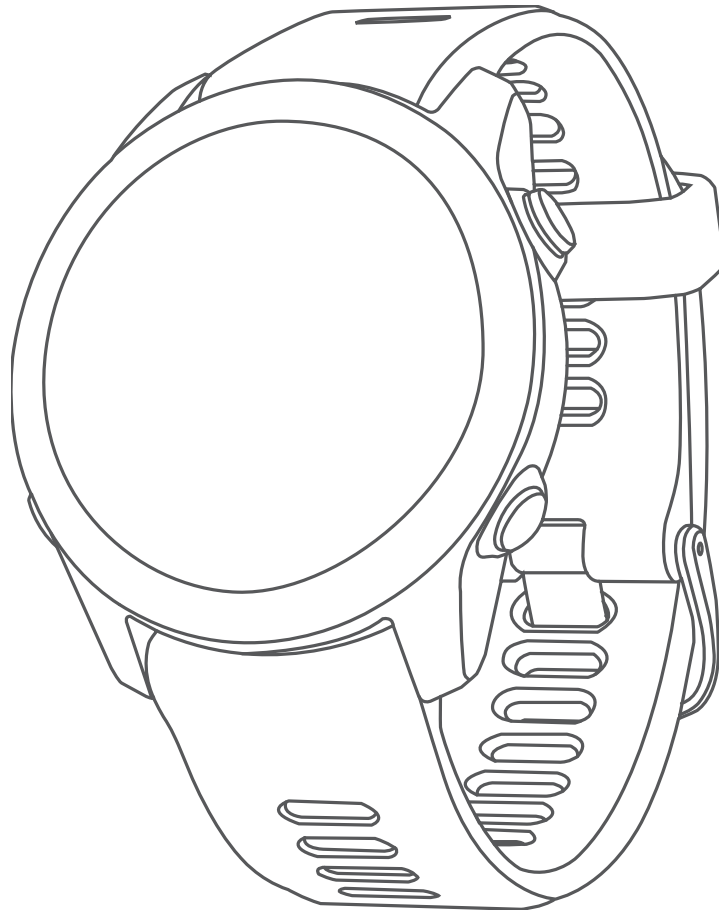


GARMIN®



**FORERUNNER® 55**

---

Kasutusjuhend

© 2021 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja Forerunner® 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 Index™, 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. 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. 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04162

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>1</b>	Isiklike rekordite vaatamine.....	15
Seadme ülevaade.....	1	Isikliku rekordi taastamine.....	15
Olekuikoonid.....	2	Isikliku rekordi kustutamine.....	16
Juhtelementide menüü vaatamine.....	2	Kõigi isikuandmete kustutamine.....	16
Nutikella seadistamine.....	2	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	16
<b>Tegevused ja rakendused</b> .....	<b>2</b>	<b>Aktiivsusjälgija</b> .....	<b>16</b>
Jooksmine.....	3	Automaatne eesmärk.....	17
Tegevuse alustamine.....	4	Liikumismärguande kasutamine.....	17
Tegevuse salvestamise		Liikumismärguande	
näpunäited.....	4	sisselülitamine.....	17
Tegevuse lõpetamine.....	4	Une jälgimine.....	17
Tegevuse hindamine.....	4	Automaatse unejälgimise	
Tegevuse lisamine.....	5	kasutamine.....	17
Sisetegevused.....	5	Häirimise vältimise režiimi	
Virtuaalne jooksmine.....	5	kasutamine.....	17
HIIT-treeningu salvestamine.....	5	Intensiivsusminutid.....	18
Jooksulindi vahemaa		Intensiivsusminutite teenimine.....	18
kalibreerimine.....	6	Garmin Move IQ™ Sündmused.....	18
Välitegevused.....	6	Aktiivsusjälgija seaded.....	18
Staadionijooks.....	6	Aktiivsusmonitori väljalülitamine.....	18
Basseinis ujumine.....	7	Joomise jälgimine.....	18
Menstruaaltsükli jälgimine.....	18	<b>Südame pulsisageduse</b>	
<b>Treening</b> .....	<b>8</b>	<b>funktsioonid</b> .....	<b>19</b>
Treeningud.....	8	Pulsisagedus randmelt.....	19
Kohandatud treeningu loomine		Seadme kandmine.....	19
rakenduses Garmin Connect.....	9	Näpunäited ebaühtlaste	
Kohandatud treeningu saatmine		pulsisageduse andmete puhul.....	19
seadmesse.....	9	Pulsisageduse vidina kuvamine.....	20
Treeningu alustamine.....	9	Pulsisageduse andmete edastamine	
Igapäevase soovitatud trenni		ettevõtte Garmin seadmetesse.....	20
järgimine.....	10	Pulsisageduse andmete edastamine	
Intervalltreeningud.....	10	tegevuse ajal.....	20
Treeningukavade kohandamine.....	11	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse	
Treeningukalendri teave.....	12	seadistamine.....	21
PacePro Treening.....	12	Randmel kantava pulsisageduse	
PacePro kava loomine rakenduses		monitori väljalülitamine.....	21
Garmin Connect.....	13	Pulsisageduse tsoonid.....	21
PacePro kava saatmine		Vormisoleku sihid.....	21
seadmesse.....	13	Pulsisageduse tsoonide	
PacePro kava alustamine.....	14	seadistamine.....	22
PacePro kava peatamine.....	14	Seadmes pulsisagedustsoonide	
Jooksu ja kõndimise märguanded.....	15	seadistamine.....	22
Siseruumides treenimine.....	15	Pulsisageduse tsoonide	
Isiklikud rekordid.....	15	arvutamine.....	22

