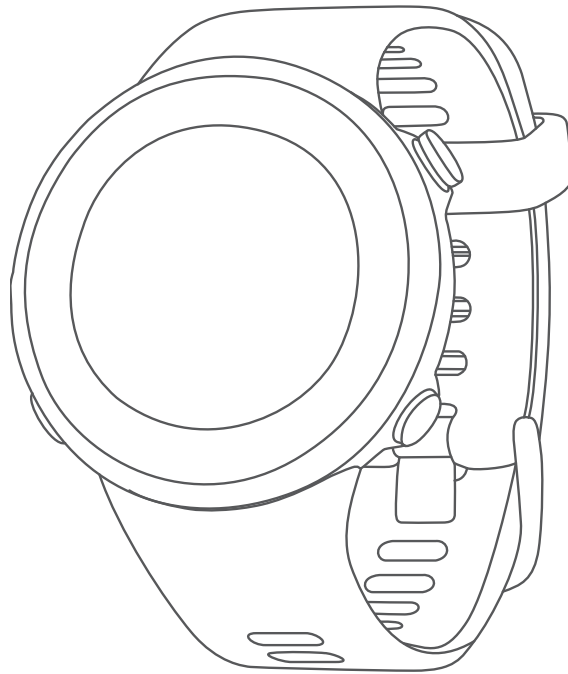


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

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® ja VIRB® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ja TrueUp™ 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®, iPhone® 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. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. kaubamärk, mida kasutatakse Apple Inc. litsentsi alusel. Windows® ja Windows NT® on ettevõtte Microsoft Corporation registreeritud kaubamärgid USA-s ja muudes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
Olekuikoonid.....	2
Nutitelefonid sidumine seadmega.....	2
Juhtelementide menüü vaatamine.....	2

Treening..... 3

Jooksmine.....	3
Tegevuse alustamine.....	4
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	4
Tegevuse lõpetamine.....	4
Tegevuse hindamine.....	4
Treeningud.....	4
Treeningu järgimine.....	5
Treeningukalendri teave.....	6
Treeningukavade kohandamine.....	6
Intervalltreeningud.....	7
Jooksu ja kõndimise märguanded.....	8
Siseruumides treenimine.....	8
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	9
Isiklikud rekordid.....	9
Isiklike rekordite vaatamine.....	9
Isikliku rekordi taastamine.....	9
Isikliku rekordi kustutamine.....	9
Kõigi isikuandmete kustutamine.....	10

Aktiivsujälgija..... 10

Automaatne eesmärk.....	10
Liikumismärguande kasutamine.....	10
Liikumismärguande sisselülitamine.....	10
Garmin Move IQ™ Sündmused.....	11
Intensiivsusminutid.....	11
Intensiivsusminutite teenimine.....	11
Une jälgimine.....	11
Automaatse unejälgimise kasutamine.....	11
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	11

Nutifunktsioonid..... 12

Bluetooth ühendusega funktsioonid....	12
---------------------------------------	----

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	12
Vidina.....	13
Vidinate vaatamine.....	13
Kadunud nutitelefonid otsimine.....	14
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefoni.....	14
Teavituste Bluetooth lubamine.....	14
Teavituste kuvamine.....	14
Teavituste haldamine.....	14
Nutitelefonid Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	14
Nutitelefonid ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	15
Tegevuste sünkroonimine.....	15
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	15
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	15
Hädaabikontaktide lisamine.....	16
Juhtumid tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	16
Abi taotlemine.....	16

Südame pulsageduse funktsioonid..... 16

Pulsagedus randmelt.....	17
Kella kandmine.....	17
Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul.....	17
Pulsageduse vidina kuvamine.....	18
Pulsageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse.....	18
Ebatavalise pulsageduse hoiatuse seadistamine.....	19
Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine.....	19
Pulsageduse tsoonid.....	19
Vormisoleku sihid.....	19
Seadmes pulsagedustsoonide seadistamine.....	19
Pulsagedustsoonide määramine..	20
Pulsageduse tsoonide ja maksimaalse pulsageduse kohandamine.....	20
Pulsageduse tsoonide arvutamine.....	20
Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	20

