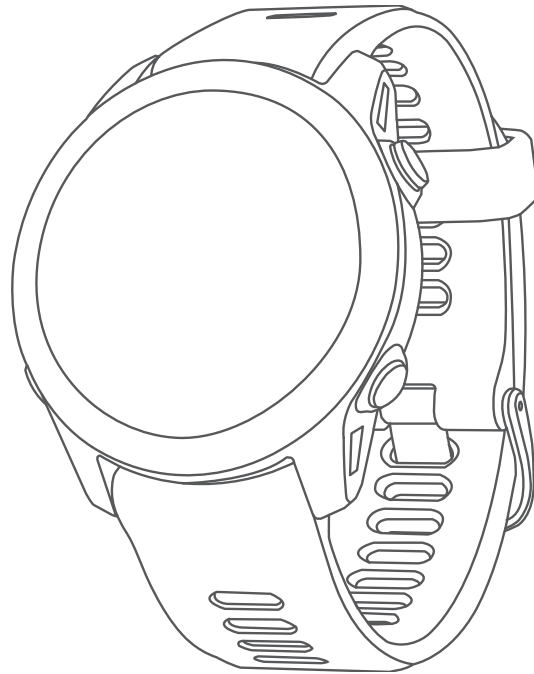


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 955

---

Kasutusjuhend

© 2022 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®, Garmini logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, and Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Run™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Vector™ 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®, iTunes® ja Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk, mida Apple Inc. Kasutab litsentsi alusel. Di2™ on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc. kaubamärgid. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peaksware, LLC kaubamärgid. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04244

# Sisukord

<b>Sissejuhatus.....</b>	<b>1</b>	Tugevustreeningu salvestamise näpunäited.....	12
Nutikella seadistamine.....	1	HIIT-treeningu salvestamine.....	13
Ülevaade.....	1	HIIT taimerid.....	13
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	2	ANT+® siseruumides treenimisseadme kasutamine.....	13
Puutekraani lubamine ja keelamine.....	3	Siseruumis ronimise salvestamine..	14
Kella kasutamine.....	3	<b>Golf.....</b>	<b>14</b>
<b>Tegevused ja rakendused.....</b>	<b>3</b>	Golfi mängimine.....	14
Tegevuse alustamine.....	3	Auguteave.....	15
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	4	Lipu liigutamine.....	15
Tegevuse lõpetamine.....	4	Möödetud löökide vaatamine.....	16
Tegevuse hindamine.....	4	Löögi mõõtmine käsitsi.....	16
Välitegevused.....	4	Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine.....	16
Jooksmine.....	5	Golfigeeki andurid.....	16
Staadionijooks.....	6	Punktiarvestus.....	16
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	6	Punktide uuendamine.....	17
Ultrajooksu registreerimine.....	6	Punktiarvestuse meetodi seadistamine.....	17
Triatloni treening.....	7	Oma händikäpi määramine.....	17
Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	7	Statistika jälgimise lubamine.....	17
Elektrijalgratta kasutamine.....	7	Golfi odomeetri kasutamine.....	18
Suusasõitade kuvamine.....	7	Lipu suuna kuvamine.....	18
Mäesuusatamise tegevuse salvestamine.....	8	Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	18
Murdmaasuusatamise võimsusandmed.....	8	Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	18
Kaljuronimise salvestamine.....	8	Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine.....	18
Ujumine.....	9	Kohandatud tegevuse loomine.....	19
Avavees ujumine.....	9	<b>Välimus.....</b>	<b>19</b>
Basseinis ujumine.....	9	Kella sihverplaadi seaded.....	19
Ujumise nõuanded.....	9	Kellakuva kohandamine.....	19
Ujumisterminid.....	10	Ülevaated.....	20
Tõmbetüübid.....	10	Ülevaataloendi kuvamine.....	22
Automaatne ja manuaalne puhkerežiim.....	10	Ülevaataloendi kohandamine.....	22
Harjutuste logide abil treenimine.....	10	Body Battery.....	22
Sisetegevused.....	11	Body Battery ülevaate kuvamine..	23
Virtuaalne jooksmine.....	11	Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	23
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	11	Pulsisageduse ülevaate kuvamine..	24
Health Snapshot™.....	11	Ilmateate ülevaate vaatamine.....	24
Jõutreeningu salvestamine.....	12	Menstruaaltsükli jälgimine.....	24
		Stressitaseme ülevaate kasutamine.....	24
		Sooritusvõime näitajad.....	25