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine.....	23	<b>logid.....</b>	<b>31</b>
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	23	Ajaloo kuvamine.....	31
Taastumisaeg.....	24	Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	32
Taastumisaja vaatamine.....	24	Ajaloo kustutamine.....	32
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	24	Koguandmete kuvamine.....	32
Stressitaseme vidina kasutamine.....	24	Andmehaldus.....	32
Body Battery™.....	25	Failide kustutamine.....	32
Vidina Body Battery kuvamine.....	25	USB-kaabli lahtiühendamine.....	32
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	25	Garmin Connect.....	33
<b>Nutifunktsioonid.....</b>	<b>26</b>	Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....	33
Nutitelefonid sidumine seadmega.....	26	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	34
Nõuanded olemasoleva seadme Garmin Connect kasutajatele.....	26	<b>Juhtmeta andurid.....</b>	<b>34</b>
Bluetooth ühendusega funktsioonid... ..	26	Traadita andurite sidumine.....	34
Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect.....	26	Jooksuandur.....	34
Kadunud nutitelefonid otsimine.....	27	Jooksmine jooksuanduriga.....	34
Vidina.....	27	Jooksuanduri kalibreerimine.....	34
Vidinate vaatamine.....	27	Jooksuanduri kiiruse ja vahemaa määramine.....	35
Vidina ilm vaatamine.....	28	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine.....	35
Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis.....	28	<b>Seadme kohandamine.....</b>	<b>36</b>
Teavituste Bluetooth lubamine.....	28	Kasutajaprofiili seadistamine.....	36
Teavituste kuvamine.....	28	Tegevuste nimekirja kohandamine.....	36
Teavituste haldamine.....	28	Tegevuste ja rakenduse seaded.....	36
Nutitelefonid Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	29	Andmekuvade kohandamine.....	37
Nutitelefonid ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	29	Märguanded.....	37
Tegevuste sünkroonimine.....	29	Auto Lap.....	39
Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	29	Ringiklahvi sisse- ja väljalülitamine.....	39
Connect IQ funktsioonid.....	29	Lubamine Auto Pause®.....	40
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	30	Enesehindamise sisselülitamine.....	40
<b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....</b>	<b>30</b>	GPS-seadete muutmine.....	40
Hädaabikontaktide lisamine.....	30	Vidinate loendi kohandamine.....	41
Abi taotlemine.....	30	Tegevuse või rakenduse eemaldamine.....	41
Juhtumid tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	31	Aktiivsuse jälgija seaded.....	41
Teenuse LiveTrack sisselülitamine.....	31	Aktiivsuse monitori väljalülitamine.....	41
Reaalajas sündmuse jagamine.....	31	Kellakuva kohandamine.....	42
		Connect IQ funktsioonid.....	42
		Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	42

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	42	Seadme taaskäivitamine.....	50
Süsteemiseaded.....	43	Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	50
Kellaaja seaded.....	43	Aku kasutusaja pikendamine.....	50
Ajavööndid.....	43	Mu seadme keel on vale.....	50
Taustvalgustuse seadete muutmise.....	44	Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?.....	50
Seadme helide seadistamine.....	44	Telefon ei ühendu seadmega.....	51
Tempo või kiiruse kuvamine.....	44	Kas saan südame treeningut teha õues?.....	51
Mõõtühikute muutmise.....	44	Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?.....	51
Kell.....	44	Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?.....	51
Äratuse seadistamine.....	44	<b>Lisa.....</b>	<b>52</b>
Äratuse kustutamine.....	45	Andmeväljad.....	52
Taimeri käivitamine.....	45	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	53
Stopperi kasutamine.....	45	Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	54
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	45	<b>Indeks.....</b>	<b>56</b>
Kellaaja käsitsi määramine.....	45		
<b>Seadme teave.....</b>	<b>46</b>		
Seadme teabe vaatamine.....	46		
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	46		
Seadme laadimine.....	46		
Seadme laadimise nõuanded.....	46		
Seadme hooldamine.....	47		
Seadme puhastamine.....	47		
Rihmade vahetamine.....	47		
Tehnilised andmed.....	48		
<b>Törkeotsing.....</b>	<b>48</b>		
Tooteuendused.....	48		
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	48		
Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	48		
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	48		
Lisateabe hankimine.....	48		
Aktiivsuse jälgimine.....	49		
Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	49		
Minu sammuarv ei näi õige olevat...	49		
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	49		
Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	49		
Satelliitsignaali hankimine.....	49		
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	49		



# Sissejuhatus

## ⚠ HOIATUS

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

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.


## Seadme ülevaade



① LIGHT	Vali seadme sisselülitamiseks. Vali taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks. Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all.
② START STOP	Vali tegevuse taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Vali valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.
③ BACK	Vali eelmisele kuvale naamiseks. Vali ringi salvestamiseks, puhkamiseks või treeningu järgmise etapi alustamiseks tegevuse ajal.
④ DOWN	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks ( <i>Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis, lehekülg 28</i> ).
⑤ UP	Vali vidinate, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks. Hoia menüü kuvamiseks all.

## Olekuikoonid

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

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

## Juhtelementide menüü vaatamine

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

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



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

## Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Paarista seade Forerunner nutitelefoniga, kasutades selleks rakendust Garmin Connect™ (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 26*).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 30*).

## Tegevused ja rakendused

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

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

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).



## Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida seadmesse salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla seadet laadima (*Seadme laadimine, lehekülg 46*).

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



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



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

## Tegevuse alustamine


Tegevuse alustamisel lülitub GPS sisse automaatselt (kui see on vajalik). Kui sul on valikuline traadita andur, võid selle siduda seadmega Forerunner (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 34*).

1 Vali kellal nupp **START**.

2 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** lemmikutena seadistatud tegevused ilmuvad loendis esimesena (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 36*).

3 Tee valik.

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

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

5 Oota, kuni ilmub roheline olekuriba.

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

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

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

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

## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni enne tegevuse alustamist (*Seadme laadimine, lehekülg 46*).
- Ringide salvestamiseks vali **BACK**, alusta uue poosiga, puhka basseinis ujumisel või liigu treeningu järgmise sammu juurde.
- 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 sisselülitamine, lehekülg 40*).