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	21	Pulsisageduse hoiatuste seadistamine.....	32
Taastumisaeg.....	21	Ringide tähistamine vahemaa järgi.....	32
Taastumisaja vaatamine.....	22	Ringiklahvi sisselülitamine.....	32
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	22	Funktsiooni Auto Pause® kasutamine.....	32
Pulsisageduse muutumine ja stressitaseme.....	22	Enesehindamise lubamine.....	33
Stressitaseme vidina kasutamine....	22	GPS-i seadistuse muutmine.....	33
Body Battery.....	23	GPS ja muud satelliidisüsteemid.....	33
Vidina Body Battery kuvamine.....	24	Aktiivsusejälgija seaded.....	33
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	25	Aktiivsusejälgija väljalülitamine.....	34
logid.....	25	Kella sihverplaadi seaded.....	34
Ajaloo kuvamine.....	25	Sihverplaadi kohandamine.....	34
Ajaloo kustutamine.....	25	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	34
Koguandmete kuvamine.....	26	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	34
Andmehaldus.....	26	Süsteemiseaded.....	35
Failide kustutamine.....	26	Kellaaja seaded.....	35
USB-kaabli lahtiühendamine.....	26	Ajavööndid.....	35
Garmin Connect.....	26	Taustvalgustuse seadete muutmine.....	35
Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....	27	Seadme helide seadistamine.....	36
Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	27	Tempo või kiiruse kuvamine.....	36
ANT+ andurid.....	28	Möötühikute muutmine.....	36
ANT+ andurite sidumine.....	28	Kell.....	36
Jooksuandur.....	28	Kellaaja käsitsi määramine.....	36
Jooksmine jooksuanduriga.....	28	Äratuse seadistamine.....	36
Jooksuanduri kalibreerimine.....	28	Äratuse kustutamine.....	36
Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	29	Taimeri käivitamine.....	37
Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	29	Stopperi kasutamine.....	37
Seadme kohandamine.....	30	Seadme teave.....	37
Kasutajaprofiili seadistamine.....	30	Seadme teabe vaatamine.....	37
Aktiivsusevalikud.....	30	Seadme laadimine.....	38
Tegevuse valikute kohandamine.....	30	Seadme laadimise nõuanded.....	38
Kuvatavate tegevuste muutmine.....	30	Seadme hooldamine.....	38
Andmeväljade kohandamine.....	31	Kella puhastamine.....	39
Vidinate loendi kohandamine.....	31	Rihmade vahetamine.....	39
Märguanded.....	31	Tehnilised andmed.....	40
Korduva hoiatuse seadistamine.....	31	Tõrkeotsing.....	40
		Tooteuuendused.....	40
		Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	40
		Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	40

Tarkvara uuendamine rakendusega	
Garmin Express.....	40
Lisateabe hankimine.....	40
Aktiivsuse jälgimine.....	41
Mu igapäevaste sammude arvu ei	
kuvata.....	41
Minu sammuarv ei näi õige olevat...	41
Seadme ja teenuse Garmin Connect	
konto sammunäit ei ühti.....	41
Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	41
Satelliitsignaali hankimine.....	41
GPS-satelliidi vastuvõtmise	
täiustamine.....	42
Seadme taaskäivitamine.....	42
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	42
Mu seadme keel on vale.....	42
Kas mu nutitelefon ühildub mu	
seadmega?.....	42
Telefon ei ühendu seadmega.....	42
Kas saan südame treeningut teha	
õues?.....	43
Nõuanded olemasoleva seadme Garmin	
Connect kasutajatele.....	43
Aku kasutusaja pikendamine.....	43
Kuidas ANT+ andureid käsitsi	
siduda?.....	43

Lisa..... 44

Andmeväljad.....	44
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
standardtasemed.....	45
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	46

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 juhtimine ühendatud nutitelefonis, lehekülg 14</i>).
⑤ UP	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia menüü kuvamiseks all.

Olekuikoonid

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
	Nutitelefon ühenduse olek
	Pulsisageduse olek
	Jooksuanduri olek
	Kiirus- ja tempoanduri olek

Nutitelefon sidumine seadmega

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

- 1 Installeeri nutitelefon rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefon vähemalt 10 m raadiusesse oma seadmest.
- 3 Vali seadme sisselülitamiseks **LIGHT**.

Kui seade esimest korda sisse lülitada, läheb see sidumisrežiimi.

VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia all nuppu **UP** ja vali  > **Telefon** > **Paarista telefon**.

- 4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
 - Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või  menüü või vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Juhtelementide menüü vaatamine

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

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



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

Treening

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 38*).

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



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



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

Tegevuse alustamine

Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*ANT+ andurite sidumine, lehekülg 28*).

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. võid teenuse Garmin Connect kontos valida seadmes kuvatavad eri tegevused (*Kuvatavate tegevuste muutmine, lehekülg 30*).

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

4 Oota, kuni ilmub roheline olekurõngas.

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

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

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

VIHJE: hoia tegevuse ajal all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud (*Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis, lehekülg 14*).

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 38*).
- Ringide salvestamiseks vali **BACK**.
- Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada.

Tegevuse lõpetamine

1 Vali **STOP**.

2 Tee valik.

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

MÄRKUS. kui enesehindamine on sisselülitatud, saad sisestada oma tegevusele tajutud jõupingutused (*Enesehindamise lubamine, lehekülg 33*).

- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista > Jah**.

