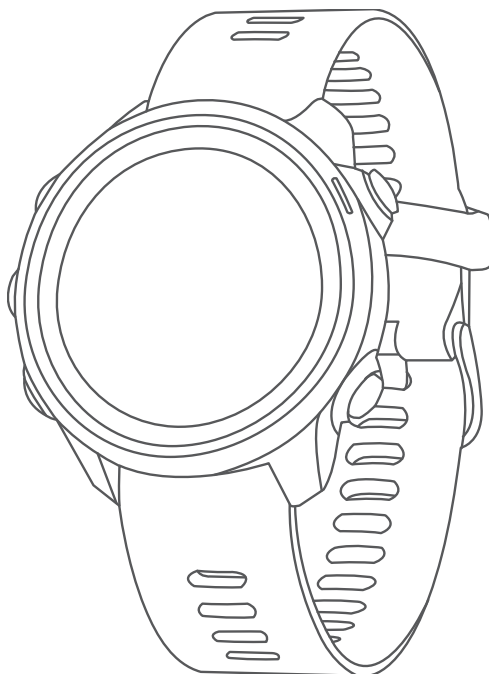


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Kasutusjuhend

© 2019 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® 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 Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Varia Vision™ on ettevõttele Garmin Ltd. Või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk. Apple®, iTunes® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Tarkvarale Spotify® laienevad kolmandate isikute litsentsid, mille leiad siit: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A03568, AA3568

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	2
Nutikella seadistamine.....	2
Nutitelefoni sidumine seadmega.....	3
Nõuanded olemasoleva seadme	
Garmin Connect kasutajatele.....	3
Teavituste Bluetooth lubamine.....	3
Teavituste kuvamine.....	3
Teavituste haldamine.....	3
Tegevuse ajal nutitelefonis	
helijuhiste esitamine.....	4
Nutitelefoni Bluetooth ühenduse	
väljalülitamine.....	4
Nutitelefoni ühendushoiatuste	
sisse- ja väljalülitamine.....	4
Juhtelementide menüü vaatamine.....	4
Jooksmine.....	5

Tegevused ja rakendused..... 6

Tegevuse alustamine.....	6
Tegevuse salvestamise	
näpunäited.....	6
Tegevuse lõpetamine.....	7
Tegevuse hindamine.....	7
Tegevuse lisamine.....	7
Kohandatud tegevuse loomine.....	8
Sisetegevused.....	8
Virtuaalne jooksmine.....	8
Jooksulindi vahemaa	
kalibreerimine.....	8
Jõutreeningu salvestamine.....	9
Tugevustreeningu salvestamise	
näpunäited.....	9
Välitegevused.....	9
Staadionijooks.....	10
Soovitused staadionijooksu	
salvestamiseks.....	10
Ujumine.....	10
Basseinis ujumine.....	10
Vahemaa salvestamine.....	11
Ujumisterminid.....	11
Tõmbetüübid.....	11
Ujumise nõuanded.....	11
Puhkamine basseinis ujumisel.....	11

Automaatne puhkerežiim.....	12
Harjutuste logide abil treenimine.....	12
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	12

Treening..... 13

Treeningud.....	13
Teenuse Garmin Connect treeningu	
järgimine.....	13
Kohandatud treeningu loomine	
rakenduses Garmin Connect.....	13
Kohandatud treeningu saatmine	
seadmesse.....	13
Treeningu alustamine.....	14
Igapäevase soovitatud trenni	
järgimine.....	14
Igapäevaste trennisovovituste sisse-	
ja väljalülitamine.....	14
Basseinis ujumise treeningu	
jälgimine.....	14
Treeningukalendri teave.....	15
Garmin Connect treeningkavade	
kasutamine.....	15
Treeningukavade kohandamine.....	15
Tänase treeningu alustamine.....	15
Intervalltreeningud.....	15
Intervalltreeningu loomine.....	16
Intervalltreeningu alustamine.....	16
Intervalltreeningu peatamine.....	16
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	17
Treeningu sihi tühistamine.....	17
Virtual Partner kasutamine.....	17
PacePro Treening.....	18
PacePro kava allalaadimine Garmin	
Connect kaudu.....	18
PacePro kava alustamine.....	19
PacePro kava peatamine.....	19
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	20
Isiklikud rekordid.....	20
Isiklike rekordite vaatamine.....	20
Isikliku rekordi taastamine.....	20
Isikliku rekordi kustutamine.....	20
Kõigi isikuandmete kustutamine.....	21
Metronoomi kasutamine.....	21
Kasutajaprofiili seadistamine.....	21
Vormisoleku sihid.....	21
Pulsisageduse tsoonid.....	22
Pulsisagedustsoonide	
määramine.....	22

Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine.....	22	Abi taotlemine.....	31
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	23	Reaalajas sündmuse jagamine.....	31
Treenitustaseme pausile viimine.....	23	Südame pulsisageduse funktsioonid.....	31
Peatatud treenitustaseme jätkamine.....	23	Pulsisagedus randmelt.....	32
Aktiivsuspäevik.....	23	Kella kandmine.....	32
Automaatne eesmärk.....	24	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	32
Liikumismärguande kasutamine.....	24	Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse.....	33
Liikumismärguande sisselülitamine.....	24	Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal.....	33
Une jälgimine.....	24	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	33
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	24	Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine.....	33
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	25	Jooksudünaamika.....	34
Intensiivsuspäevik.....	25	Pulsisageduse vidina kuvamine.....	34
Intensiivsuspäevikite teenimine.....	25	Treening jooksudünaamikaga.....	35
Garmin Move IQ™ Sündmused.....	25	Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	36
Aktiivsuspäeviku seaded.....	25	Maaga kokkupuute aja tasakaal... ..	36
Aktiivsuspäeviku väljalülitamine.....	25	Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	37
Nutifunktsioonid.....	26	Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul....	37
Bluetooth ühendusega funktsioonid....	26	Sooritus mõõteandmed.....	38
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	26	Sooritusnäitajate väljalülitamine....	38
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	26	Pulsisageduse automaatne tuvastamine.....	39
Kadunud mobiilseadme leidmine.....	26	Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	39
Vidina.....	27	Treenitustase.....	39
Vidinate vaatamine.....	28	Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	40
Vidin Minu päev.....	28	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	40
Vidina ilm vaatamine.....	28	Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	41
Joomise jälgimine.....	28	VO2 max. salvestamise väljalülitamine.....	41
Menstruaaltsükli jälgimine.....	28	Taastumisaeg.....	41
Connect IQ funktsioonid.....	29	Taastumisaeg vaatamine.....	41
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	29	Taastumise pulsisagedus.....	42
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	29	Treeningukoormus.....	42
Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	29		
Ühendamine Wi-Fi võrku.....	29		
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	30		
Hädaabikontaktide lisamine.....	30		
Juhtumite tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	30		

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	42	Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....	53
Seisundi hinnang.....	42	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	53
Treeninguefekti teave.....	43	navigeerimine.....	54
Pulssoksümeeter.....	43	Rajad.....	54
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	44	Seadmes raja järgimine.....	54
Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimisel.....	44	Asukoha salvestamine.....	54
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	44	Salvestatud asukohtade redigeerimine.....	54
Stressitaseme vidina kasutamine.....	45	Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine.....	54
Body Battery.....	45	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	55
Vidina Body Battery kuvamine.....	46	Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine.....	55
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	47	Salvestatud asukohta navigeerimine...	56
Tervisestatistika vidin.....	47	Kaart.....	56
Muusika.....	47	Tegevusele kaardi lisamine.....	56
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	47	Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	56
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	48	Kaardi seaded.....	56
Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine....	48	Juhtmeta andurid.....	57
Spotify®.....	48	Traadita andurite sidumine.....	57
Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify.....	48	Jooksuandur.....	57
Personaalse audiosisu allalaadimine..	49	Jooksmine jooksuanduriga.....	57
Muusika kuulamine.....	49	Jooksuanduri kalibreerimine.....	57
Muusika taasesituse juhtnupud.....	50	Jooksuanduri kalibreerimise parandamine.....	57
Helirežiimi vahetamine.....	50	Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine.....	58
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis.....	50	Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	58
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	51	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	58
logid.....	51	Ülevaade ümbrusest.....	58
Ajaloo kuvamine.....	51	Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	58
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	51	tempe.....	59
Koguandmete kuvamine.....	51	Seadme kohandamine.....	59
Ajaloo kustutamine.....	52	Tegevuste nimekirja kohandamine.....	59
Andmehaldus.....	52	Vidinate loendi kohandamine.....	59
Failide kustutamine.....	52	Juhtnuppude menüü kohandamine....	59
USB-kaabli lahtiühendamine.....	52	Aktiivsussätted.....	60
Garmin Connect.....	53		

