibreerib sisemise baromeetrilise kõrgusmõõtja ja kohandab seaded ([Altimeetri ja baromeetri seaded](#), lehekülg 122).

Aeg: reguleerib aja seadeid ([Kellaaja seaded](#), lehekülg 123).

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Hääl: seadistab kella hääle dialekti, hääle tüübi ja sinu dialekti hääljuhtimise jaoks.

Täpsemad: avab täiustatud süsteemi seaded mõõtühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks ([Süsteemi täpsemad seaded](#), lehekülg 123).

Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded ([Seadete taastamine ja lähtestamine](#), lehekülg 124).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. ([Tooteuuendused](#), lehekülg 128).

Teave: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet ([Seadme teabe vaatamine](#), lehekülg 125).

Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Lühiteed**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

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. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks ([Garmin Pay](#), [lehekülg 9](#)).

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Parool > Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, 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 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Parool > Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

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

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi seadeid saab käsitsi muuta ([Kompassi seaded](#), [lehekülg 121](#)). Kompassi saad vaadata juhtmenüüst ([Controls](#), [lehekülg 47](#)), ülevaadete loendist ([Ülevaated](#), [lehekülg 40](#)) või tegevuse ajal kuvatavalt andmekuvalt ([Andmekuvade kohandamine](#), [lehekülg 33](#)).

Kompassi seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Kompas**.

Kalibreeri: kalibreerib käsitsi kompassi anduri ([Kompassi käsitsi kalibreerimine](#), [lehekülg 122](#)).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna.

Magn. varieerumine: määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks.

Režiim: seadistab kompassi kasutama GPS-i ja elektrooniliste anduriandmete kombinatsiooni liikumise ajal (Auto), üksnes GPS-i andmeid või magnetomeetrit.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS

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

Kell kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kompass > Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Kompass > Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
 - Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
 - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja > Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri ja baromeetri seaded, lehekülg 122](#)). Võid valida  altimeetri või baromeetri ülevaates altimeetri või baromeetri seadete kiireks avamiseks. Võid vaadata altimeetrit ja baromeetrit juhtelementide menüü ([Controls, lehekülg 47](#)), ülevaadete loendi ([Ülevaated, lehekülg 40](#)) või rakenduste loendi ([Rakendused, lehekülg 4](#)) all.

Altimeetri ja baromeetri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Altimeeter ja baromeeter**.

Kalibreeri: altimeetri ja baromeetri anduri käsitsi kalibreerimine.

Automaatkal.: anduri automaatne kalibreerimine iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

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

Kõrgus: määrab kõrguse mõõtühikud.

Rõhk: määrab rõhu mõõtühikud.

Baromeetri graafik: määrab kuvamise kestuse graafikul baromeetri ülevaate korral.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem**.
- 3 Vali **Altimeeter ja baromeeter**.
- 4 Vali **Kalibreeri**.
- 5 Tee valik:
 - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
 - Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Kellaaja seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Aeg**.

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

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.

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

Aeg: määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaag on valitud Käsitsi.

Aja sünkr.: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaaga suve- ja talveajale üleminekul ([Aja sünkroonimine, lehekülg 123](#)).

Aja sünkroonimine

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või seotud telefonis Garmin Connect rakenduse avamisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui muutub ajavöönd või lähed üle suve-/talveajale.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Aeg > Aja sünkr.**
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 131](#)).

VIHJE: allika vahetamiseks võid nipsata üles.

Süsteemi täpsemad seaded

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad**.

Vorming: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses ([Mõõtühikute muutmise, lehekülg 123](#)).

Andmete salvestamine: Määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab ([Andmete salvestamise sätted, lehekülg 124](#)).

USB-režiim: määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

Mõõtühikute muutmise

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

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad > Vorming > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Andmete salvestamise sätted

Vajuta kellakuval nuppu  ja vali **Seaded > Süsteem > Täpsemad > Andmete salvestamine**.

Sagedus: määrab, kui tihti kell tegevusandmeid salvestab. Sageduse salvestamise valik **Nutikas** (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik **Iga sekund** tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, tempo või pulsisagedus. Sinu tegevuste kirje on väiksem, võimaldades sul seadme mällu salvestada rohkem tegevusi.