Tegevuse hindamine

Enne tegevuse hindamist pead lubama enesehindamise oma seadmel Forerunner device (*Enesehindamise lubamine, lehekülg 33*).

Saad salvestada, kuidas end jooksmise või jalgrattasõidu ajal tundsid.

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta**.

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.

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.

Treeningu järgimine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

MÄRKUS. enne, kui saad treeninkava või treeningu alla laadida, pead omama Garmin Connect kontot ([Nutitelefonil sidumine seadmega, lehekülg 2](#)).

- 1 Vali **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Treeningud**.
MÄRKUS. kõnealune suvand kuvatakse vaid siis, kui valitud tegevuse jaoks on seadmesse treeningud laaditud.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Intervallid** ja soorita või muuda treeningu intervalli.
 - Vali **Minu treeningud** ja soorita Garmin Connect allalaaditud treeningud.
 - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect luua treeningu, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 26](#)).

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

Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma seadmesse saata ([Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 5](#)).

- 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 sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Treeningud > Minu treeningud**.
- 4 Vali treening.
MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
- 5 Vali **Koosta treening**.
- 6 Vali **START**, et käivitada triatlioni treeningtimer.

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

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 kalendridividas. Kui valid kalendris päeva, võid treeningut vaadata või sooritada. Ajakavas olev treening jääb seadmesse sõltumata selle sooritamise või vahelejätmisest. Kui saadad ajakavas olevaid treeninguid seadmest Garmin Connect, kirjutatakse üle olemasolev treeningukalender.

Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

- 1 Vajuta klahvi **START**
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Treeningud > Treeningukalender**.
Kuvata kuupäeva alusel sortitud treeningkavad.
- 4 Vali treening.
- 5 Tee valik:
 - Treeningu sammude vaatamiseks vali **Vaata**.
 - Treeningu alustamiseks vali **Koosta treening**.

Treeningukavade kohandamine

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

Teenuse Garmin Connect treeningukavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningukavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 26) ja siduma seadme Forerunner ühilduva nutitelefoni.

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

Täna treeningu alustamine

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

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

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



- 2 Vali **START**.
- 3 Treeningu etappide nägemiseks vali **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 intervale rajal treenides ja teatud vahemaad joostes.

Intervalltreeningu loomine

Intervalltreeningud on saadaval jooksmise ja rattasõiduga.

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Treeningud > Intervallid > Redigeeri > Intervall > Tüüp**.
MÄRKUS. kõnealune suvand kuvatakse vaid siis, kui valitud tegevuse jaoks on seadmesse treeningud laaditud.
- 4 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
VIHJE: võid nupuga Avatud luua avatud intervalli.
- 5 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta treeningule vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 6 Vali **BACK**.
- 7 Vali **Puhkeaeg > Tüüp**.
- 8 Vali **Vahemaa, Aeg** või **Avatud**.
- 9 Vajadusel vali **Kestus**, sisesta puhkeintervallile vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 10 Vali **BACK**.
- 11 Vali vähemalt üks suvand:
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
 - Treeningule avatud jahtumisaaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Treeningud > Intervallid > Koosta treening**.
- 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.
- 5 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks **BACK**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning 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.

Jooksu ja kõndimise märguanded

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

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jooksmine.
MÄRKUS. kõndimispausi hoiatused on saadaval vaid jooksmistele.
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Ühendatud märguanded > Lisa uus > Jooksmine/kõndimine**.
- 6 Määra jooksmise aeg igale märguandele.
- 7 Määra kõndimise aeg igale märguandele.
- 8 Alusta jooksmist.

Iga kord, kui intervalli läbid, esitatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine, lehekülg 36](#)). Kui oled jooksmise/kõndimise intervallide märguanded sisse lülitanud, kasutatakse neid iga kord, kui jooksmas lähed või seni, kuni selle välja lülitad või muu jooksurežiimi valid.

Siseruumides treenimine

Kui treenid siseruumides, saad aku säästmiseks GPS-i välja lülitada. Kui jooksmise või kõndimise ajal on GPS välja lülitatud, siis arvutatakse kiirust ja vahemaad seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnd õuejooksu GPS-i abil.

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

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > GPS > Väljas**.

MÄRKUS. kui valid tavaliselt siseruumides sooritatava tegevuse, lülitub GPS automaatselt välja.

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 4*) 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 **Kalibreeri ja salvesta > Jah**.
- 4 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

Isiklikud rekordid

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

Aktiivsuspäevaja

Aktiivsuspäevaja salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuspäevadeid, põletatud kaloreid ja unestatistika. 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. Liikumismärguande aitab seda vältida. Pärast üht passiivset tundi kuvatakse Liigu! ning punane riba. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud. Seade ka piiksub või vibreerib, kui helid on sisse lülitatud ([Seadme helide seadistamine, lehekülg 36](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali **⚙️ > Aktiivsuspäevaja > Liikumisteade > Sees**.