Andmekuvade kohandamine.....	61
Märguanded.....	61
LubamineAuto Pause.....	62
Hoiatuse seadistamine.....	62
Auto Lap.....	63
Ringide tähistamine vahemaa järgi.....	63
Enesehindamise sisselülitamine.....	63
Ringiklahvi sisse- ja väljalülitamine..	64
Automaatne sirvimine.....	64
GPS-seadete muutmine.....	64
GPS ja muud satelliidisüsteemid.....	64
UltraTrac.....	65
Basseini pikkuse seadistamine.....	65
Energiasäästu ajaseaded.....	65
Tegevuse või rakenduse eemaldamine.....	65
Kella sihverplaadi seaded.....	65
Kella sihverplaadi kohandamine.....	66
Süsteemiseaded.....	66
Kellaaja seaded.....	67
Taustvalgustuse seadete muutmine.....	67
Seadme helide seadistamine.....	67
Mõõtühikute muutmine.....	67
Tempo või kiiruse kuvamine.....	67
Laiendatud ekraanirežiim.....	67
Kell.....	68
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	68
Kellaaja käsitsi määramine.....	68
Äratuse seadistamine.....	68
Äratuse kustutamine.....	68
Taimeri käivitamine.....	68
Stopperi kasutamine.....	69
VIRB kaugjuhtimispuh.....	69
VIRB kaamera juhtimine.....	69
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	70

Seadme teave.....70

Seadme teabe vaatamine.....	70
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	70
Seadme laadimine.....	71
Seadme laadimise nõuanded.....	71
Seadme hooldamine.....	71

Kella puhastamine.....	72
Rihmade vahetamine.....	72
Tehnilised andmed.....	73

Tõrkeotsing.....73

Tooteuuendused.....	73
Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	73
Lisateabe hankimine.....	74
Aktiivsuse jälgimine.....	74
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	74
Minu sammuarv ei näi õige olevat... ..	74
Mu seadme keel on vale.....	74
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	74
Mu intensiivsuse minutid vilguvad.....	74
Satelliitsignaali hankimine.....	75
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	75
Seadme taaskäivitamine.....	75
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	75
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	75
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	76
Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?.....	76
Telefon ei ühendu seadmega.....	76
Aku kasutusaja pikendamine.....	76
Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?.....	77
Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	77
Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	77

Lisa.....78

Andmeväljad.....	78
Pulsisageduse tsoonid.....	81
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	81
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	82
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	83
Tähiste definitsioonid.....	85

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

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

Seadme ülevaade



① LIGHT	Vali seadme sisselülitamiseks. Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.
② START STOP	Vali tegevuse taimer käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.
③ BACK	Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali tegevuse ajal ringi salvestamiseks.
④ DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (<i>Muusika taasesituse juhtnupud</i> , lehekülg 50).
⑤ UP	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia menüü kuvamiseks all.

GPS-i olek ja oleku ikoonid

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

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

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Paarista seade Forerunner nutitelefoniga, kasutades selleks rakendust Garmin Connect™ ([Nutitelefoni sidumine seadmega](#), lehekülg 3).
- Seadista ohutusfunktsioonid ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülg 30).
- Seadista muusika ([Muusika](#), lehekülg 47).
- Seadista Wi-Fi võrgud ([Ühendumine Wi-Fi võrku](#), lehekülg 29).

Nutitelefoni sidumine seadmega

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

- 1 Installeeri nutitelefoni rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefoni vahemalt 10 m raadiusesse oma seadmest.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.
Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.
VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia all nuppu **UP** ja vali  > **Telefon** > **Paarista telefon**.
- 4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
 - Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või  menüü või vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

- 1 Vali Garmin Connect rakendusest  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Forerunner ühilduva mobiilseadmega siduma ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 3](#)).

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

Teavituste kuvamine

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

Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

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

Tegevuse ajal nutitefonis helijuhiste esitamine

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

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

MÄRKUS. kui sul on seade Forerunner 245 Music, võid lubada seadme helijuhised läbi ühendatud kõrvaklappide ilma nutitelefoni ühendamata ([Helijuhiste esitamine tegevuse ajal, lehekülg 12](#)).

MÄRKUS. Ringi märguaine on vaikimisi sisse lülitatud.

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

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid ([Juhtnuppude menüü kohandamine, lehekülg 59](#)).

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

Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

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

MÄRKUS. nutitelefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

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

Juhtelementide menüü vaatamine

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

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

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



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

Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida seadmesse salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla seadet laadima ([Seadme laadimine](#), lehekülg 71).

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

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



MÄRKUS. hoia seadmel Forerunner 245 Music tegevuse ajal all nuppu DOWN, et avada muusika juhtnupud ([Muusika taasesituse juhtnupud](#), lehekülg 50).

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



MÄRKUS. rohkem jooksuvalikuid leiad teemast [Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 7.

Tegevused ja rakendused

Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 8*). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 29*).

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

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 57*).

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 59*).

3 Tee valik.

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

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

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

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

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

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

MÄRKUS. hoia tegevuse ajal all seadme Forerunner 245 Music nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud (*Muusika taasesituse juhtnupud, lehekülg 50*).

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 71*).
- Vajuta **BACK**, et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Lisaandmete lehekülgede kuvamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik.

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Salvesta** > ✓ > **Valmis**.
MÄRKUS. kui enesehindamine on sisselülitatud, saad sisestada oma tegevusele tajutud jõupingutused ([Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 63](#)).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse** > **TracBack**.
MÄRKUS. kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse** > **Sirge joon**.
MÄRKUS. kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
- Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Tühista** > **Jah**.

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

Tegevuse hindamine

Enne kui saad tegevust hinnata, pead lubama oma kellas Forerunner enesehindamise sätte ([Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 63](#)).

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** ([Tegevuse lõpetamine, lehekülg 7](#)).

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. kui soovid enesehindamise vahele jätta, vali ».

3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Tegevuse lisamine

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

1 Vali **START**.

2 Vali **Lisa**.

3 Vali nimekirjast tegevus.

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

5 Vali asukoht tegevuste nimekirjas.

6 Vajuta **START**.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vali kellal suvand **START** > **Lisa**.
- 2 Tee valik:
 - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
 - Uue kohandatud tegevuse loomiseks vali **Muu**.
- 3 Vajadusel vali tegevuse tüüp.
- 4 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad tegevuste nimed sisaldavad numbrit, nt Ratas(2).
- 5 Tee valik:
 - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Näiteks võid kohandada andmekuvasid või automaatsfunktsioone.
 - Salvestamiseks ja kohandatud tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 6 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali **Jah**.

Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud ([Aktiivsussätted](#), lehekülg 60).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

Virtuaalne jooksmine

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

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

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

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

Jõutreeningu salvestamine

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

1 Vajuta **START**.

2 Vali **Jõutreening**.

Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.

3 Vali treening.

MÄRKUS. kui sul pol kella ühtegi jõutreeningut alla laaditud, vali **Vaba > START** ja jätkka 6. sammuga.

4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta **DOWN**.

VIHJE: treeningusammude vaatamisel võid vajutada nuppu **START** ja vaadata valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.

5 Määratud taimeri käivitamiseks vajuta **START > Koosta treening > START**.

6 Alusta esimest sarja.

Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.

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

7 Sarja lõpetamiseks vajuta sümbolit **BACK**.

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

8 Vajaduse korral muuda korduste arvu.

VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.

9 Pärast puhkamist vajuta järgmise sarja alustamiseks sümbolit **BACK**.

10 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

11 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **STOP**.

12 Vali **Peata treening > Salvesta**.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära seadet vaata.

Kasuta seadet treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.

- Treeningu ajal keskendu endale.

- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.

- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.

Kordus läheb arvesse, kui seadmega käsi liigub tagasi algasendisse.

MÄRKUS. jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.

- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.

- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.

Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid vaiketgevuste põhjal lisada uusi tegevusi, nagu kõnd ja aerutamine. Võid seadmesse lisada ka kohandatud tegevusi ([Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 8](#)).

Staadionijooks

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

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

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

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

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

Ujumine

TEATIS

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

Basseinis ujumine

Võid valida ujumise tegevuse, et salvestada ujumisandmeid, sh vahemaa, tõmmete arv ja tõmmete tüüp.

- 1 Vali **START > Basseinuju**.
Basseinis ujumise tegevuse esmakordsel valimisel tuleb määrata basseini suurus või sisestada kohandatud mõõtmed.
- 2 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 3 Iga puhkeperioodi alguses ja lõpus vali **BACK**.
- 4 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START > Salvesta**.
VIHJE: ujumise ajal pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada südame pulsisageduse andmeväljad (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 61).

Vahemaa salvestamine

Seade Forerunner mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige ([Basseini pikkuse seadistamine, lehekülg 65](#)).

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

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

VIHJE: harjutuste tegemisel pead taimeri peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni ([Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 12](#)).

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmmet annavad swolfi skooriks 45. Swolf on ujumise efektiivsuse näit ja golfi sarnaselt on madalam skoor parem.

Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 61](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treening	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 12)

Ujumise nõuanded

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

Puhkamine basseinis ujumisel

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

MÄRKUS. puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

Automaatne puhkerežiim

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Seade tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob seade automaatselt puhkeintervalli. Kui jätkad ujumist, alustab seade automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni tegevuse suvandites sisse lülitada (*Aktiivsussätted, lehekülg 60*).