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

## Tegevuse hindamine

Enne tegevuse hindamist pead lubama enesehindamise oma seadmel Forerunner device (*Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 40*).

Saad salvestada, kuidas end jooksmise, jalgrattasõidu või ujumise ajal tundsid.

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

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**.

## Sisetegevused

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

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

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

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

## Virtuaalne jooksmine

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

- 1 Vali **START > Virtuaalne jooks**.
- 2 Ava oma tahvel-, sülearvuti või nutitelefonis 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 aktiivsusmonitori peatamiseks **STOP**.

## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

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

## Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 4*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni seade Forerunner salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 3 Kui oled jooksu lõpetanud, vajuta nuppu **STOP**.
- 4 Tee valik.
  - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
  - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta > Jah**.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaad ja sisesta seadmes vahemaa.

## Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Saad loendisse veel tegevusi lisada (*Tegevuste nimekirja kohandamine, lehekülg 36*).

## 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 Aktiivsusmonitori 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.

## Basseinis ujumine

- 1 Vali **START** > **Basseinuju..**
- 2 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 3 Vali **START**.  
Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 4 Alusta oma tegevust.  
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 5 Vali **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 6 Puhkamisel vali **BACK**, et tegevuse taimer peatada.
- 7 Vali **BACK**, et tegevuse taimer taaskäivitada.
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vali **STOP** > **Salvesta**.

## Vahemaa salvestamine

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

**VIHJE:** täpsete tulemuste saamiseks uju kogu pikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata 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 8*).

## Basseini pikkuse seadistamine

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

## Ujumisterminid

**Pikkus:** ujumine basseini ühest otsast teise.

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

**Tõmme:** tõmmet loetakse iga kord, kui 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 ujumisefektiivsuse 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 kontrol Garmin Connect.

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

## Ujumise nõuanded

- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Järgmisel ujumiskorral kasutab seade seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoia 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 puhketaimerit. See näitab ka viimase sooritatud intervalli aega ja vahemaad.

**MÄRKUS.** puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata.

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

## Automaatne 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 teha ka valiku BACK, et iga puhkeintervalli algus ja lõpp käsitsi märkida.

**MÄRKUS.** automaatse puhkerežiimi saad tegevuste suvandites välja lülitada (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 36*).

## 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**.

# Treening

## Treeningud



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

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

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

## Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect luua treeningu, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 33).




- 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 9).

## Kohandatud treeningu saatmine seadmesse

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

- 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 jooks või jalgrattasõit.
- 3 Vali **Valikud** > **Treening** > **Treeningud**.
- 4 Vali treening.  
**MÄRKUS.** loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.
- 5 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **DOWN**.
- 6 Vali **START** > **Koosta treening**.
- 7 Vali **START**, et käivitada treeningtaimer.

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

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

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

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

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

## Igapäevaste treeningusoovituste sisse- ja väljalülitamine

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

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

## Intervalltreeningud

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

### Intervalltreeningu loomine

Intervalltreeningud on saadaval jooksmise ja rattasõiduga.

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



## Intervalltreeningu alustamine

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

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

## Intervalltreeningu peatamine


- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning 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.

## 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.

## Teenuse Garmin Connect treeningukavade kasutamine

Enne teenuse Garmin Connect treeningukavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 33) 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.

## Tänase 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 tänasele päevale, kuvab seade treeningu nime ja käivitusnupu.



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

## Treeningukalendri teave

Seadme treeningukalender on rakenduses Garmin Connect seadistatud treeningukalendri või ajakava laiendus. Kui oled Garmin Connect kalendrisse lisanud mõned treeningud, võib need seadmesse saata. Seadmesse saadetud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad kalendrividinas. 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.

## Treeningukavade vaatamine

Saad treeningukalendris vaadata treeningkavasid ning treeningu käivitada.

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



## PacePro Treening

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

Saad rakenduse Garmin Connect abil PacePro kava koostada. Enne kava kasutamist saad seadmes Forerunner splittide eelvaate kuvada.

## PacePro kava loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect PacePro kava loomiseks peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 33).




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

Uus treening kuvatakse PacePro kavade loendis.

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

## PacePro kava saatmine seadmesse

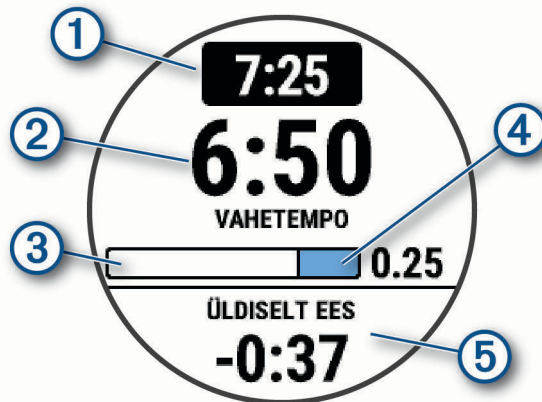
Enne PacePro kava saatmist seadmesse pead koostama kava teenuse Garmin Connect kontol ([PacePro kava loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 13).

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

## PacePro kava alustamine

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

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Vali **Valikud > Treening > PacePro kavad**.
- 4 Vali kava.
- 5 Splittide eelvaate kuvamiseks vali **DOWN** (valikuline).
- 6 Vali **START > Kasuta plaani**.
- 7 Vali **START**, et käivitada triatloni treeningtaimer.



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

## PacePro kava peatamine

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

## Jooksu ja kõndimise märguanded

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

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

Iga kord, kui intervalli läbid, esitatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 44*). Kui oled jooksmise/kõndimise intervallide märguanded sisse lülitanud, kasutatakse neid iga kord, kui jooksma lähed või seni, kuni selle välja lülitad või muu jooksurežiimi valid.

## Siseruumides treenimine

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

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

## Isiklikud rekordid

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

### Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoida 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 Hoida 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.

## Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost isiku vormisolekuga. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on kaal Garmin Index™, siis kasutab seade su vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

**MÄRKUS.** kõige täpsema vormisoleku vanuse saamiseks vii lõpule kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 36*).

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

## Aktiivsusjälgija

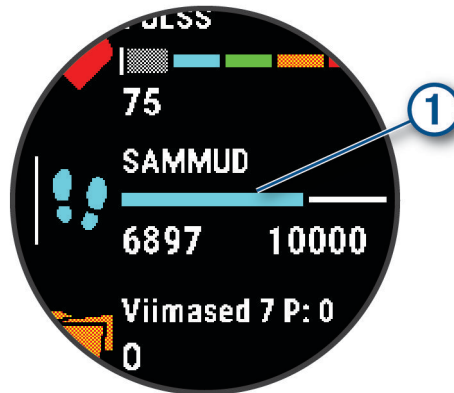
Aktiivsusjälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsuse minuteid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kalorit hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

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

Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemetete 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 44](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Hoida kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali > **Aktiivsusejälgi** > **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 17](#)).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
  - 2 Laadi unejälgimise andmed veebisaidile Garmin Connect ([Garmin Connect, lehekülg 33](#)).
- Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

## Häirimise vältimise režiimi kasutamine

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

**MÄRKUS.** võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Võid süsteemiseadetes lubada valiku Magamise ajal, et siseneda magamise ajal automaatselt häirimise vältimise režiimi ([Süsteemiseaded, lehekülg 43](#)).

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada.

- 1 Hoida 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 (pulsandmeid 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, jooks, 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 helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 44*).

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

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

## Aktiivsusmonitori väljalülitamine

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

1 Hoia all **UP**.

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

## 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.

## 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.** kui su seadmel Forerunner pole menstruaaltsükli jälgimise vidinat, võid selle alla laadida rakenduses Connect IQ.



## Südame pulsisageduse funktsioonid

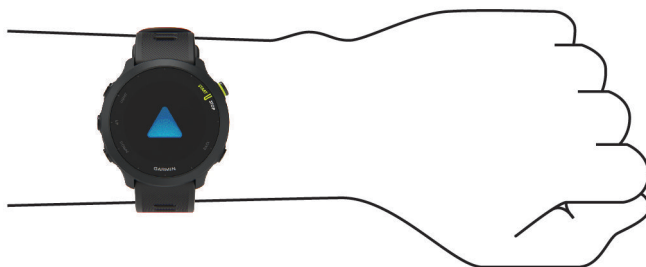
Forerunner seadmel on randmepõhine pulsisageduse monitor ja lisaks on see ühilduv ka ANT+® rinnale kinnitatavate pulsisageduse monitoridega. Randmepõhise pulsisageduse monitori andmeid saad vaadata pulsisageduse vidinast. Kui saadaval on nii randmepõhise monitori kui ka ANT+ monitori pulsisageduse andmed,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

### Pulsisagedus randmelt

#### Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade jooksu või muu treeningu ajal liikuda.



**MÄRKUS.** optiline andur asub seadme tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest [Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 19](#).
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

#### Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

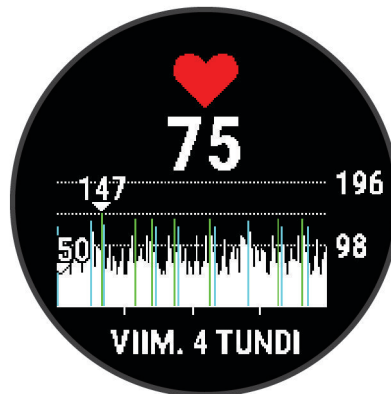
- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme randmele panemist.
- Väldi seadme all päikesekreemi, kreemide ja putukatõrje kasutamist.
- Väldi seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Oota enne tegevusega 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 vidina kuvamine

- 1 Pulsisageduse vidina kuvamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.  
**MÄRKUS.** võib-olla pead vidina lisama oma vidinate loendisse (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 41*).
- 2 Vajuta nuppu **START**, et vaadata oma praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.



- 3 Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.

## Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

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

**MÄRKUS.** pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

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

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

Seade Forerunner alustab pulsisageduse andmete edastamist ja kuvatakse (📶❤).

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

- 3 Seo seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

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

## Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

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

**MÄRKUS.** pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

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

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

- 3 Alusta tegevust (*Tegevuse alustamine, lehekülg 4*).

Seade Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

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

- 4 Paarista oma seade Forerunner ühilduva Garmin ANT+ seadmega.

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

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

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

- 1 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.
- 2 Vali **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 Hoia pulsisageduse vidinas all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Olek > Väljas**.

## Pulsisageduse tsoonid

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

## Vormisoleku sihid

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


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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 22](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

## Pulsisageduse tsoonide seadistamine

Vaikimisi kasutatavate pulsisageduse tsoonide tuvastamiseks kasutab seade esmaseadistuse kasutajaprofiili teavet. Võid eri pulsisageduse tsoonid määrata spordiprofiilidele, nagu jooksmine, jalgrattasõit ja ujumine. Tegevuse kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks seadista maksimaalne pulsisagedus. Võid ka käsitsi seadistada iga pulsisagedustsooni ja sisestada puhkeperioodi pulsisageduse. Võid seadmes või teenuse Garmin Connect kontos tsoone käsitsi muuta.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Kasutajaprofiil** > **Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.  
Tegevuse ajal maksimaalse pulsisageduse salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Autom. tuvastus.
- 4 Vali **Puhkeaja pulss** ja sisesta oma puhkeperioodi pulsisagedus.  
Võid kasutada seadme mõõdetud puhkeperioodi keskmist pulsisagedust või seadistada kohandatud väärtuse.
- 5 Vali **Tsoonid** > **Järgmise põhjal**:
- 6 Tee valik:
  - Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks minutis tehtavate südamelöökide järgi vali **BPM**.
  - Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks max pulsisageduse protsendina vali **Max %**.
  - Tsoonide kuvamiseks ja redigeerimiseks pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeperioodi pulsisagedus) vali **HRR-i %**.
- 7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 8 Vali **Spordiala pulss** ja vali spordiprofiil eraldi pulsitsoonide lisamiseks (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 36](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Proovi pulsisageduse treeningukavasid teenuse Garmin Connect kontos.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect kontos.

## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutate rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 34](#)).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 36](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülg 22](#)). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su jooksusoorituse õppimiseks tuleb teha mõned jooksud.

1 Jookse vähemalt 10 minutit siseruumides.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

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

## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse 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 pulsimõõtjat.

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	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 53](#)) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Taastumisaeg

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

**MÄRKUS.** 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 jookusl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

## Taastumisaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 36](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülg 22](#)).

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

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

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

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 36](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülg 22](#)).

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

**VIHJE:** kui sul on mitu Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio TrueUp™ funktsiooni, mis võimaldab seadmel sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest ([Tegevuste sünkroonimine, lehekülg 29](#)).

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

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

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

## Stressitaseme vidina kasutamine

Stressitaseme vidin näitab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda ([Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 41](#)).

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

- Lisaandmete vaatamiseks vajuta nuppu **DOWN**.

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

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

## Body Battery™

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, 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 värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 25).

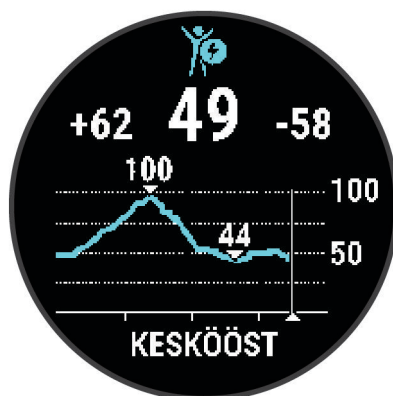
### Vidina Body Battery kuvamine

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

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

**MÄRKUS.** võimalik, et pead vidina lisama oma vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 41).

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



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

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






### Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- 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.



# Nutifunktsioonid

## Nutitelefonide sidumine seadmega

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

- 1 Installeeri nutitelefonide rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava rakendus.
- 2 Aseta nutitelefoni vahemalt 10 m raadiusesse oma seadme.
- 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 rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.

## Bluetooth ühendusega funktsioonid

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

**Tegevuste üleslaadimised:** aktiivsuseandmete 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.

**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 nutitelefonide, 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 nutitelefonide muusikamängijat.

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

**Telefonide teavitused:** kuvab telefonide 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](#), lehekülge 30.


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

**Tarkvarauuendused:** võimaldab uuendada seadme tarkvara.

**Ilmateade:** saadab reaalsajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

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

## Andmete käsitsi sünkronimine teenusega Garmin Connect

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



## 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 nutitelefoni jõuad, seda tugevamaks muutub Bluetooth signaal.

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 41](#)).

**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 kaloritabe.

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

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

**logid:** kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.

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

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

**Viimane jooks:** kuvab viimase salvestatud jooksu lühikokkuvõtte.

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

**Muusika juhtnupud:** kuvab nutitelefoni muusikamängija juhtnupud.

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

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

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

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

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

**Ilm:** kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

## Vidinate vaatamine

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

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

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

• Vidina andmete vaatamiseks vali **START**.

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

## Vidina Ilm vaatamine

Vidin Ilm eeldab Bluetooth ühendust ühilduva nutitelefoni.


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

## Muusika taasesituse juhtimine ühendatud nutitelefonis

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

## Teavituste Bluetooth lubamine

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

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

## Teavituste kuvamine

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


## Teavituste haldamine

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.

## Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine


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

**MÄRKUS.** nutitelefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

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

## Tegevuste sünkroonimine

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



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

Kui sünkroonid seadet nutitelefoni, siis ilmuvad seadmetes 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 nutitelefonis 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.

## Connect IQ funktsioonid

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

**Sihverplaadid:** võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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

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

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Forerunner siduda nutitelefoni (Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 26).

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

## Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

### ⚠ ETTEVAATUST

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esimene 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 Bluetooth-tehnoloogia abil. Hädaabikontaktid saad oma kontosse Garmin Connect lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Abi:** saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga 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 veebilehel 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 > Lisa hädaolukorra kontakt**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


## Abi taotlemine

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 30*).

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

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

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine


- 1 Hoida 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**.

## Teenuse LiveTrack sisselülitamine

Enne teenuse LiveTrack esimese seansi alustamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada kontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 30).

- 1 Hoida all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Ohutus** > **LiveTrack**.
- 3 Vali **Automaatne start** > **Sees**, et käivitada teenuseLiveTrack seanss iga kord, kui õuetreeningut alustate.

## Reaalajas sündmuse jagamine

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

## logid

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

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

## Ajaloo kuvamine

Ajalugu sisaldab seadmesse salvestatud toiminguid.

Seade on varustatud ajaloo vidinaga, mis annab kiire ligipääsu sinu tegevuse andmetele ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 41).

- 1 Hoida kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vali **START**.
- 6 Tee valik.
  - Tegevuse lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
  - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** ([Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine](#), lehekülg 32).
  - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
  - Iga intervalli aja ja vahemaa nägemiseks vali **Intervallid**.
  - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

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

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

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

## Ajaloo kustutamine

- 1 Hoia kellaplaadil **UP**.
  - 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
  - 3 Tee valik:
    - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
    - Vali **Lähtesta 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 tühendamise 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](http://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 üksikasjalikumat teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.



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


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

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

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

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


- 1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Laadi alla ja installi rakendus Garmin Express.
- 4 Ava rakendus Garmin Express ja vali **Add Device**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Juhtmeta andurid

Seadet saab kasutada juhtmeta ANT+ või Bluetooth juhtmega anduritega. Optiliste andurite ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta saab lisateavet veebisaidilt [buy.garmin.com](http://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 34*).