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.

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). Iganädalase intensiivsusminutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Forerunner seade 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.
- Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit mõõdukal või raskel intensiivsuse tasemel.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

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, unetasemeid 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 11).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 26).
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 automaatselt lubada suvandi Uneaeg, et magamise ajal automaatselt siseneda häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 35).

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

Nutifunktsioonid

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Forerunner on mitu Bluetooth funktsiooni, mida saab nutitelefoniga rakendusega Garmin Connect kasutada.

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

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

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 nutitelefoni ja asub levialas.

Muusika juhtnupud: võimaldab juhtida nutitelefoniga muusikamängijat.

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. Lisateavet leiad teemast [Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid](#), lehekülg 15.

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

Tarkvarauuendused: võimaldab uuendada seadme tarkvara.

Ilmateade: saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

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

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali .

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 31](#)).

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 kalorteabe.

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.

logid: kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

Viimane jooks: kuvab viimase salvestatud jooksu lühikokkuvõtte.

Muusika juhtnupud: kuvab nutitelefoni 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.

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

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

Ilm: kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Vidinate vaatamine

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

- Vali vidinate vaatamiseks kellaplaadilt **UP** või **DOWN**.
Vidinad kuvavad näiteks pulsisageduse ja jälgivad aktiivsust.
- 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 kalorid jne. Täiendavate mõõteandmete kuvamiseks vali **START**.

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**.

Vidina Ilm vaatamine

Vidin Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.

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

Kadunud nutitelefoni otsimine

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

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali .

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

3 Otsingu peatamiseks vali **BACK**.

Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.

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

3 Tee valik:

- Vali praeguse muusikapala esitamiseks ja peatamiseks ►.
- Järgmise muusikapala juurde liikumiseks vali ►|.
- Täiendavata muusika juhtseadmete avamiseks, nagu helitugevus ja eelmine pala, vali ⋮.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead seadme Forerunner ühilduva mobiilseadmega siduma ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 2](#)).

1 Hoia kellal all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Telefon** > **Märguanded** > **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.

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**.

Nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

1 Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Seadme Forerunner nutitelefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vali .

Mobiilseadmes Bluetooth juhtmevaba ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Nutitelefonide ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

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

MÄRKUS. nutitelefonide hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

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

Tegevuste sünkroonimine

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

- 1 Hoiatuse all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **Physio TrueUp**.

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

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

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

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

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

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine ja abi on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

Seadmel Forerunner on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks pead looma ühenduse rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Hädaabikontaktid saad oma kontole Garmin Connect lisada.

Lisateavet õnnetuse tuvastamise ja abi saatmise kohta leiad aadressilt garmin.com/safety.

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

Juhtumi tuvastamine: kui seade Forerunner tuvastab jalutuskäigu, jooksu või rattasõidu ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga automaatse tekstisõnumi.

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

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

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud Android nutitelefoni.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

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

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

Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 16).

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

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

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

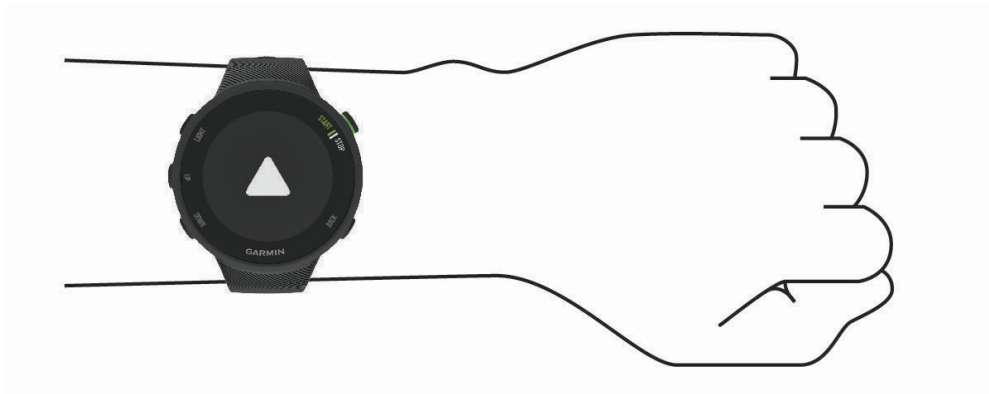
Kella kandmine

⚠ 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.



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 17.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Välti seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.

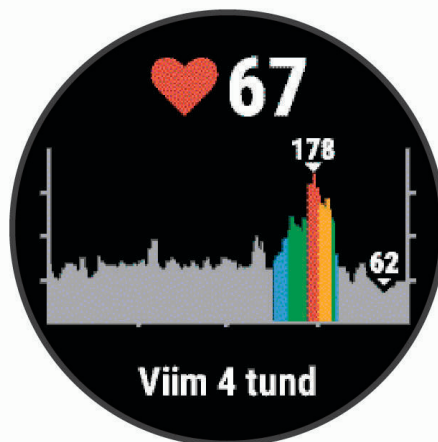
Pulsisageduse vidina kuvamine

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 31*).