Logi pulsisageduse muutlikkus: võimaldab kellal salvestada sinu pulsisageduse muutlikkust tegevuse ajal. ([Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 65](#)).

Koha parandamine: võimaldab kellal salvestada täpsemaid asukohaandmeid teatud tegevuste, näiteks jooksmise või matkamise ajal.

Seadete taastamine ja lähtestamine

Saad varundada olemasoleva Garmin kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduvale Garmin kellale, kasutades Garmin Connect rakendust ([Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect, lehekülg 124](#)). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, ülevaated, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Vajuta kellakuval  ja vali **Seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta**.

Automaatne varundamine: varundab perioodiliselt su seaded sinu kontole Garmin Connect.

Varunda kohe: varundab sinu seaded käsitsi kontole Garmin Connect.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

MÄRKUS. seaded kaasatakse sisu varundamises automaatselt.

Lähtesta: lähtestab valitud seaded tehase vaikeseadetele ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 125](#)).

Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Süsteem > Taasta ja lähtesta > Seadme varukooapiad**.
- 4 Vali loendist varukooopia.
- 5 Vali **Varukooopiast taastamine > Taasta**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
- 8 Vajuta kellal nuppu  ja vali .
- Kell käivitub uuesti ja taastab sinu seaded ja andmed.
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta > 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**.
MÄRKUS. kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.
- Kõigi ajutiste failide kustutamiseks kellast vali **Kustuta ajutised failid**.

Seadme teabe vaatamine

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

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali **Seaded > Süsteem > Teave**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

1 Nipsa kellakuval vasakule.

2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.

3 Vali **Teave**.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella seaded optimeeritud aku kasutusaja pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 129*).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sisepõlemise vältimiseks lülitub Venu X1 ekraan pärast seatud ajalõppu välja (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 80*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

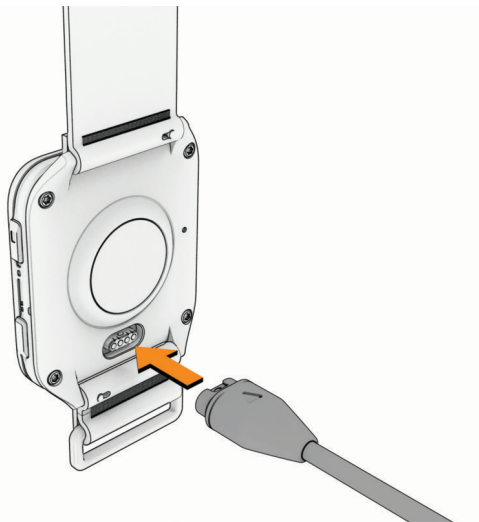
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 126*).

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

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda kaabli teine otsa USB-C® arvuti pordi või AC adapteriga.
Kell kuvab aku laetuse taseme.
- 3 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puutekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Ära lase mikrofoni ega kõlari avadel kokku puutuda päikesekreemi või muude kemikaalidega. See võib mikrofoni ja kõlari kahjustada ja nende töö kvaliteeti vähendada.

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

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

Vee all ära nuppe vajuta.

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

Ära hoi 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 garmin.com/fitandcare.

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

Nailonrihma puhastamine

- Pese nailonrihma käsitsi pehme pesuainega, näiteks nõudepesuvahendiga.
- Ära pane nailonrihma pesumasinasse ega kuivatisse.
- Nailonrihma kuivatamisel riputa see üles või aseta tasapinnale ja lase täielikult kuivada.
- Lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 24 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks kellale.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras kella vastaspoolega.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	5 ATM ¹
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	–20 kuni 45 °C (–4 kuni 113 °F)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2,4 GHz @ 19,7 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -40 dBm maksimaalselt
ELi SAR-väärtus	0,076 W/kg jäsemetel

Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisseehitatud andurid ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kestvus
Nutikella režiim	Kuni 8 päeva
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 11 päeva
Ainult GPS-režiim	Kuni 16 tundi
Kõikide satelliitsüsteemide režiim	Kuni 14 tundi
Kõik satelliitsüsteemid koos muusikarežiimiga	Kuni 7 tundi

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth-tehnoloogiat või kui see on ühendatud järgmisega: Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 120*). Installeerige arvutisse Garmin Express (garmin.com/express). Installeerige nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused
- **MÄRKUS.** kaardiuuendused on saadaval Garmin Expresskaudu.
- Marsruudi uuendused
- Andmed laaditakse üles telefoni rakendusse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin veebisaidilt.