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 juhistele.
- 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 34*).

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 34*).


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

- 1 Hoi a 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 34*).

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

- 1 Hoi a 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 34*).
- Seadista rehvi suurus (*Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülg 54*).
- Alusta sõitu (*Tegevuse alustamine, lehekülg 4*).


# Seadme kohandamine

## Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma pikkuse, kaalu, sünniaasta, soo ja maksimaalse pulsisageduse sätteid (*Pulsisageduse tsoonide seadistamine, lehekülg 22*). Seade kasutab seda teavet treeninguandmete arvutamiseks.

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

## Tegevuste nimekirja kohandamine

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

## Tegevuste ja rakenduse seaded

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

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

**Ühendatud märguanded:** seadistab tegevusele treeninguhoiatused (*Märguanded, lehekülg 37*).

**Automaatpaus:** andmete salvestamine katkestatakse, kui peatud või kiirus langeb liiga palju (*LubamineAuto Pause<sup>®</sup>, lehekülg 40*).

**Värinhoiatused:** võimaldab seadmel automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (*Automaatne puhkerežiim, lehekülg 8*).

**Stardiloenduse algus:** võimaldab allaloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

**GPS:** määrab GPS-antenni režiimi (*GPS-seadete muutmine, lehekülg 40*).

**Rea number:** määrab jooksuraja numbri.

**Ringid:** võimaldab salvestada ringi või puhkeaega tegevuse ajal (*Ringide tähistamine vahemaa järgi, lehekülg 39*).

**Basseini pikkus:** seadistab ujumisbasseini pikkuse (*Basseini pikkuse seadistamine, lehekülg 7*).

**Taasta algseaded:** saad lähtestada tegevuste seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 50*).


**Enesehindamine:** siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Enesehindamise sisselülitamine, lehekülg 40*).

**Tõmbetuvastus:** lubab ujumistõmbe tuvastuse.

**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.
  - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali **Andmekuvad**.
  - 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.

## Märkuanded

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 märkuande, 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 kalorite arvu.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi <a href="#">Pulsisageduse tsoonid</a> , lehekülg 21 ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine</a> , lehekülg 22.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kellaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.


## Hoiatuse seadistamine

- 1 Hoiatuse all nuppu **UP**.
- 2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Ühendatud märguanded**.
- 6 Tee valik:
  - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
  - Olemasoleva hoiatuse redigeerimiseks vali hoiatuse nimi.
- 7 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- 8 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 9 Vajadusel lülita hoiatus sisse.

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

## Pulsisageduse hoiatuste seadistamine

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

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

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool või kohandatud väärtusest kõrgemal või madalamal, kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib ([Seadme helide seadistamine, lehekülj 44](#)).

## Auto Lap

### Ringide tähistamine vahemaa järgi

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Ringid > Auto Lap**.

6 Tee valik.

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

Ringi igal läbimisel kuvatakse ringiajaga teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 44*). Funktsioon Auto Lap on valitud aktiivsusprofiili ajal sisse lülitatud, kuni selle välja lülitad.

Vajaduse korral täiendavate ringiandmete kuvamiseks võid kohandada andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 37*).

### Ringihoiatusteate kohandamine

Võid kohandada ringihoiatusteate ühte või kahte andmevälja.

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Ringid > Ringi märguanne**.

6 Vali muutmiseks andmeväli.

7 Vali **Eelvaade** (valikuline).

### Ringiklahvi sisse- ja väljalülitamine

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Ringid > Ringi klahv**.

Ringiklahv lülitub olenevalt praegusest seadest olekusse Sees või Väljas.

Ringiklahv jääb valitud tegevusprofiili puhul olekusse Sees või Väljas.

## Lubamine Auto Pause

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

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Automaatpaus**.

6 Tee valik:

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

## Enesehindamise sisselülitamine

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali tegevus.

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **Enesehindamine**.

6 Tee valik.

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

## GPS-seadete muutmine

Lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Hoia all **UP**.

2 Vali  > **Tegevused ja rakendused**.

3 Vali kohandamiseks tegevus.

4 Vali tegevuse seaded.

5 Vali **GPS**.

6 Tee valik.

- Vali **Väljas**, et GPS tegevuse jaoks välja lülitada.
- GPS-satelliitide süsteemi lubamiseks vali **Ainult GPS**.
- Vali **GPS + GLONASS** (Venemaa satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.
- Vali **GPS + GALILEO** (Euroopa Liidu satelliitsüsteem) kehva taevasse nähtavusega kohtades täpsema asukohateabe saamiseks.

**MÄRKUS.** GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel võib üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks saada (*GPS ja muud satelliidisüsteemid, lehekülg 41*).

## 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 tühjendab akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

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



**GPS:** USA ehitatud satelliitide võrgustik.

**GLONASS:** Venemaa ehitatud satelliitide võrgustik.


**GALILEO:** Euroopa Kosmoseagentuuri ehitatud satelliitide võrgustik.

## Vidinate loendi kohandamine

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

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

## Tegevuse või rakenduse eemaldamine

- 1 Hoida 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**.

## Aktiivsuse jälgija seaded

Hoida kellal all nuppu **UP** ja vali  > **Aktiivsuse jälgija**.

**Olek:** lülitab aktiivsuse jälgimise funktsioonid välja.

**Liikumisteade:** kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali või vibreerib (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 44*).

**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 tavalise liikumismustri, võimaldab seadmel automaatselt alustada ja salvestada ajapõhise kõndimise või jooksmise.

## Aktiivsuse monitori väljalülitamine

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

- 1 Hoida all **UP**.
- 2 Vali  > **Aktiivsuse jälgija** > **Olek** > **Väljas**.

## Kellakuva kohandamine

Võid kohandada kella sihverplaadi teavet ja välimust.

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

## Connect IQ funktsioonid

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

**Sihverplaadid:** võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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

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

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb seade Forerunner siduda nutitelefoni ([Nutitelefoni sidumine seadmega](#), lehekülg 26).