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



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 4*).

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.

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 Hoi a pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Valikud > Pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

- 1 Hoi a pulsimonitori vidinal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Valikud > Olek > Väljas**.

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja 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 20](#)), 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.

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 30](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata oma pulsisageduse trende oma Garmin Connect konto abil.

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimis kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **Max HR**.
- 3 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

Pulsisageduse tsoonide ja maksimaalse pulsisageduse kohandamine

Saad oma pulsisageduse tsoone vastavalt treenineesmärkidele kohandada. Seade kasutab algse seadistuse kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu hinnanguline pulsisagedus ja vaikimis kasutatavad pulsisageduse tsoonid. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus. Tegevuse jala kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse (kui see on teada).

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Kasutajaseaded**. > **Pulsisaged. tsoonid** > **Jooksutsoonid**.
- 5 Sisesta iga tsooni pulsisageduse väärtused.
- 6 Sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
- 7 Vali **Salvesta**.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma (*ANT+ andurite sidumine, lehekülg 28*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 30*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 20*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud.

- 1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.
- 2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

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

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaste 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 kontrol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda.



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Kollane	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 45](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

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. see funktsioon on kasutatav vaid seadmega Forerunner 45 Plus.

MÄRKUS. taastumisaeg soovituste 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.

Taastumisaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 30](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 20](#)).

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.

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid seadmega Forerunner 45 Plus.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 30](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 20](#)).

Seade kasutab võistlusaja pakkumiseks maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 21](#)) ja trenniajalugu. Hinnangulise võistlusaja täpsustamiseks analüüsib seade mitme nädala trenniandmeid.

VIHJE: kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp™ funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste sünkroonimine, lehekülg 15](#)).

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

2 Sooritusnäitajate kerimiseks vali **START**.

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

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

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Stressitase on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus seade Forerunner analüüsib üldise stressi tuvastamiseks pulsisageduse muutumist. Jooksja sooritusvõimet mõjutab treening, magamine, toitumine ja üldine stressitase. Stressitaseme vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Stressitaseme teadmine aitab otsustada, kas su keha on valmis raskeks jooksuks või joogaharjutusteks.

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, unequaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üleüldine 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.

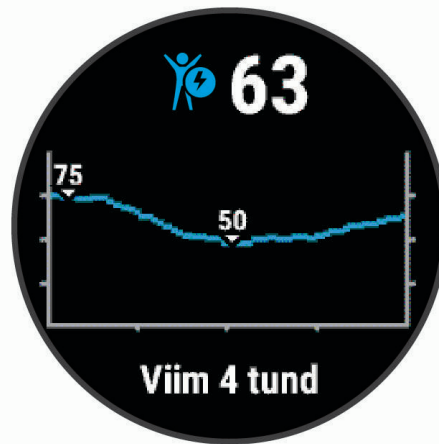
Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 25).

Vidina Body Battery kuvamine

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

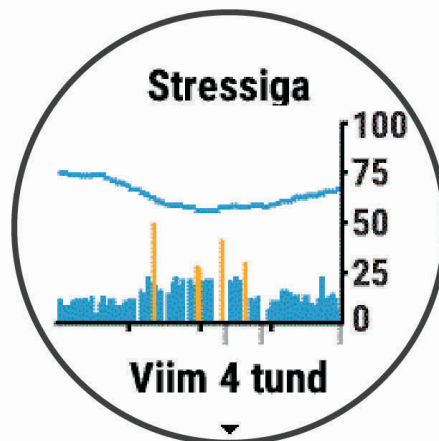
- 1 Vali **UP** või **DOWN**, et kuvada vidin Body Battery.

MÄRKUS. võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 31).



- 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

- Funktsiooni Body Battery tase uueneb seadme sünkroonimisel teenuse Garmin Connect kontoga.
- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanni seadet magamise ajal.
- Funktsiooni Body Battery näitu aitab laadida puhkamine ja magamine.
- Pingeline tegevus, suur stress ja halb uni võivad funktsiooni Body Battery tühendada.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

logid

Ajaloo on kirjas kellaeg, 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 toiminguid.

Seade on varustatud ajaloo vidinaga, mis annab kiire ligipääsu sinu tegevuse andmetele ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 31).

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali **DOWN** ja vaata tegevuse täiendavaid üksikasju.

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.

Koguandmete kuvamine

Võid vaadata seadmesse salvestatud kogunenud kauguse- ja ajaandmeid.