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

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

Harjutuste logide abil treenimine

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

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

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia sihverplaadil **UP** all.
- 2 Vali  > **Helijuhised**.
- 3 Tee valik:
 - Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi märguanne**.
MÄRKUS. Ringi märguanne on vaikimisi sisse lülitatud.
 - Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseandmetega vali **Tempo-/kiirusemärguanne**.
 - Juhise kohandamiseks pulsiandmetega vali **Pulsihoiatust**.
 - Juhise kuulmiseks taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®) vali **Taimeri sündmused**.
 - Juhiste kuulmiseks igas treeninguetapis vali **Treeningu märguanded**.
 - Tegevusehoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Tegevuste märguanded**.
 - Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
 - Häljühise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

Treening

Treeningud

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

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

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 53).

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

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect treeningu luua, peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 53).

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

Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

MÄRKUS. selle treeningu saad saata oma kella ([Kohandatud treeningu saatmine seadmesse](#), lehekülg 13).

Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata ([Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 13).

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

Treeningu alustamine

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

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

MÄRKUS. Ioendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

- 6 Vali **Koosta treening**.
- 7 Vali **START**, et käivitada taimer.

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

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui seade saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema määratud treenitustase ja hinnanguline VO2 max ([Treenitustase, lehekülg 39](#)).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali **Jooks**.
Ilmub soovitatud igapäevane trenn.
- 3 Vali **START** ja seejärel tegevus.
 - Treenimiseks vali **Koosta treening**.
 - Treeningust loobumiseks vali **Lõpeta**.
 - Treeningu etappide vaatamiseks vali **Sammud**.
 - Treeningu eesmärgisätte uuendamiseks vali **Eesmärgi tüüp**.
 - Tulevaste treeningute teavituste väljalülitamiseks vali **Blokeeri viip**.

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

Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

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

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

Basseinis ujumise treeningu jälgimine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures. Basseinis ujumise treeningu loomine ja saatmine sarnaneb teemadega [Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 13 ja [Kohandatud treeningu saatmine seadmesse](#), lehekülg 13.

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

Treeningukalendri teave

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

Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 53) ja siduma seadme Forerunner ühilduva nutitelefoni.

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

Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontol 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 käivitamisel lisatakse seadme Forerunner vidinate loendisse vidin Garmin.

Täna treeningu alustamine

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

- 1 Vidina Garmin kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.
Kui treening on määratud täna seale päevale, kuvab seade treeningu nime ja käivitusnupu.



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

Intervalltreeningud

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

Intervalltreeningu loomine

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

Intervalltreeningu alustamine

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vali ükskõik millal **BACK**.
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad läbi, vali **BACK**, et lõpetada intervalltreening ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimeri peatamiseks vali ükskõik millal **STOP**. 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 seade reaajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
 - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamise vali **Ainult vahemaa**.
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.
- 6 Vali **START**, et käivitada taimer.

Treeningu sihi tühistamine

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

Virtual Partner kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

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



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 rakendusest 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 53).

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

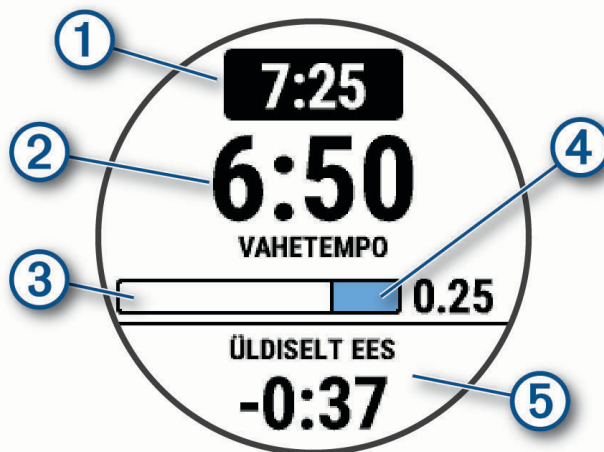
PacePro kava alustamine

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

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening** > **PacePro** kavad.
- 5 Vali kava.

VIHJE: splittide eelvaate nägemiseks vali **DOWN** > **Kuva jaoskuvad**.

- 6 Vali **START**, et alustada kavaga.
- 7 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.



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

PacePro kava peatamine

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

Eelmise tegevusega seotud võistlus

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

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

Isiklikud rekordid

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

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > Jah**.
MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Hoia sihverplaadil nuppu **UP** all.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutamiseks rekord.
- 5 Vali **Kustuta andmed > Jah**.
MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Kõigi isikuandmete kustutamine

- 1 Hoia kellakuval nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali sport.
- 4 Vali **Kustuta kõik andmed > Jah**.
Andmed kustutatakse ainult selle spordiala puhul.
MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Metronoomi kasutamine

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

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vali kellal **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Metronoom > Olek > Sees**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Lööke minutis**, et sisestada säilitataval rütmil põhinev väärtus.
 - Löögisageduse kohandamiseks vali **Hoiatussagedus**.
 - Metronoomi heli ja vibratsiooni kohandamiseks vali **Helid**.
- 7 Enne jooksu võid vajadusel metronoomi kuulata valikuga **Eelvaade**.
- 8 Mine jooksmas ([Jooksmine](#), lehekülg 5).
Metronoom käivitub automaatselt.
- 9 Jooksu ajal metronoomikuva nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 10 Metronoomi seadete muutmiseks võid vajadusel hoida all nuppu **UP**.

Kasutajaprofiili seadistamine

Uuendada saab sugu, sünniaastat, pikkust, kaalu ja pulsisageduse tsoonide seadeid. Seade arvutab nende andmete abil täpsed treeninguandmed.

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine](#), lehekülg 23), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

Pulsisageduse tsoonid

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

Pulsisagedustsoonide määramine

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

- 1 Hoia **UP** all.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR > Max HR** ja sisesta maksimaalne pulsisagedus.
Tegevuse käigus maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaattuvastus ([Pulsisageduse automaatne tuvastamine, lehekülg 39](#)).
- 4 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 5 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
 - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
 - Vali **HRR-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 9 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

Seadmes pulsisagedustsoonide seadistamine

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

- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 21](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtit.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskeandatud	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

Treenitustaseme pausile viimine

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

Tee valik.

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

VIHJE: pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

Peatatud treenitustaseme jätkamine

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 40*).

Tee valik.

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

VIHJE: pead oma seadme oma Garmin Connect kontoga sünkroonima.

Aktiivsusejälgija

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

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

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

Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul näitab seade su liikumist igapäevase eesmärgi suunas ①.



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

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud ([Süsteemiseaded, lehekülg 66](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

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

Une jälgimine

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

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus ([Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 25](#)).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect ([Garmin Connect, lehekülg 53](#)).
Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

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

MÄRKUS. võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes lubada valiku Uneaeg, et siseneda magamise ajal automaatselt häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 66).

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

1 Hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali **Mitte segada**.

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

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

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

Garmin Move IQ™ Sündmused

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

Aktiivsusjälgija seaded

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

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 66).

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

: kui funktsioon Move IQ tuvastab kõndimise või jooksmise, siis võimaldab automaatselt luua ja salvestada ajapõhiseid tegevusi. Võid jooksmisele ja kõndimisele luua miinimumajaga läve.

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

Aktiivsusjälgija väljalülitamine

Kui aktiivsusjälgija on välja lülitatud, siis samme, intensiivsusminutiteid, und ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

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

Nutifunktsioonid

Bluetooth ühendusega funktsioonid

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

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

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

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

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

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

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

Telefoni teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes Forerunner.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: võimaldab sõpradele ja pereliikmetele saata sõnumeid ja hoiatusi ning paluda hädaabikontaktidel seadistada rakendus Garmin Connect. Lisateabe saamiseks mine aadressile ([Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülg 30).

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

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilmateade: saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

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

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

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoniiga seotud olema ([Nutitelefoniga sidumine seadmega](#), lehekülg 3).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect](#), lehekülg 26).

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

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

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

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

Kadunud mobiilseadme leidmine

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

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

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

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

- 3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

Vidinad

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

Mõned vidinad pole vaikimisi nähtavad. Võid neid vidinate loendisse käsitsi lisada ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 59).

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

Kalender: kuvab nutitelefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.

Kalorid: kuvab praeguse päeva kaloriga.

Seadme kasutus: kuvab kasutusel oleva tarkvaraversiooni ja seadme kasutusstatistika.

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

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

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

Ajalugu: kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

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

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

Viimane spordiala: kuvab viimase salvestatud spordi lühikokkuvõtte.

Viimane jooks: kuvab viimase salvestatud jooksu lühikokkuvõtte.

Tuled: kui sinu Forerunner seadmega on seotud Varia™ tuli, kuvab jalgaratta tulede juhtnupud.

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

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni või seadme muusikamängija juhtnupud.

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

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

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

Pulssoksümeeter: võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.

RCT-kaamera juhtnupud: võimaldavad manuaalset pildistamist, videoklippide salvestamist ja sätete kohandamist ([Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine](#), lehekülg 58).

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

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

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

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

Ilmateade: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

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

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

Vidin Minu päev

Vidin Minu päev esitab sinu aktiivsuse päevaülevaate. See on dünaamiline kokkuvõte, mis päeva jooksul uueneb. Kokkuvõttes esitatakse viimane salvestatud sportlik tegevus, nädala intensiivsusminutid, sammud, põletatud kalorit jne. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali **START**.

Vidina Ilm vaatamine

Vidin Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoniga.