- 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-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Ava veebiaadress [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



## Süsteemiseaded

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

**Keel:** vali seadmes kasutatav keel.

**Aeg:** muudab kellaaja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 43*).

**Taustvalgus:** reguleerib taustvalguse seadeid (*Taustvalgustuse seadete muutmine, lehekülg 44*).

**Helid:** seadistab seadme helid, nagu klahvihelid, hoiatused ja vibratsioonid (*Seadme helide seadistamine, lehekülg 44*).

**Mitte segada:** lülitab segamiskeelu režiimi sisse või välja. Võid kasutada valikut **Magamise ajal**, et aktiveerida segamiskeelu režiim tavapäraseks uneajaks automaatselt. Võid oma tavapärase uneaja seadistada teenuse Garmin Connect kontos (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 17*).

**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.

**Vorming:** määrab seadme kuvama jooksmise, rattasõidu või muu toimingu jaoks seade **Tempo/kiiruse eelistus**. See eelistus mõjutab eri trennisuvandeid, ajalugu ja hoiatusi (*Tempo või kiiruse kuvamine, lehekülg 44*). Saad muuta ka seadet **Nädalaalgus** ning seadmes kasutatavaid mõõtühikuid (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 44*).

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

**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. Lülitu sisse valik Logi pulsimuutlikkus, et tegevuse ajal pulsisageduse muutlikkust salvestada.

**USB-režiim:** määrab arvutiga ühendatud seadme massimälu seadme või Garmin režiimi.

**Lähtesta:** võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 50*).

**Tarkvara uuendus:** võimaldab teenuse Garmin Express või rakenduse Garmin Connect abil tarkvarauuendusi installida (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 48*).

**Seadmest:** kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

## Kellaaja seaded

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

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


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

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

## Ajavööndid


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

## Taustvalgustuse seadete muutmine

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


## 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.

## Möötühikute muutmine

Võid seadme kuvatavaid möötühikuid kohandada.

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

## Kell

### Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Äratuskell** > **Lisa märguanne**.
- 3 Vali **Aeg** ja sisesta äratuse kellaeg.
- 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**.

## Taimer käivitamine

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

## Stopperi kasutamine

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



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

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

## 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 49*).


## Kellaaja käsitsi määramine

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

# Seadme teave


## Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoida 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 Soorita kellal järgmised toimingud. Hoida 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. Järgige puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 47*).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispessa.



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

## Seadme laadimise nõuanded

- 1 Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida (*Seadme laadimine, lehekülg 46*).  
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 käsitlemist, 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. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpusi kahjustada.

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

## Seadme puhastamine

### TEATIS

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

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

**VIHJE:** lisateabe saamiseks ava aadress [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Rihmade vahetamine

Seade on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks seadmesse.

3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras seadme teise poolega.

4 Korda samme 1–3, et vahetada ka teine rihm.

## Tehnilised andmed

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

## Tõrkeotsing

### Tooteuendused

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

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

### Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoni seadmega seotud olema (*Nutitelefoni sidumine seadmega, lehekülg 26*).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 26*).

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](http://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](http://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

<sup>1</sup>\* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

Kui sammude arvu asemel kuvatakse kriipsud, oota kellaaja automaatseks seadistamiseks satelliidsignaali 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 sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 34*).
- Sünkrooni 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 Connect 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](http://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 kontoga sagedasti.
  - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
  - Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega nutitelefonil.

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

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

## 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

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Süsteem > Lähtesta**.
- 3 Tee valik.
  - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks 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 kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.

## Aku kasutusaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Vähenda tasutvalgustuse põlemise aega (*Taustvalgustuse seadete muutmise, lehekülg 44*).
  - Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone (*Nutitelefooni Bluetooth ühenduse väljalülitamine, lehekülg 29*).
  - Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsujälgija seaded, lehekülg 18*).
  - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 42*).
  - Piira nutitelefooni teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 28*).
  - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 20*).
  - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 21*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.

## Mu seadme keel on vale

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

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

## Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?




Seade Forerunner ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefonidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).



## Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita nutitelefoni ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba nutitelefoni Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja nutitelefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue nutitelefoni, eemalda seade eelmise nutitelefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta nutitelefoni vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma seadmest.
- Ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect, vali  või  ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Select **UP >  > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

## Kas saan südame treeningut teha õues?

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

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

2 Tee valik.

3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.

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

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

## Kuidas 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 37).

# Lisa

## Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ tarvikuid.

**Hingamissagedus:** hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).

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

**Int. distants:** praeguse intervalli läbitud vahemaa.

**Int. tempo:** praeguse intervalli keskmine tempo.

**Intervalli taimer aeg:** praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.

**Kalorid:** põletatud kalorite arv.

**Keskmine HR:** praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.

**Keskmine kiirus:** praeguse tegevuse keskmine kiirus.

**Keskmine tempo:** praeguse tegevuse keskmine tempo.

**Kiirus:** aktiivne liikumise kiirus.

**Päeva aeg:** kella-aeg 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.

**Round Distance:** hIIT-treeningu praeguses voores läbitud vahemaa.

**Round Pace:** hIIT-treeningu praeguse voores keskmine tempo.

**Round Speed:** hIIT-treeningu praeguse voores keskmine kiirus.

**Round Time:** hIIT-treeningu praeguse voores stopperiga mõõdetud aeg.

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

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

**Sammud:** praeguse tegevuse sammude arv.

**STRESS:** su praegune stressitase.

**Taimer:** praeguse tegevuse stopperiga mõõdetud aeg.

**Tempo:** aktiivne tempo.

**Vahemaa:** praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
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 veebisaiti [www.CooperInstitute.org](http://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 übermõõt (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