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

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

USB-kaabli lahtiühendamine

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

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

Garmin Connect

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

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

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



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

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

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

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

Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

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

- 1 Teisalda seade nutitelefonist kuni 3 m (10 jala) kaugusele või lähemale.
- 2 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.

- 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 **Add Device**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

ANT+ andurid

Seadet saab kasutada juhtmevabade ANT+ anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite sidumine

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

1 Paigalda andur või kanna pulsisagedusmonitori. Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

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

MÄRKUS. sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.

3 Hoia kellal all nuppu **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 (*ANT+ andurite sidumine, lehekülg 28*).

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 ([ANT+ andurite sidumine](#), lehekülg 28).

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 ([ANT+ andurite sidumine](#), lehekülg 28).

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 ([ANT+ andurite sidumine](#), lehekülg 28).

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 ([ANT+ andurite sidumine](#), lehekülg 28).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja ümbermõõt](#), lehekülg 46).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 4).

Seadme kohandamine

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma pikkuse, kaalu, sünniaasta, soo ja maksimaalse pulsisageduse sätteid ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 20). Seade kasutab seda teavet treeninguandmete arvutamiseks.

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

Aktiivsusvalikud

Aktiivsusvalikud on kogum sätteid, mis optimeerivad seadet vastavalt sellel, kuidas seadet kasutad. Näiteks sätted ja andmekuvad erinevad, kui kasutad seadet jooksmiseks või rattasõiduks.

Kui tegeled aktiivsusega ja muuda sätteid, nagu andmeväljad ja hoiatused, salvestatakse muudatused automaatselt tegevuse osana.

Tegevuse valikute kohandamine

Saad kohandada kindla tegevuse sätteid, andmevälju ja palju muud.

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud**.
- 4 Tee valik.

MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.

- Vali tehtav **Treeningud**, vaata või muuda treeningut ([Treeningu järgimine](#), lehekülg 5).
- Vali **Andmekuvad** ja kohanda andmekuvasid ja andmevälju ([Andmeväljade kohandamine](#), lehekülg 31).
- Vali **Ühendatud märguanded** ja kohanda oma treeninghoiatusi ([Märguanded](#), lehekülg 31).
- Vali **Ringid** ja määra, kuidas ringid käivitatakse ([Ringide tähistamine vahemaa järgi](#), lehekülg 32).
- Vali **Automaatpaus** ja muuda, millal aktiivsusmonitor automaatselt pausile pannakse ([Funktsiooni Auto Pause® kasutamine](#), lehekülg 32).
- Vali **GPS** ja lülita GPS välja ([Siseruumides treenimine](#), lehekülg 8) või muuda satelliitsätteid ([GPS-i seadistuse muutmine](#), lehekülg 33).
- Vali **Enesehindamine**, et määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Enesehindamise lubamine](#), lehekülg 33).

Kõik muudatused salvestatakse tegevuse alla.

Kuvatavate tegevuste muutmine

Seadmel on vaiketegevused, nagu Jooks ja Jalgratas. Võid seadmes kuvamiseks valida lisategevusi.

- 1 Vali rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed**.
- 3 Vali oma seade.
- 4 Vali **Aktiivsusvalikud > Kuvatud tegevused > Redigeeri**.
- 5 Vali seadmes kuvatavad tegevused.
- 6 Vali **Valmis**.

Uuendatud tegevuste kuvamiseks sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect](#), lehekülg 12).

Andmeväljade kohandamine

Võid trennieesmärkide või valikuliste tarvikute põhjal andmevälju kohandada. Näiteks võid kohandada andmevälju ringi tempo ja pulsisageduse tsooni kuvamiseks.

- 1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Valikud > Andmekuvad**.
- 3 Vali lehekülg.
- 4 Vali muutmiseks andmeväli.

Vidinate loendi kohandamine

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

- 1 Hoia kella all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Vidinad**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Tee valik:
 - Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali **Järjesta ümber**.
 - Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali **Eemalda**.
- 5 Vali **Lisa vidinad**.
- 6 Vali vidin.
Vidin lisatakse vidinate loendisse.

Märguanded

Võid märguannete abil trennida konkreetse pulsisageduse, aja, vahemaa, kaloreite või tempoga seotud eesmärgi saavutamiseks ning seadistada jooksmise/kõndimise intervalle.

Korduva hoiatuse seadistamine

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

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus**.
- 4 Vali **Aeg, Vahemaa** või **Kalorid**.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Vali või sisesta väärtus.

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine](#), lehekülg 36).

Pulsisageduse hoiatuste seadistamine

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

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ühendatud märguanded > Lisa uus > Pulsisagedus**.
- 4 Tee valik:
 - Olemasoleva pulsisagedustsooni vahemiku kasutamiseks vali pulsisagedustsoon.
 - Maksimumväärtuse kohandamiseks vali **Kohandatud > Kõrge** ja sisesta väärtus.
 - Miinimumväärtuse kohandamiseks vali **Kohandatud > Madal** ja sisesta väärtus.