- 1 Vidina Ilm vaatamiseks vali kellakuvalt **UP** või **DOWN**.
- 2 Tunnipõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **START**.
- 3 Päevapõhiste ilma andmete vaatamiseks vali **DOWN**.

Joomise jälgimine

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

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

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

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

- 1 Vedeliku tarbimise vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Vali **START**.
- 3 Tee valik.
 - Vali **+** iga tarbitava vedelikukoguse kohta.
 - Vali konteiner, et suurendada vedeliku tarbimist konteineri mahu võrra.

VIHJE: vedeliku tarbimise seadeid, nt mõõtühikuid ja päevaeesmärki, saad kohandada oma kontrol Garmin Connect.

Menstruaaltsükli jälgimine

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

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

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Connect IQ funktsioonid

Saad lisada Connect IQ funktsioone kellale Garmin ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ. Seadet saad kohandada sihverplaatide, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Sihverplaadid: võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

Vidinate: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmed ja teavitused.

Rakendused: lisa oma kellale interaktiivseid funktsioone, sh uued väliste ja vormisoleku tegevuste tüübid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Forerunner siduda nutitelefoni ([Nutitelefoni sidumine seadmega](#), lehekülg 3).

- 1 Installeer nutitelefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava rakendus.
- 2 Vajadusel vali oma seade.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

Wi-Fi on ainult seadmes Forerunner 245 Music saadaval.

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

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

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

Ühendumine Wi-Fi võrku

Enne kui saad seadme ühendada nutitelefonis rakendusega Garmin Connect või arvutis rakendusega Garmin Express™, pead looma Wi-Fi-võrguühenduse.

Kolmandast osapoolast muusikapakkujaga sünkroonimiseks tuleb luua Wi-Fi ühendus. Seadme ühendamine Wi-Fi võrku aitab suurendada ka suurte failide edastuskiirust.

- 1 Võid liikuda Wi-Fi võrgu levialas.
- 2 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 3 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 4 Vali **Üldine > Wi-Fi-võrgud > Lisa võrk**.
- 5 Vali saadaolev Wi-Fi võrk ja sisesta sisselogimisandmed.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

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

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

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

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

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

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbrid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Rakenduses Garmin Connect vali  või .

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.

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

1 Hoia sihverplaadil all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Ohutus > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

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

Abi taotlemine

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

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 30).

Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

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

Reaalajas sündmuse jagamine

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

Südame pulsisageduse funktsioonid

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

Pulsisagedus randmelt

Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 32.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 44.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme randmele panemist.
- Väldi seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
- Väldi seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega alustamist, kuni ❤️ ikoon põleb ühtlaselt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa seadet pärast iga treeningut värske veega.

Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

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

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

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

2 Vali **Valikud > Edasta pulssi**.

Seade Forerunner alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse .

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

3 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

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

Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

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

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Hoia pulsisagedusevidinas all nuppu **UP**.

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

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

Seade Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

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

4 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

VIHJE: pulsisageduse andmete edastamise katkestamiseks lõpeta tegevus ([Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 7).

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

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

2 Vali **Valikud > Pulsisageduse hoiatused**.

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

4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

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

1 Hoia pulsimoniatori vidinal all nuppu **UP**.

2 Vali **Valikud > Olek > Väljas**.

Jooksudünaamika

Võid oma jooksuvormi kohta tagasiside saamiseks kasutada andurit koos ühilduva seadmega. Anduril on kiirendusemõõtja, mis mõõdab kuue näitaja arvutamiseks rindkere liikumist.

MÄRKUS. jooksudünaamika funktsioon on saadaval vaid teatud Garmin seadmetega.

Rütm: rütm näitab sammude arvu minutis. See kuvab kogusammud (parema ja vasaku jala sammud).

Vertikaalne võnkumine: vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. See kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta

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

MÄRKUS. kokkupuuteaeg maaga ja tasakaal pole saadaval kõndimise ajal.

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

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

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

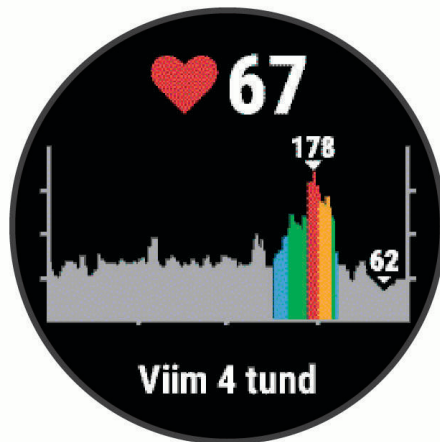
Pulsisageduse vidina kuvamine

Vidin näitab su praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.

1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 59).

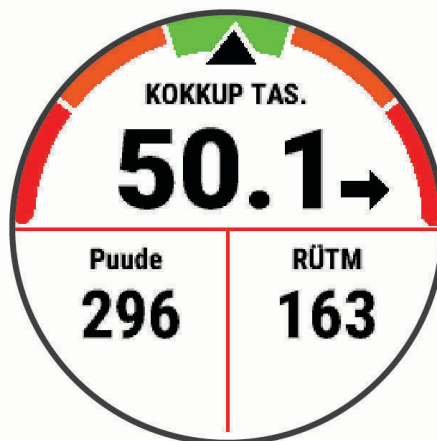
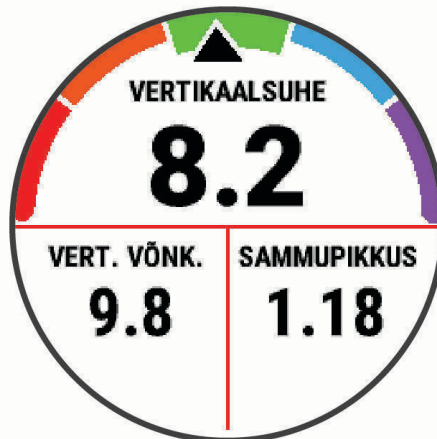
2 Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vali **START**.



Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele HRM-Pro™, HRM-Run™ või HRM-Tri™ tarviku või Running Dynamics Pod ja selle oma seadmega paaristama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 57*).

- 1 Vali **START** ja vali jooksmine.
- 2 Vali **START**.
- 3 Alusta jooksmist.
- 4 Näitajate nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuvasid.



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

Värvilised mõõdikud ja jooksudünamaika andmed

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

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

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

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

Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

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

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

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

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

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

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

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

Soorituse mõõteandmed

Need soorituse mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõteandmete kogumiseks tuleb teha mõned tegevused, mille ajal peab randmepõhist pulsimonitori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimonitori kasutama.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat. Lisateavet leiad aadressilt www.garmin.com/runningscience.



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

Treenitustase: treenitustase näitab, kuidas treening mõjutab sportlikku vormi ja sooritusvõimet. Treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Seade kohandab maksimaalset hapnikutarbimisvõimet kuumuse ja kõrguse alusel, kui aklimatiseerud väga kuumas keskkonnas või suurel kõrgusel.

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega veel kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

Treeningukoormus: treeningukoormus on treeningujärgse hapniku tarbimise summa (EPOC) viimase seitsme päeva kohta. Teeningujärgse hapniku tarbimise summa näitab, kui palju energiat ligikaudu kulub, et organism treeningust taastuks.

Proгноositavad võistlusajad: seade kasutab treeninguajalugu, maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ning avaldatud andmeallikaid, et pakkuda praeguse sportliku vormi alusel võistlusaja eesmärki. Selle prognoosi puhul on eelduseks, et oled võistluseks vajalikul määral treeninud.

Seisundi hinnang: seisundi hinnang on 6- kuni 20-minutilise tegevuse järgne reaajas hinnang. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid oma seisundi hinnangut tegevuse ajal jälgida. See võrdleb sinu reaajas seisundit sinu keskmise keskmise sportliku vormiga.

Sooritusteavituste väljalülitamine

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

- 1 Hoia kellaplaadil **UP** all.
- 2 Vali  > **Füsioloogilised mõõteandmed** > **Seisundi hinnang**.

Pulsisageduse automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaattuvastus on vaikimisi sisse lülitatud. Seade saab suurima pulsisageduse tegevuse ajal automaatselt tuvastada.

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

1 Hoia kellakuval all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Füsioloogilised mõõteandmed** > **Automaattuvastus** > **Max HR**.

MÄRKUS. suurima pulsisageduse saad käsitsi määrata oma kasutajaprofiilis ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 22](#)).

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi, isiklikke rekordeid ja sooritusnäitajaid sünkroonida teiste Garmin seadmete ja Forerunner seadme vahel Garmin Connect konto abil. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada sõidu Edge seadmega ning kuvada tegevuse üksikasjad ja üldlõike treeningu Forerunner seadmes.

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

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

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

Treenitustase

Treenitustase näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul. Võid treenitustaseme abil kavandada edasist treeningut ja jätkuvalt parandada oma vormisoleku taset.

Ideaalne: ideaalne tähendab, et oled suurepäraselt võistlusvõimel. Vähendasid hiljuti treeningukoormust ning su organism on saanud taastuda ning varasemast treeningust tuleneva kurnatuse korvata. Peaksid ette mõtlema, sest ideaalset taset saab säilitada lühiajaliselt.