# Indeks

## A

abi 30  
ajalugu 7, 31–33  
  arvutisse saatmine 33, 34  
  kustutamine 32  
ajavööndid 43, 45  
aktiivsuse jälgimine 17  
aktiivsusejälgija 16–18, 41  
aktiivsusemonitor 18, 29, 41  
aku  
  kasutusaja pikendamine 50  
  kestvuse pikendamine 29  
  laadimine 46  
andmed  
  edastamine 33, 34  
  leheküljed 37  
  salvestamine 33, 34  
  üleslaadimine 26  
andmete jagamine 29  
andmete üleslaadimine 26  
andmeväljad 29, 42, 44, 52  
ANT+ andurid 34  
Auto Lap 39  
Auto Pause 40  
Automaatne puhkerežiim 8

## B

basseini pikkus 7  
Bluetooth andurid 34  
Bluetooth tehnoloogia 26, 28–30  
Body Battery 25

## C

Connect IQ 29, 30, 42

## E

ekraan 44

## G

Garmin Connect 8, 9, 11, 13, 26, 29, 30, 33, 48  
  andmete salvestamine 34  
Garmin Express 48  
  tarkvara uuendamine 48  
GLONASS 40, 41  
GPS 2, 31, 40, 41, 51  
  lõpetamine 15  
  seaded 43  
  signaal 4, 49

## H

harjutused 7, 8  
helid 44, 45  
HIIT 5  
hinnanguline lõpuaeg 24  
hoiatused 37, 38, 45  
hüdaabikontaktid 30

## I

ikoonid 2  
ilm 28  
intensiivsuseminutid 16, 18, 49  
intervallid 7, 8, 15  
  treeningud 10, 11  
Isiklikud rekordid 15  
  kustutamine 16  
isikuandmed, kustutamine 16

## J

jalgratta andurid 35  
jooksuandur 2, 34, 35  
jooksulint 6  
joomine 18  
juhtelementide menüü 2  
juhtumite tuvastamine 30, 31

jälgimine 30

## K

kalender 11, 12  
kalorid, hoiatused 38  
kasutajaandmed, kustutamine 32  
kasutajaprofiil 16, 29, 36  
Keha aku 25  
kell 1, 43–45  
kellaaeg 43, 45  
  hoiatused 38  
  märguanded 37  
  seaded 43  
kellakuvad 29, 42  
kellarežiim 50  
kiirus, tsoonid 44  
kiiruse ja rütmi andurid 35  
klahvid 1, 47  
  kohandamine 39  
kontaktid, lisamine 30  
kustutamine  
  ajalugu 32  
  Isiklikud rekordid 16  
  isikuandmed 16  
  kõik kasutaja andmed 32  
kõndimisintervallid 15  
kõrgus 12

## L

laadimine 46  
lemmikud 36  
LiveTrack 30, 31

## M

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime 10, 23, 24, 53  
menstruaaltsükkel 18  
menüü 1  
Move IQ 18, 41  
muusika 2  
  mälgimine 28  
muusika juhtnupud 28  
mõõtühikud 44  
märguanded 18, 29, 38, 39, 41, 44  
  kellaaeg 37  
  pulsisagedus 21, 37  
  rütm 37  
  vahemaa 37

## N

nutitelefon 2, 27, 29, 30, 42, 50  
rakendused 26, 29  
sidumine 26, 51

## O

ohutusteave 30  
otseteed 2

## P

peamenüü, kohandamine 41  
pikkused 7  
profiilid 2  
  kasutaja 36  
  tegevus 3, 6  
pulsisagedus 2, 16, 19, 20  
  andurite sidumine 20  
  hoiatused 38  
  monitor 19, 21, 23, 24  
  märguanded 21, 37, 38  
  tsoonid 21, 22, 32, 36

## R

rahakott 2  
rakendused 5, 26, 29, 30, 42  
  nutitelefon 26  
ratta veljemõõdud 54  
reaalajas sündmuse jagamine 31  
rihmad 47

ringid 1, 6, 39

rütm

  andurid 35  
  hoiatused 38  
  märguanded 37

## S

satelliitsignaalid 49  
seaded 18, 36, 41, 43, 44, 50  
  seade 29  
seadme ID 46  
seadme kohandamine 37  
seadme lähtestamine 50  
seadme puhastamine 47  
sidumine 26  
  andurid 34  
  ANT+ andurid 20, 51  
  Bluetooth andurid 51  
  nutitelefon 26, 51  
sisetreening 5, 6, 15, 34  
stopper 45  
stressiskoor 25  
stressitase 24, 25  
swolfi skoor 7  
süsteemiseaded 43

## T

taastumine 24  
taimer 1, 3, 5–7, 31, 45  
  allaloendus 45  
tarkvara  
  litsents 46  
  uuendamine 48  
  versioon 46  
tarvikud 34, 48, 51  
taustvalgustus 1, 44  
teavitused 28  
tegevused 2, 4–6, 36, 41  
  alustamine 4  
  kohandatud 9, 13, 36  
  salvestamine 4, 40  
tegevuste salvestamine 3, 6, 7  
tehnilised andmed 48  
Tehnoloogia Bluetooth 27, 29, 50  
tempo 12, 14, 37, 44  
tervisestatistika 18  
treening 3, 6, 10, 12–14, 26, 40  
  kalender 12  
  kavad 8, 11, 12  
treeningud 8–10, 12  
  laadimine 9, 13  
  loomine 9  
treenitustase 10  
tsoonid  
  kellaaeg 43, 45  
  kiirus 44  
  pulsisagedus 22, 36  
tõmbed 7  
tõrkeotsing 6, 19, 25, 26, 46, 48–51

## U

ujumine 7, 8  
unerežiim 17  
USB 48  
  lahtiühendamine 32  
  uuendused, tarkvara 48

## V

vahemaa 7  
  hoiatused 38  
  mõõtmise 44  
  märguanded 37  
varuosad 47  
vibratsioon 44  
vidinad 18, 20, 21, 24, 25, 27–29, 42  
virtuaalne rada 5