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool või kohandatud väärtusest kõrgemal või madalamal, kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine, lehekülg 36](#)).

Ringide tähistamine vahemaa järgi

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

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Ringid > Auto Lap**.

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine, lehekülg 36](#)). Funktsioon Auto Lap on valitud aktiivsusprofiili ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Vajadusel võid täiendavate ringiandmete nägemiseks kohandada andmekuvasid ([Andmeväljade kohandamine, lehekülg 31](#)).

Ringiklahvi sisselülitamine

Võid kohandada klahvi BACK, et see toimiks ajapõhiste tegevuste ajal ringiklahvina.

- 1 Vali **START** ja siis vali aktiivsusprofiil.
- 2 Vali **Valikud > Ringid > Ringi klahv**.

Ringiklahv on valitud aktiivsusprofiili jaoks sisse lülitatud, kuni ringiklahv välja lülitatakse.

Funktsiooni Auto Pause kasutamine

Aktiivsustaimeri 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 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Valikud > Automaatpaus > Peatumisel**.

Funktsioon Auto Pause on valitud tegevuse ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Enesehindamise lubamine

Tegevuse salvestamisel hindad oma tajutavat pingutust ning oma enesetunnet tegevuse ajal (*Tegevuse hindamine, lehekülg 4*). Oma hindamisteavet saad vaadata teenuse Garmin Connect kaudu.

1 Vali kellal nupp **START**

2 Vali tegevus.

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

3 Vali **Valikud > Enesehindamine**.

4 Tee valik.

- Ainult järgmise struktureeritud treeningu või intervalli hindamiseks vali **Ainult treeningud**.
- Hindamiseks pärast iga treeningut vali **Alati**.

GPS-i seadistuse muutmine

Vaikimisi kasutab seade satelliitide leidmiseks GPS-i. Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali tegevus.

3 Vali **Valikud > GPS**.

4 Tee valik:

- GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
- Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GLONASS** (Vene satelliidisüsteem).
- Kui taeva nähtavus on halb, siis vali asukoha täpsemaks tuvastamiseks **GPS + GALILEO** (Euroopa satelliidisüsteem).

MÄRKUS. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada (*GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülg 33*).

GPS ja muud satelliidisüsteemid

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

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

GPS: USA ehitatud satelliitide võrgustik.

GLONASS: Venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.

GALILEO: Euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

Aktiivsuse jälgija seaded

Hoi a kellal all nuppu **UP** ja vali  > **Aktiivsuse jälgija**.

Olek: lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

Liikumisteade: kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 36*).

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

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

Aktiivsuse jälgija väljalülitamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Aktiivsuse jälgija** > **Olek** > **Väljas**.

Kella sihverplaadi seaded

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

Sihverplaadi kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vali **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **START**.
- 5 Tunnuse värvi muutmiseks vali **Värv** (valikuline).
- 6 Vali **Rakenda**.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Forerunner siduda nutitelefoni (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 2*).

- 1 Installeeri 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-kaabli 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.

Süsteemiseaded

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

Keel: vali seadmes kasutatav keel.

Aeg: muudab kellaaja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 35*).

Taustvalgus: reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 35*).

Helid: seadistab seadme helid, nagu klahvihelid, hoiatused ja vibratsioonid (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 36*).

Mitte segada: lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Võid kasutada valikut **Uneaeg**, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Võid oma tavapärase uneaja seadistada teenuse Garmin Connect kontos (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 11*).

Ühikud: siit saad määrata seadme mõõtühikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 36*).

Vorming: määrab seadme kuvama jooksmise, rattasõidu või muu toimingu jaoks **Tempo/kiiruse eelistus**. See eelistus mõjutab mitut treeningu valikut, ajalugu ja hoiatusi (*Tempo või kiiruse kuvamine, lehekülg 36*). Saad ka muuta valiku **Nädalaalgus** sätet.

Tarkvara uuendus: võimaldab rakenduse Garmin Express või Garmin Connect abil tarkvarauuendusi installida (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 40*).

Lähtesta: võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 42*).

Kellaaja seaded

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

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

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

Ajavööndid

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või nutitelefoniga sünkroonimisel tuvastab seade automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

Taustvalgustuse seadete muutmine

1 Hoia kella all nuppu **UP**.

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

3 Tee valik:

- Vali **Tegevuse ajal**.
- Vali **Mitte tegevuse ajal**.