Produktiivne: su praegune treeningukoormus liigutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet õiges suunas. Peaksid vormisoleku taseme säilitamiseks planeerima taastumisperioode.

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

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

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

Alatreenimine: alatreenimine toimub, kui treenid vähemalt nädal tavapärasest vähem, mis mõjutab su sportlikku vormi. Selle parandamiseks võid suurendada treeningu koormust.

Ületreenimine: treeningu koormus on väga suur ja kahjulik. Su organism vajab puhkust. Lisa oma ajakavasse kergemad treeningud, et organism saaks taastuda.

Olek puudub: seade vajab treeninguoleku tuvastamiseks vähemalt ühe nädala jagu treeninguajalugu, sh maksimaalne hapnikutarbimisvõime tulemustega tegevused (jooksmine või rattasõit).

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustase oleneb sportliku taseme uuendatud hinnangutest, sh vähemalt kahest maksimaalse hapnikutarbimisvõime näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi uuendatakse pärast õuejooksu, mille käigus sinu pulsisagedus oli mitme minuti jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Võid maastikujooksude tegevuse VO2 max. salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et see jooksutüüp mõjutaks sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamist ([VO2 max. salvestamise välja lülitamine, lehekülg 41](#)).

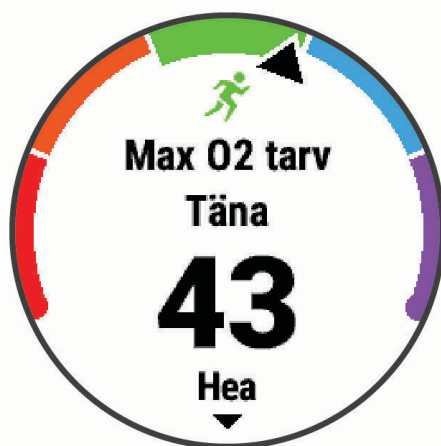
Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse väljas vähemalt kaks korda nädalas ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on rohkem kui 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik sportlikud tegevused seadmesse või luba funktsioon TrueUp™, et seade saaks sinu sooritust hinnata ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 39](#)).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

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

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 82](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 57](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 21](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 22](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud. Võid maastikujooksude tegevuse VO2 max. salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et see jooksutüüp mõjutaks sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamist ([VO2 max. salvestamise väljalülitamine, lehekülg 41](#)).

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

VIHJE: lisateabe kuvamiseks vali START.

VO2 max. salvestamise väljalülitamine

Võid maastikujooksu tegevuse VO2 max. salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et see jooksutüüp mõjutaks sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamist ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 40](#)).

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused** > **Maast.jooks**.
- 3 Vali tegevuse seaded.
- 4 Select **Salvesta VO2 max.** > **Väljas**.

Taastumisaeg

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

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

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

Taastumisaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 21](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 22](#)).

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

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

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

Taastumise pulsisagedus

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

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

Treeningukoormus

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

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 21](#)) ja configureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 22](#)).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 40](#)) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsib seade mitme nädala trenniandmeid.

VIHJE: kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 39](#)).

1 Sooritusvidina kuvamiseks vali kellal **UP** või **DOWN**.

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

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

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

Seisundi hinnang

Kui jooksed, analüüsib seisundi hinnangu funktsioon sinu rütmi, pulsisagedust ja pulsisageduse muutlikkust, et hinnata reaajas sinu praegust seisundit võrreldes sinu keskmise sportliku vormiga. See on ligikaudne reaajas kõrvalekalle (%) sinu põhilisest maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest.

Seisundi hinnangu väärtuse vahemik on -20 kuni +20. Tegevuse esimese 6 kuni 20 minuti jooksul kuvab seade seisundi hinnangu skoori. Näiteks skoor +5 tähendab, et oled puhanud, värske ja suudad hästi joosta. Võid seisundi hinnangu mõnele treeningukuvale andmeväljana lisada, et saaksid oma seisundit tegevuse ajal jälgida. Seisundi hinnang näitab ka väsimustaset, eriti pika jooksutreeningu lõpus.

MÄRKUS. täpse maksimaalse hapnikutarbimisvõime ning jooksuvormi määramiseks pead mõne jooksu tegema ja samal ajal pulsimonitori kandma ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 40](#)).

Treeninguefekti teave

Treeninguefekt mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormisolekule. Treeninguefekt koguneb tegevuse ajal. Tegevuse käigus suureneb traininguefekti väärtus, mis näitab, kuidas tegevus vormisolekut on parandanud. Treeninguefekt tuvastatakse kasutajaprofiili teabe, pulsi, kestuse ja tegevuse intensiivsuse põhjal.

Aeroobne traininguefekt kasutab pulsisagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitas vormitaset säilitada või parandada. Treeningu ajal kogunenud EPOC seotakse eri väärtustega, mis kajastavad su vormisoleku taset ja trenniharjumusi. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 s) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb paranenud aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

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

Treeninguefekti number (0,0 kuni 5,0) võib esimese mõne tegevuse ajal paista ebanormaalselt kõrge. Seade õpib su aeroobset ja anaeroobset vormisolekut tundma mõne tegevusega.

Võid traininguefekti lisada treeningukuva andmeväljale ja jälgida numbreid tegevuse ajal.

Värvitsoon	Treeninguefekt	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 vormisolekut.	Säilitab anaeroobset vormisolekut.
	3,0 kuni 3,9	Parandab aeroobset vormisolekut.	Parandab anaeroobset vormisolekut.
	4,0 kuni 4,9	Parandab oluliselt aeroobset vormisolekut.	Parandab oluliselt anaeroobset vormisolekut.
	5,0	Liigne pingutus ja võimalik kahjulik mõju ilma taastumisaajata.	Liigne pingutus ja võimalik kahjulik mõju ilma taastumisaajata.

Treeninguefekti tehnoloogiat võimaldab ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet vt www.firstbeat.com.

Pulssoksümeeter

Seadmel Forerunner on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllasuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab seade valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Seadme pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontrol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimisel](#), lehekülj 44). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Võid igal ajal seadmes käivitada pulssoksümeetri näidu kuvamise. Näidu täpsus võib muutuda vereringe, randmel seadme asetuse ja paigaloleku põhjal.

1 Kanna seadet randmeluu kohal.

Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.

2 Pulssoksümeetri vidina kuvamiseks vali **UP** või **DOWN**.

3 Vali **START**.

4 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.

5 Püsi paigal.

Seade kuvab hapnikuküllastuse protsendina.



MÄRKUS. võid pulssoksümeetri seadeid kohandada teenuse Garmin Connect kontos.

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimisel

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

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

2 Vali **Une pulssoksümeetria > Sees**.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

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

Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda.

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

2 Vali **START**.

- Kui su stressitase on madal või keskmine, ilmub viimaste tundide stressitaseme graafik.
VIHJE: graafikukuval olles lõdvestuse alustamiseks vali **DOWN** > **START** ja sisesta kestus minutites.
- Kui stressitase on kõrge, ilmub teade lõdvestuse alustamiseks.

3 Tee valik:

- Vaata stressitaseme graafikut.
MÄRKUS. sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Kollased ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
- Lõdvestuse alustamiseks vali **Jah** ja sisesta kestus minutites.
- Lõdvestuse vahelejätmiseks ja stressitaseme graafiku kuvamiseks vali **Ei**.

Body Battery

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

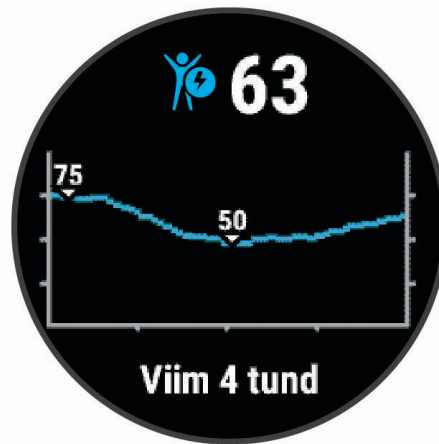
Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 47).

Vidina Body Battery kuvamine

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

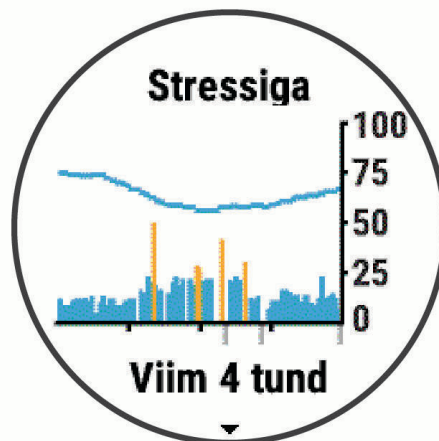
- 1 Vali **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 59).



- 2 Vali **START**, et vaadata Body Battery ja stressitaseme kombineeritud graafikut.

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



- 3 Vali **DOWN**, et vaadata Body Battery andmeid alates südaööst.



Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mis päeva jooksul uueneb. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali START.

Muusika

MÄRKUS. see jaotis puudutab kolme erinevat muusika taasesituse suvandit.