- 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.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

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

Mu seadme keel on vale

Kui valisid kogemata kellale vale suhtluskeelee, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Keri alla ja vali loendis seitsmes üksus.
- 5 Vali keel.

Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmiseid nippe.

- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon ([Controls](#), lehekülg 47).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega ([Ekraani ja heleduse seaded](#), lehekülg 80).
 - Vähenda taskulambi eredust ja muuda vilkumise seadeid ([Kohandatud taskulambi vilkumise muutmine](#), lehekülg 50).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus ([Ekraani ja heleduse seaded](#), lehekülg 80).
 - Ekraani heleduse vähendamisvali ([Ekraani ja heleduse seaded](#), lehekülg 80).
 - Kasuta UltraTrac oma tegevuse jaoks satelliitrežiimi ([Satelliidiseaded](#), lehekülg 38).
 - Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone ([Controls](#), lehekülg 47).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 13).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab ([Telefoni teavituste lubamine](#), lehekülg 101).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse ([Pulsisageduse andmete edastamine](#), lehekülg 82).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja ([Randmel kantava pulsimonitori seaded](#), lehekülg 81).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse ([Pulssokümeetri režiimide seadistamine](#), lehekülg 83).

Kella lähtestamine

Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle taaskäivitamiseks proovida järgmiseid samme.

- Hoia all , kuni kell lülitub välja ja hoia all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C laadimispesa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Venu X1 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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

Vaata garmin.com/voicefunctionality häälfunktsioonide ühilduvuse teabe saamiseks.

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**.
- Vali  > **Seaded** > **Telefon** > **Paarista telefon**.

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

- 1 Nipsa kellakuval vasakule.
- 2 Vali **Seaded** > **Ühenduvus** > **Kella andurid** > **Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 33).

Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui su kõrvaklapid Bluetooth olid eelnevalt ühendatud sinu telefoniga, võivad need kellaga ühendumise asemel luua automaatselt ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise](#), lehekülg 114).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Venu X1, mis on ühendatud Bluetooth-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella Venu X1 vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

Kõlar või mikrofoni on veega kokkupuutumise järel vaikne

Pärast ujumist või pesemist või kella kokkupuudet veega võib kell tavapärasest vaiksem olla, sest kõlari ja mikrofoni portidesse on jäänud vett. Vesi kella ei kahjusta, kuid selle aurustumine võib kuni 24 tundi aega võtta. Veega kokkupuutunud kella puhastades järgi seadme hooldusjuhiseid ([Seadme hooldamine](#), lehekülg 126). Võid kasutada vee väljutamise funktsiooni, et vesi portidest eemaldada ([Controls](#), lehekülg 47).

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutad kogemata ringi nuppu. Enamasti ilmub ekraanile  ja sul on paar sekundit aega, et kõige hiljutisem ring või spordiala ümberlülitus tühistada. Ringi tühistamise funktsioon on saadaval tegevuste puhul, mis toetavad käsitsi ringe, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi. Ringi tühistamise funktsioon ei ole saadaval tegevuste jaoks, mille puhul käivitatakse automaatsed ringid, jooksud, puhkamised või pausid, näiteks järgmise jaoks: spordisaalitegevused, basseinis ujumine ja treeningud.

Satelliitsignaali hankimine

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

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

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.
 - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaali leida.

- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt garmin.com/hearttrate.

Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

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

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit tempe.

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta kiiresti nuppu  kaheksa korda.
- 2 Vali .

Aktiivsuse jälgimine

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

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

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 106](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Rakenduse Garmin Connect kasutamine, lehekülg 105](#)).

2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Läbitud korruste näit pole täpne

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

- Otsi kella taga laadimiskontaktide lähedal olevaid väikseid baromeetriavasid ning puhasta laadimiskontaktide ümbrust.

Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid kella veega loputada.

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

Lisa

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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

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

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

Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

Jooksudünaamika kuvadel on eelisandmete värviline mõõdik. Sa saad kohandada esmast mõõdikut. Värvilisel mõõdikul saad võrrelda oma jooksudünaamika andmeid teiste jooksjate andmetega. Värvitsoonid põhinevad protsentiilidel.

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

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

Värvitsoon	Protsentiil tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik	Sammukiiruse kao vahemik
 Lilla	>95	> 185 sammu minutis	<218 ms	< 8,2 cm/s
 Sinine	70–95	174–185 sammu minutis	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Roheline	30–69	163–173 sammu minutis	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranž	5–29	151–162 sammu minutis	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Punane	<5	< 151 sammu minutis	>308 ms	> 25,9 cm/s

Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

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

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmevahemikud erinevad pisut olenevalt andurist ning sellest, kas andur asub rinnal (HRM 600, HRM-Fit või seeria HRM-Pro tarvikud) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

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

Jooksmise ökonoomsuse hinnangud

Värvitsoon	Hinnang	Mehed	Naised
 Roosa	Eliit	< 185	< 190
 Lilla	Ülihea	185 kuni 189	190 kuni 194
 Sinine	Ekspert	190 kuni 194	195 kuni 199
 Roheline	Hästi treenitud	195 kuni 204	200 kuni 209
 Kollane	Treenitud	205 kuni 214	210 kuni 219
 Oranž	Keskmine	215 kuni 224	220 kuni 229
 Punane	Harrastaja	> 224	> 229

Vastupidavuse skoori hinnangud

Nendes tabelites on näidatud vastupidavuse skoori hinnangute liigitused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 ja kõrgem

Naised	Harrastaja	Keskmine	Treenitud	Hästi treenitud	Ekspert	Ülihea	Eliit
18–20	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 ja kõrgem
21–39	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 ja kõrgem
40–44	Vähem kui 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 ja kõrgem
45–49	Vähem kui 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 ja kõrgem
50–54	Vähem kui 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 ja kõrgem
55–59	Vähem kui 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 ja kõrgem
60–64	Vähem kui 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 ja kõrgem
65–69	Vähem kui 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 ja kõrgem
70–74	Vähem kui 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 ja kõrgem
75–80	Vähem kui 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 ja kõrgem
80-aastased ja vanemad	Vähem kui 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 ja kõrgem

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics.

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused soo alusel.

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

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

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

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kui kasutad kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt su ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Jalgrattasõidu rehvimõõt on märgitud rehvi mõlemale küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi suund	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahem.	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Int. distant	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Viim. liikum. kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Liikumise kaugus	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.
Merendusvahemaa	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine laskumine	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigud 60 m, järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viimase liikumise laskumine	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max laskumine	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Maksimaalne kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Minimaalne kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrused	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korrused	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud korruste arv.

Jõuandmete väljad

Nimi	Kirjeldus
3 s jõud	3-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
10 s jõud	10-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
30 s jõud	30-sekundiline keskmine liikumine jõuga, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Keskm. jõud	Keskmine jõud, mis avaldub tegevuse ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Jõud	Pedaaliplatvormidele avaldub jõud, njuutonites.
Ringi jõud	Keskmine jõud, mis avaldub aktiivse ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Ringi norm jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldub aktiivse ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Viimase ringi jõud	Keskmine jõud, mis avaldus eelmise ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Viimase ringi norm jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldus eelmise ringi ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Max jõud	Maksimaalne jõud, mis avaldub tegevuse ajal pedaaliplatvormidele, njuutonites.
Max ringi jõud	Maksimaalne jõud, mis avaldub pedaaliplatvormidele aktiivse ringi ajal, njuutonites.
Normaliseeritud jõud	Normaliseeritud jõud, mis avaldub pedaaliplatvormidele, njuutonites.

Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurilt.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.
Maaga kokkupuute aja näidik	Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Vastupidavuse mõõdik (vahemaa)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vahemaa vastupidavust.
Vastupidavuse mõõdik (AEG)	Mõõdik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vastupidavuse aega.
Sammukiiruse kao mõõdik	Värviline näidik, mis kujutab sinu praegust sammukiiruse kadu jooksmisel.
Sammukiiruse kao % mõõdik	Värviline näidik, mis kujutab sinu keskmist sammukiiruse kadu protsentides.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertikaalse võnkumise näidik	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Keskmine pulsireservi protsent	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. max %max	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase liikumise %HRR	Viimase lõpetatud liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise HR	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
V liikumise HR %Max.	Viimase lõpetatud liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Liikumise %HRR	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Liikumise HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.

Nimi	Kirjeldus
Liikumise HR Max %	Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine haru	Kaugus raja järgmise hargnemiseni põhineb kaardijuhendil NextFork™.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kiirus sihtmärgini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskutud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
Aku tase	Allesolev aku tase.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pöoretel.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsuse seeria korduste arv.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Liigutused	Praeguse tegevuse lõpetatud liikumiste koguarv.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kord.	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenõõrihüpped.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.

Nimi	Kirjeldus
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Loojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kalorite arv.

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Kallaku järgi kohandatud tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Int. tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
Viimase ringi 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Viimase liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistsants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgmise distantsi sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s keskm. tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
3 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 3 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s keskm. tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
10 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 10 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
30 s keskm. tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
30 s energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 30 sekundi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskm. v. EF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. energiväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund.
Keskm. p. EF	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. v. ETF	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. energiväljund ja kaal	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. p. ETF	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi v. ETF	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi v. EF	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi max võimsus	Praeguse ringi tipp energiväljund.
Ringi norm.energiväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Ringi energiväljund ja kaal	Praeguse ringi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Ringi p. ETF	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi p. EF	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.

Nimi	Kirjeldus
Viimase ringi max energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Viimase ringi norm.energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Vasak ETF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak EF	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
NORM.ENERGIAVÄLJUND	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Väntamissujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Keskmine pedaali raskuspunkt	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Võimsus	Jõu väljund vattides. Suusatamise tegevuste puhul peab seade olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-l või kohandatud seadetel.
Parem ETF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem EF	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisua.	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisetf.	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Maaga keskmise kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskmine kokkupuuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammukiiruse kadu	Praeguse tegevuse sammukiiruse kao keskmine näitaja.
Keskmine sammukiiruse kadu protsentides	Praeguse tegevuse sammukiiruse kao ja kiiruse keskmine suhe.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vertikaalne võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Keskmine vertikaalne võnke suhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga kokkupuuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkupuuteaeg maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammukiiruse kadu	Praeguse ringi keskmine sammukiiruse kadu.
Ringi sammukiiruse kadu protsentides	Praeguse ringi sammukiiruse kao ja kiiruse keskmine suhe.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vertikaalne võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalne suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammukiiruse kadu	Sammukiiruse kao näitaja sentimeetrites sekundi kohta jooksmisel.
Sammukiiruse kadu protsentides	Sammukiiruse kao ja kiiruse suhe jooksmisel.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm.üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi SOG	Keskmine sõidukiirus praeguse ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi SOG	Keskmine sõidukiirus viimase läbitud ringi kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Max SOG	Maksimaalne sõidukiirus praeguse tegevuse kohta, sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
SOG	Tegelik sõidukiirus sõltumata navigeeritud kursist ja ajutistest suunamuutustest.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Allesjäänud vahemaa	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Vastupidavuse potentsiaal	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Järelejäänud aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskmiselt tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (Ujumisterminid , lehekülg 17). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda temperatuurianduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsusaeg	Praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Keskmine poosiaeg	Praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimeri ja jooksed 10 minutit, peatad taimeri 5 minutiks, käivitad taimeri ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Hinnanguline aeg lõpetamiseni	Praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.
Intervalli taimeri aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase poosi aeg	Viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempo või -kiirusest ees või taga.
Poosi aeg	Praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Nimi	Kirjeldus
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad

Nimi	Kirjeldus
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sammu kestus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Etapi tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Etapi kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Etapi aeg	Treeningu etapile kulunud aeg.