4 Tee valik:

- Taustvalgustuse sisselülitamiseks klahvivajutusel vali **Nupud**.
- Taustvalgustuse sisselülitamise hoiatuste korral vali **Ühendatud märguanded**.
- Vali **Žest**, et taustvalgustus käe tõstmisel ja pööramisel kella vaatamiseks sisse lülitada.
- Vali **Ajalõpp**, et määrata aeg, mille möödumisel taustvalgustus välja lülitub.

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.**

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.

Möödühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa möödühikuid.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Ühikud**.
- 3 Vali **Miili** või **Kilomeeter**.

Kell

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 märguanne**.
- 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

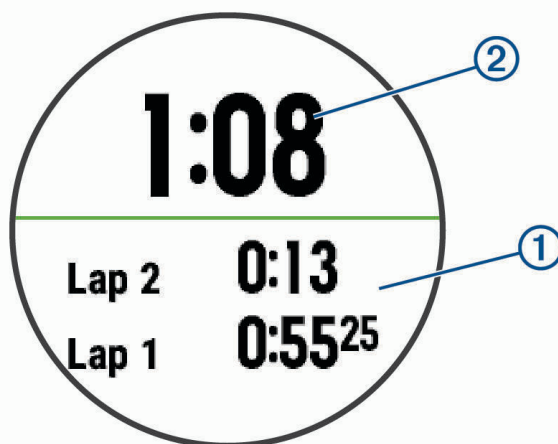
- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell**.
- 3 Vali äratus.
- 4 Vali **Kustuta**.

Taimeri käivitamine

- 1 Hoia mis tahes ekraanil olles all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **Taaskäivitus** > **Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
- 5 Vajadusel vali **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 6 Vali **Käivita taimer**.

Stopperi kasutamine

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



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **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 38](#)).

- 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 38](#)).
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

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

Ära klahve vee all vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

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

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

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

Rihmade vahetamine

Võid rihmad asendada seadme Forerunner uute rihmadega.

- 1 Keera kruvid kruvikeeraja abil lahti.



- 2 Eemalda kruvid.
- 3 Eemalda rihmad ettevaatlikult.
- 4 Joonda uued rihmad.
- 5 Keera kruvid kruvikeeraja abil kinni.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Kuni 7 päeva kellarežiimis koos nutiteavituste, aktiivsuse jälgimise ja randme pulsimõõtmisega Kuni 13 tundi GPS-režiimis
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ +6 dBm nominaalne
Veekindluse tase	Ujumine, 5 ATM ¹

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

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

- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoni seadmega seotud olema ([Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 2](#)).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 12](#)).

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

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

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

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.

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 27](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 12](#)).

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.

Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

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.

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

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

Seadme taaskäivitamine

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

MÄRKUS. taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoia **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.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Süsteem** > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu aktiivsusteabe allesjätmiseks vali **Lähtesta seaded**.
 - Kõigi ajaloos olevate tegevuste kustutamiseks vali **Kustuta kõik**.

Mu seadme keel on vale

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vali see.
- 3 Vali loendi esimene üksus.
- 4 Vali oma keel.

Kas mu nutitelefoni 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.

- Lülitu nutitelefoni 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 nutitelefoni vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni Garmin Connect rakendus, vali  või  ja seejärel **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ning sisene sidumisrežiimi.
- Select **UP** >  > **Telefon** > **Paarista telefon**.

Kas saan südame treeningut teha õues?

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

- 1 Vali **START** > **Kardio** > **Valikud** > **GPS**.
- 2 Tee valik.
- 3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 4 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.

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

Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele

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

Aku kasutusaaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega ([Taustvalgustuse seadete muutmine](#), lehekülg 35).
- Lülit Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone ([Nutitelefon Bluetooth ühenduse väljalülitamine](#), lehekülg 14).
- Lülit tegevuse jälgimine välja ([Aktiivsuse jälgija seaded](#), lehekülg 33).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella ([Sihverplaadi kohandamine](#), lehekülg 34).
- Piira nutitelefon teavitusi, mida seade kuvab ([Teavituste haldamine](#), lehekülg 14).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin ([Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse](#), lehekülg 18).
- Lülit randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja ([Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine](#), lehekülg 19).

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

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 sõrme **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.

Lisa

Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

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

Kalorid: põletatud kalorite arv.

Keskmine kiirus: praeguse tegevuse keskmine kiirus.

Keskmine tempo: praeguse tegevuse keskmine tempo.

Kiirus: aktiivne liikumise kiirus.

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

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

Ringi aeg: praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.

Ringi kiirus: praeguse ringi keskmine kiirus.

Ringi pikkus: praeguse ringi läbitud vahemaa.

Ringi tempo: praeguse ringi keskmine tempo.

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

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

Sammud: praeguse tegevuse sammude arv.

Taimer: praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

Tempo: aktiivne tempo.

Vahemaa: praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
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 übermõõt (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4, torujas	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rehvi suurus	Ratta ümbermõõt (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