- Kolmandast osapoollest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid seadmesse Forerunner 245 Music arvutist või kolmanda osapoolse pakkuja vahendusel muusikat laadida, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefon on käepärast pole. Seadmesse salvestatud helifailide kuulamiseks tuleb ühendada Bluetooth tehnoloogiat toetavad kõrvaklapid.

Võid juhtida seotud nutitelefoniga muusika taasesitust ka seadme abil.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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

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

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 29*).

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

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

Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Vali installitud kolmandast osapoolest teenusepakkuja ja järgi lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

Spotify

Spotify on digitaalne muusikateenus, mis võimaldab juurdepääsu miljonitele lugudele.

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

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

Audiosisu allalaadimine teenusest Spotify

Enne audiosisu allalaadimist teenusest Spotify pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 29*).

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all nuppu **UP**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Spotify**.
- 4 Vali **Add music & podcasts**.
- 5 Vali seadmesse allalaaditav esitusloend või muu üksus.

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

Valitud esitusloendid või muud üksused laaditakse seadmesse alla.

Personaalse audiosisu allalaadimine

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

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner 245 Music seadmesse oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile www.garmin.com/musicfiles.

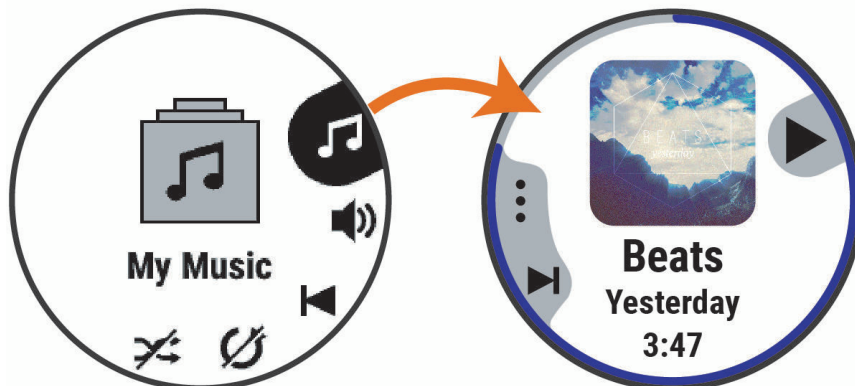
- 1 Ühenda seade arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis rakendus Garmin Express, vali seade ja **Muusika**.
VIHJE: arvutite Windows® puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. Arvutite Apple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märki helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner 245 Music kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Ühenda kõrvaklapid tehnoloogiaga Bluetooth (*[Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine](#), lehekülg 51*).
- 3 Hoia all **UP**.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*[Personaalse audiosisu allalaadimine](#), lehekülg 49*).
 - Nutitefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.
 - Kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi.
- 5 Vali , et avada muusika taasesituse juhtnupud.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS. muusika taasesituse mõned juhtnupud on saadaval vaid seadmel Forerunner 245 Music.



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

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

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

Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

- 1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Tee valik:
 - Muusika juhtnuppude avamiseks hoia seadmes Forerunner 245 Music mistahes kuval all nuppu **DOWN**.
 - Muusika juhtnuppude vidina kuvamiseks vajuta Forerunner 245 seadmes nuppu **DOWN**.

MÄRKUS. võimalik, et pead muusika juhtnuppude vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 59).
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad** > **Halda telefoni**.

Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

Seadmesse Forerunner 245 Music laaditud muusika kuulamiseks pead kõrvaklapid tehnoloogia Bluetooth abil ühendama.

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

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 kuvamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud varasemaid tegevusi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu** > **Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Tee valik:
 - Tegevuse kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
 - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormisolekule nägemiseks vali **Trenniefekt**. (*Treeninguefekti teave, lehekülg 43*).
 - Iga pulsitsooni aja nägemiseks vali **Pulsisagedus** (*Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine, lehekülg 51*).
 - Ringi valimiseks ja selle lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
 - Tegevuse kuvamiseks kaardil vali **Kaart**.
 - Iga tugevustreeningu sarja aja ja korduste nägemiseks vali **Sarjad**.
 - Iga ujumisintervalli aja ja vahemaa nägemiseks vali **Intervallid**.
 - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

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

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia sihverplaadil **UP** all.
- 2 Vali **Ajalugu** > **Tegevused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Pulsisagedus**.

Koguandmete kuvamine

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

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

Ajaloo kustutamine

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

Andmehaldus

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

Failide kustutamine

TEATIS

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

- 1 Ava **Garmini** ketas või köide.
- 2 Vajadusel ava kaust või köide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.
MÄRKUS. opsüsteem Mac pakub MTP-failedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdraiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express.

USB-kaabli lahtiühendamine

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

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

Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoniga garmin.com/connectapp rakenduste poest või mine veebilehele www.garminconnect.com.

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

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

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtitjat.



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 postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

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

Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

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

- 1 Teisalda seade nutitelefoni kuni 3 m (10 jala) kaugusele või lähemale.
- 2 Hoia ükskõik millisel kuval all nuppu **LIGHT**, et avada juhtnuppude menüü.
- 3 Vali .
- 4 Vaadake andmeid rakenduses Garmin Connect.

Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

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

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

navigeerimine

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

Rajad

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

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

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

Seadmes raja järgimine

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

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

- 1 Hoia all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali .
MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse ([Juhtnuppude menüü kohandamine, lehekülg 59](#)).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade redigeerimine

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

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

Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine

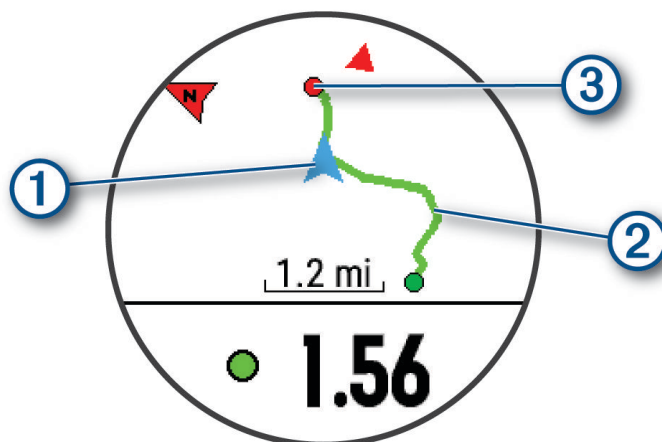
Võid kõik salvestatud asukohad korraga kustutada.

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

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Vali tegevuse ajal **STOP** > **Tagasi algusesse**.
- 2 Tee valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.



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

Viimase salvestatud tegevuse algpunkti navigeerimine

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

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

Salvestatud asukohta navigeerimine

Salvestatud asukohta navigeerimiseks peab seade leidma satelliidid.

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

Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 56*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 56*)

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

Kaardi panoraamimine ja suumimine

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

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoia alla kella nuppu **UP** ja vali  > **Kaart**.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Suvand Põhi üleval kuvab põhjasuuna ekraani ülaosas. Suvand Suund üles kuvab su praeguse liikumissuuna ekraani ülaosas.

Kasutaja asukohad: kuvab võib peidab salvestatud asukohti ekraanil.

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

Juhtmeta andurid

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

Traadita andurite sidumine

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

1 Pulsimõõtja sidumiseks tuleb see paigaldada.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

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

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

3 Hoia all **UP**.

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

5 Tee valik:

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

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

Jooksuandur

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

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

Jooksmine jooksuanduriga

Enne jooksmist pead jooksuanduri siduma seadmega Forerunner ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 57).

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

1 Paigalda jooksuandur vastavalt selle juhisteile.

2 Vali jooksmine.

3 Alusta jooksmist.

Jooksuanduri kalibreerimine

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

Jooksuanduri kalibreerimise parandamine

Enne seadme kalibreerimist tuleb leida GPS-signaalid ja siduda seade jooksuanduriga ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 57).

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

1 Seisa 5 minutit lageda taeva all.

2 Alusta jooksmist.

3 Jookse rajal peatumata 10 minutit.

4 Lõpeta tegevus ja salvesta.

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

Jooksuanduri käsitsi kalibreerimine

Enne seadme kalibreerimist tuleb see siduda jooksuanduriga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 57](#)).

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

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

Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jooksuanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead seadme jooksuanduriga siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 57](#)).

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

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

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine

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

- Ühenda andur enda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 57](#)).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülg 83](#)).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine, lehekülg 6](#)).

Ülevaade ümbrusest

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

MÄRKUS. enne seadmete sidumist pead võib-olla uuendama seadme Varia tarkvara Forerunner ([Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express, lehekülg 76](#)).

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 57](#)).

- 1 Lisa **RCT-KAAMERA** ülevaade oma kella ([Vidinad, lehekülg 27](#)).
- 2 Vali **RCT-KAAMERA** ülevaates suvand:
 - Pildistamiseks vali .
 - Videoklipi salvestamiseks vali .

tempe

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

Seadme kohandamine

Tegevuste nimekirja kohandamine

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

Vidinate loendi kohandamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Vidinad**.
- 3 Vali **Vidinavaated** ja lülita vidinavaated sisse või välja.
MÄRKUS. vidinavaated kuvavad mitme vidina kokkuvõtlikud andmed ühel kuval.
- 4 Vali **Redigeeri**.
- 5 Vali vidin.
- 6 Tee valik:
 - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 7 Vali **Lisa vidinad**.
- 8 Vali vidin.
Vidin lisatakse vidinate loendisse.

Juhtnuppude menüü kohandamine

Juhtnuppude menüüs saad menüüvalikute otseteid lisada, eemaldada ning nende järjestust muuta ([Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülg 4](#)).

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**, et avada juhtnuppude menüü.
- 2 Hoia all nuppu **UP**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Lisa juhtelemendid**, et juhtnuppude menüüsse otsetee lisada.
 - Vali **järjesta juhtelemendid**, et muuta otsetee asukohta juhtnuppude menüüs.
 - Vali **Eemalda juhtelemendid**, et juhtnuppude menüüst otsetee eemaldada.

Aktiivsussätted

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

Vali **START**, vali tegevus, hoia all nuppu UP ja vali tegevuse seaded.

Värv: seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused.

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap suvandid (*Ringide tähistamine vahemaa järgi*, lehekülg 63).

Automaatpaus: andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (*LubamineAuto Pause*, lehekülg 62).

Automaatne puhkerežiim: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (*Automaatne puhkerežiim*, lehekülg 12).

Automaatne sirvimine: võimaldab taimeri töötamise ajal automaatselt sirvida tegevuse kõiki andmekuvasid (*Automaatne sirvimine*, lehekülg 64).

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

Taustavärv: määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine*, lehekülg 61).

Muuda kaalu: lubab kasutajal korduste lugemise ajal lisada ja muuta kaalu.

GPS: seadistab GPS-antenni režiimi. GPS + GLONASS ja GPS + GALILEO võimaldavad rasketes oludes paremat jõudlust ja asukoha kiiremat leidmist (*GPS ja muud satelliidisüsteemid*, lehekülg 64). Üksnes GPS-iga võrreldes vähendavad mõlemad eeltoodud suvandid aku tööaega. Suvandiga UltraTrac salvestatakse rajapunkte ja anduriandmeid harvemini (*UltraTrac*, lehekülg 65).

Ringi klahv: võimaldab salvestada ringi, sarja või puhkeaega tegevuse (*Ringiklahvi sisse- ja väljalülitamine*, lehekülg 64) ajal.

Metronoom: esitab kindla rütmiga toone sooritusvõime parandamiseks, treenides kiiremini, aeglasemalt või ühtlase rütmiga (*Metronoomi kasutamine*, lehekülg 21).

Basseini pikkus: seadistab ujumisebasseini pikkuse.

Energiasäästu aeg: määrab tegevusele energiasäästu aja (*Energiasäästu ajaseaded*, lehekülg 65).

Salvesta VO2 max.: võimaldab VO2 max. salvestamise maastikujooksu tegevusele (*VO2 max. salvestamise väljalülitamine*, lehekülg 41).

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Taasta algseaded: võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Enesehindamise sisselülitamine*, lehekülg 63).

Tõmbe tuvast.: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada basseinis ujumise ajal ujumistõmmet.

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

Andmekuvade kohandamine

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

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

Võid lisada kohandatud andmekuva või valida eelmääratud andmekuva.

Märguanded

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

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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalore arvu.
Kohandatud	Korduv	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsooni-muudatused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 22 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 23.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
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.

LubamineAuto Pause

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

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatpaus**.

6 Tee valik:

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

Hoiatuse seadistamine

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Hoiatused**.

6 Tee valik:

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

7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.

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

9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

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

Auto Lap

Ringide tähistamine vahemaa järgi

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Auto Lap**.

6 Tee valik:

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

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 66).

Vajadusel täiendavate ringiandmete kuvamiseks võid kohandada andmelehti ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 61).

Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Auto Lap** > **Ringi märguanne**.

6 Vali muutmiseks andmeväli.

7 Vali **Eelvaade** (valikuline).

Enesehindamise sisselülitamine

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Enesehindamine**.

6 Tee valik.

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

Ringiklahvi sisse- ja väljalülitamine

Lülita sisse seade Ringi klahv, et salvestada ringi või puhkega tegevuse ajal BACK abil. Lülita välja seade Ringi klahv, et vältida klahvi tahtmatut vajutamist ja ringide salvestamist tegevuse ajal.

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Ringi klahv**.

Ringiklahvi olekuks on kas Sees või Väljas vastavalt kehtivatele seadetele.

Automaatne sirvimine

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

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

GPS-seadete muutmine

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

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **GPS**.
- 6 Tee valik:
 - Vali **Tavapärane (ainult GPS)** ja aktiveeri GPS-satelliitsüsteem.
 - Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
 - Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
 - Vali **UltraTrac** ja salvesta rajapunkte ning anduri andmeid harvemini (*UltraTrac*, lehekülg 65)

MÄRKUS. GPS-i ja muu satelliitsüsteemi koos kasutamine tühjendab aku kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine (*GPS ja muud satelliidisüsteemid*, lehekülg 64).

GPS ja muud satelliidisüsteemid

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

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

GPS: uSA ehitatud satelliitide võrgustik.

GLONASS: venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

GALILEO: euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

UltraTrac

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

Basseini pikkuse seadistamine

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

Energiasäästu ajaseaded

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

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

Pikendatud: seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel madala energiatarbimise režiimi.

Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Tegevuse või rakenduse eemaldamine

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

Kella sihverplaadi seaded

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

Kella sihverplaadi kohandamine

Enne Connect IQ sihverplaadi aktiveerimist pead selle Connect IQ poest installima ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 29](#)).

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust või aktiveerida installitud Connect IQ sihverplaadi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Kella sihverplaadi valikute eelvaateks hoia all nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Täiendavate eellaaditud sihverplaatide sirvimiseks vali **Lisa uus**.
- 5 Vali **START > Rakenda**, et aktiveerida eellaaditud sihverplaat või installitud Connect IQ sihverplaat.
- 6 Eellaaditud sihverplaadi kasutamisel vali **START > Kohanda**.
- 7 Tee valik:
 - Analoogsihverplaadi numbrite stiili muutmiseks vali **Vali number**.
 - Analoogsihverplaadi osutute stiili muutmiseks vali **Käed**.
 - Digitaalsihverplaadi numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Digitaalsihverplaadi sekundite stiili muutmiseks vali **Sekundid**.
 - Kella sihverplaadil olevate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
 - Kella sihverplaadi tunnusvärvi lisamiseks või muutmiseks vali **Värv**.
 - Taustavärvi muutmiseks vali **Taustavärv**.
 - Muudatuste salvestamiseks vali **Valmis**.

Süsteemiseaded

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

Keel: vali seadmes kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid ([Kellaaja seaded, lehekülg 67](#)).

Taustvalgus: reguleerib taustvalguse seadeid ([Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 67](#)).

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

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

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

Ühikud: siit saad määrata seadme mõõtühikud ([Mõõtühikute muutmine, lehekülg 67](#)).

Vorming: määrab üldised formaadi eelistused nagu näiteks tempo ja kiirus tegevuste ajal ja nädala algus.

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

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

Lähtesta: võimaldab lähtestada kasutajaandmed ja seaded ([Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 75](#)).

Tarkvara uuendus: siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi.

Kellaaja seaded

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

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

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

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

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

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

Taustvalgustuse seadete muutmine

1 Hoia kellaplaadil all nuppu **UP**.

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

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

4 Tee valik:

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

Seadme helide seadistamine

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

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Süsteem** > **Helid**.

3 Tee valik:

- Klahviheli sisse- või väljalülitamiseks vali **Klahvitoonid**.
- Hoiatushelinate sisse- või väljalülitamiseks vali **Märguandehelinad**.
- Seadme vibratsiooni sisse- või väljalülitamiseks vali **Vibratsioon**.
- Klahvi vajutamisel vibratsiooni lubamiseks vali **Klahvi vibr.**

Möödühikute muutmine

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

1 Soorita kellal järgmised toimingud. Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Süsteem** > **Ühikud**.

3 Vali möödühiku tüüp.

4 Vali möödühik.

Tempo või kiiruse kuvamine

Saad muuta tegevuse kokkuvõttes ja ajaloos esitatava teabe tüüpi.

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Süsteem** > **Vorming** > **Tempo/kiiruse eelistus**.

3 Vali tegevus.

Laiendatud ekraanirežiim

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

Kell

Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Aeg** > **Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 75](#)).

Kellaaja käsitsi määramine

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

Äratuse seadistamine

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

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

Äratuse kustutamine

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

Taimeri käivitamine

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

Stopperi kasutamine

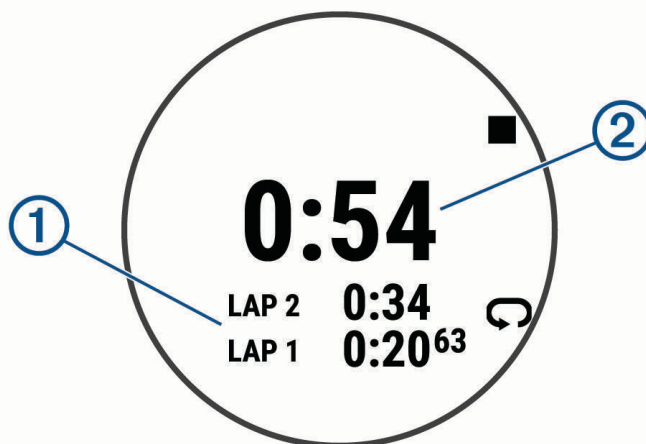
1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.

2 Vali **Stopper**.

MÄRKUS. võimalik, et pead selle üksuse lisama juhtseadiste menüüsse (*Juhtnuppude menüü kohandamine, lehekülg 59*).

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

4 Vali **BACK**, et käivitada ringitaimer ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

5 Mõlema taimeri peatamiseks vali **START**.

6 Vali **:**.

7 Salvesta jäädvustatud aeg ajaloos tegevusena (valikuline).

VIRB kaugjuhtimispult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.

VIRB kaamera juhtimine

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

1 Lülita VIRB kaamera sisse.

2 Seo oma VIRB kaamera Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 57*).

Vidin VIRB lisatakse automaatselt vidinate loendisse.

3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB vidinat.

4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.

5 Tee valik:

- Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
- Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
- Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
- Foto tegemiseks vali **Pildista**.
- Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
- Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
- Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
- Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **⚙**.

VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 57*).
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu **UP**.
- 6 Vali **VIRB kaugjuhtimispult**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali  > **Salvestusrežiim** > **Taim. start/stop**.
MÄRKUS. video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
 - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali  > **Salvestusrežiim** > **Käsitsi**.
 - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
 - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
 - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **STOP**.
 - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
 - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
 - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

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

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

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

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid ([Seadme hooldamine, lehekülg 71](#)).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



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

Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida ([Seadme laadimine, lehekülg 71](#)).
Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga. Täiesti tühja aku laadimiseks kulub umbes kaks tundi.
- 2 Eemalda laadija seadmest, kui aku laetuse tase on 100%.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja las 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 elektrikleemmel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

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

Puhastamise järel las kella täielikult kuivada.

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

Rihmade vahetamine

Seade ühildub 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



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

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Forerunner 245 aku kasutusaeg, kellarežiim	Kuni 7 päeva, aktiivsuse jälgimine, nutitelefone teavitused ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 aku kasutusaeg, aktiivsuse-žiim	Kuni 24 tundi, GPS ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, kellarežiim	Kuni 7 päeva, aktiivsuse jälgimine, nutitelefone teavitused ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, kellarežiim ja muusika	Kuni 8 tundi, aktiivsuse jälgimine, nutitelefone teavitused ja randmepõhine pulsisagedus ja muusika taasesitus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, aktiivsuse-žiim	Kuni 24 tundi, GPS ja randmepõhine pulsisagedus on sees
Forerunner 245 Music aku kasutusaeg, aktiivsuse-žiim ja muusika	Kuni 6 tundi, GPS, andmepõhine pulsisagedus ja muusika taasesitus on sees
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music meediumitalletus	3.5 GB (ligikaudu 500 laulu)
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Forerunner 245 raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz @ 2 dBm nominaalne • ANT+ juhtmeta side protokoll • Bluetooth 4.2 tehnoloogia
Forerunner 245 Music raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz • @ 2 dBm nominaalne ANT+ juhtmeta side protokoll • @ 10 dBm nominaalne Bluetooth 4.2 tehnoloogia • @ 13,6 dBm nominaalne Wi-Fi juhtmeta tehnoloogia

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

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

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

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

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

Lisateabe hankimine

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

Aktiivsuse jälgimine

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

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

Mu seadme keel on vale

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

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Keri loendi viimase üksuse juurde ja vali **START**.
- 3 Vali **START**.
- 4 Vali oma keel.

Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

- 1 Tee valik:
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 53*).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 26*).
- 2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.
Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.
MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

Satelliitsignaali hankimine

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

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

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

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin Connect kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega oma Bluetooth nutitelefoni.
 - Ühenda seade Garmin Connect kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

Kui oled loonud ühenduse Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaali leida.

- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Seadme taaskäivitamine

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

MÄRKUS. taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

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

Kõigi vaikeseadete lähtestamine

MÄRKUS. see kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud andmed ja tegevuste ajaloo.

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia kellaplaadil **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika alles jätmiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik tegevused**.
 - Kõigi vahemaa ja aja kogutulemuste lähtestamiseks vali **Lähtesta andmed**.
 - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kõigi tegevuse andmete ja salvestatud muusika kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoni seotud olema ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 3](#)).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 26](#)).

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

MÄRKUS. kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade Forerunner ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefonidega.

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

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

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

Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 67*).
- Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Bluetooth ühendusega funktsioonid, lehekülg 26*).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 7*).
- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsuse jälgija seaded, lehekülg 25*).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kella sihverplaadi kohandamine, lehekülg 66*).
- Piira nutitelefoni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 3*).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 33*).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 33*).
- **MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 33*).
- Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GPS režiimi (*UltraTrac, lehekülg 65*).
- Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Süsteemiseaded, lehekülg 66*).

Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?

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

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

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

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

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

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõike**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 61).

Mu muusika lakkab või kõrvaklappide ühendus katkeb

Seadme Forerunner 245 Music ja Bluetooth tehnoloogia abil ühendatud kõrvaklappide kasutamisel on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel pole takistusi.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Soovitav on kanda kõrvaklappe, nii et antenn asub seadmega Forerunner 245 Music samal kehapool.
- Kõrvaklapid on erinevad, seetõttu võid proovida kella kandmist teisel randmel.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

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

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

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

Aeg tsoonis: aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Aeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.

Aku tase: allesolev aku tase.

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

Anaeroobne efektiivsus: praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.

Asukoht: sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.

Distsantsi sihttempo: jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

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

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

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

GPS: GPS-satelliidi signaali tugevus.

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

Hingamissagedus: hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

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

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

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

Intervalli keskmine max %: praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

Intervalli keskmine pulss: praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.

Intervalli max %: praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.

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

Intervalli max pulss: praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.

Intervalli pikkused: praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.

Intervalli Swolf: praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.

Intervalli taimer aeg: praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

Intervalli tempo: praeguse intervalli keskmine tempo.

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

Intervalli tõmbetüüp: intervalli tõmbetüüp.

Intervalli vahemaa: praeguse intervalli läbitud vahemaa.

Jäänud vahedistsants: jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.

Järgm. distantsi sihttempo: jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.

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

Järgmine vahedistsants: jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.

Kalorid: põletatud kaloreid arv.

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

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

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

Keskm. kokkupuuteaeg: praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Keskmine kadents: rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine pulsisagedus: praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

Keskmine ringiaeg: praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Keskmine rütm: jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.

Keskmine sammupikkus: praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.

Keskmine Swolf: praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (*Ujumisterminid, lehekülg 11*).

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

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

Keskmine vert. võnkumine: praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.

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

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

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

Korda: viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Kordused: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.

Kõrgus: sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.

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

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

Kurss: liikumise kurss.

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

Maaga puuteaja tasakaal: maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.

Maa kesk. kokkup. aja tas.: praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

Määra taimer: jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.

Maks. kiirus: praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.

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

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

Päikeseloojang: päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.

Päikesetõus: päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.

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

Pikkused: praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

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

Puhkeajataimer: praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

Pulsi max protsent: maksimaalse pulsisageduse protsent.

Pulsisagedus: pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.

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

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringid: praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi kokkup. maaga: praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.

Ringi kokkupuute tas: praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi pulsi max protsent: praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.

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

Ringi pulss: praeguse ringi keskmine pulsisagedus.

Ringi rütm: jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi RÜTM: rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Ringi sammupikkus: praeguse ringi keskmine sammupikkus.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

Ringi tõmbed: sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.

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

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

Ringi vertikaalne võnkumine: praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.

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

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

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

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

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

Sihtpunkti asukoht: sinu lõpliku sihtkoha asukoht.

STRESS: su praegune stressitase.

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

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Temperatuur: õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.

Tempo: aktiivne tempo.

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

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

Tõmbed: sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

UJUMISAEG: praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.

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

Vahedistants: jooksmine. Praeguse distantsti kogupikkus.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Vahetempo: jooksmine. Praeguse distantsti tempo.

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

Vertikaalsuhe: vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Viimase pikkuse Swolf: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Viimase pikkuse tempo: viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.

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

Viimase pikkuse tõmbed: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku

Viimase pikkuse tõmbetüüp: viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.

Viimase ringi aeg: viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.

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

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

Viimase ringi kiirus: viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

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

Viimase ringi pulsireservi %: viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).

Viimase ringi pulss: viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.

Viimase ringi tempo: viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.

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

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

Viimase ringi vahemaa: viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.

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.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raske	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

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ilus	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

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

Ratta veljemõõt ja übermõõt

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

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

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4, torujas	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Tähiste definitsioonid

Need tähised asuvad seadme või tarvikute siltidel.



WEEE kõrvaldamis- ja ringlussevõututähis. WEEE tähis on lisatud tootele kooskõlas EL-i direktiiviga 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete (WEEE) kohta. Eesmärgiks on tagada seadme õige kasutusest kõrvaldamine ning propageerida taaskasutust ja ringlussevõttu.