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	26	Une jälgimine.....	44
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	27	Automaatse unejälgimise kasutamine.....	44
Pulsisageduse muutlikkuse tase..	28	Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	45
Soorituse hinnang.....	29	Intensiivsusminutid.....	45
Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine.....	30	Intensiivsusminutite teenimine....	45
Piimhappe lävi.....	31	Garmin Move IQ™.....	45
Oma reaalaja vastupidavuse vaatamine.....	32	Aktiivsusmonitori seaded.....	45
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	32	Aktiivsusmonitori väljalülitamine.....	45
Sooritusteavituste väljalülitamine.....	33	Treeningud.....	46
Treenitustase.....	33	Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	46
Treenitustasemed.....	34	Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect.....	46
Hetkekoormus.....	34	Kohandatud treeningu saatmine oma kella.....	46
Treeninguvalmidus.....	37	Treeningu alustamine.....	47
Taastumisaeg.....	37	Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	47
Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	38	Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine.....	47
Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	38	Basseinis ujumise treeningu jälgimine.....	48
Juhtelemendid.....	39	Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine.....	48
Juhtelementide menüü vaatamine..	40	Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmine.....	48
Juhtelementide menüü kohandamine.....	41	Treeningu soorituse skoor.....	48
Garmin Pay.....	41	Treeningukalendri teave.....	49
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	41	Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	49
Ostu eest tasumine kellaga.....	41	Treeningukavade kohandamine...	49
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	42	Intervalltreeningud.....	49
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	42	Intervalltreeningute kohandamine...	50
Hommikuraport.....	42	Intervalltreeningu alustamine.....	50
Hommikuse raporti kohandamine...	42	Intervalltreeningu peatamine.....	50
<b>Treening.....</b>	<b>43</b>	PacePro Treening.....	50
Võistluseks trennimine.....	43	PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	51
Võistluskalender ja peamine võistlus.....	43	PacePro kava alustamine.....	52
Aktiivsusmonitor.....	43	PacePro kava peatamine.....	52
Automaatne eesmärk.....	44	PacePro kava koostamine kellas.....	53
Liikumismärguande kasutamine.....	44	Teelõigud.....	53
Liikumismärguande sisselülitamine.....	44	Strava™ teelõigud.....	53
		Segmendi üksikasjade vaatamine...	53
		Teelõigul võistlemine.....	54

Teelõigu automaatse kohandamise seadistamine.....	54	Rajad.....	64
Virtual Partner® kasutamine.....	54	Seadmes raja järgimine.....	64
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	55	Ringikujulise raja loomine.....	64
Treeningu sihi tühistamine.....	55	Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	64
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	55	Radade saatmine seadmesse.....	65
Metronoomi kasutamine.....	56	Raja üksikasjade vaatamine või muutmine.....	65
Enesehindamise lubamine.....	56	Asukoha salvestamine.....	65
Laiendatud ekraanirežiim.....	56	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	65
<b>logid.....</b>	<b>56</b>	Sihtkohta navigeerimine.....	66
Ajaloo kasutamine.....	57	Huvipunkti navigeerimine.....	66
Mitme spordiala ajalugu.....	57	Huvipunktid.....	66
Isiklikud rekordid.....	57	ClimbPro kasutamine.....	67
Isiklike rekordite vaatamine.....	57	Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine...	67
Isikliku rekordi taastamine.....	58	Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine.....	67
Isiklike rekordite kustutamine.....	58	Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	68
Koguandmete kuvamine.....	58	Teekonna juhiste vaatamine.....	68
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	58	Navigeerimise lõpetamine.....	68
Ajaloo kustutamine.....	58	Kaart.....	68
Andmehaldus.....	58	Kaardi vaatamine.....	69
Failide kustutamine.....	59	Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine.....	69
<b>Südame pulsageduse funktsioonid.....</b>	<b>59</b>	Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal.....	70
Pulsisagedus randmelt.....	59	Kaarditeema muutmine.....	70
Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul.....	59	Kompass.....	70
Randmel kantava pulsageduse monitori väljalülitamine.....	59	Kompassi suuna seadistamine.....	70
Pulsisagedus ujumisel.....	60	Altimeeter ja baromeeter.....	70
Ebatavalise pulsageduse hoiatuse seadistamine.....	60	<b>Andurid ja tarvikud.....</b>	<b>70</b>
Pulsisageduse andmete edastamine..	60	Juhtmeta andurid.....	71
Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal.....	61	Traadita andurite sidumine.....	72
Pulssoksümeeter.....	62	Jooksujõud.....	72
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	62	Jooksudünaamika.....	73
Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....	63	Treening jooksudünaamikaga.....	73
Kogu päeva režiimi sisselülitamine.....	63	Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	75
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	63	Maaga kokkupuute aja tasakaal... 75	
<b>Navigeerimine.....</b>	<b>63</b>	Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	76
		Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul....	76
		Rinna pulsagedus ujumisel.....	76

Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine.....	76	<b>Ühenduvus.....</b>	<b>85</b>
Energiamõõdikutega treenimine.....	77	Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	85
Rattasõidu dünaamika.....	77	Telefoni sidumine.....	85
Elektroonilise käiguvahe kasutamine.....	77	Teavituste Bluetooth lubamine.....	85
Ülevaade ümbrusest.....	77	Teavituste kuvamine.....	85
Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	77	Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	86
tempe.....	77	Tekstsõnumile vastamine.....	86
inReach kaugjuhtimispuul.....	77	Teavituste haldamine.....	86
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	78	Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine.....	86
VIRB kaugjuhtimispuul.....	78	Nutitelefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine.....	86
VIRB kaamera juhtimine.....	78	Helijuhiste esitamine tegevuse ajal.....	87
VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	79	Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	87
<b>Kasutajaprofiil.....</b>	<b>79</b>	Ühendumine Wi-Fi võrku.....	87
Kasutajaprofiili seadistamine.....	79	Telefoni- ja arvutirakendused.....	87
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	79	Garmin Connect.....	88
Pulsisageduse tsoonid.....	80	Rakenduse Garmin Connect kasutamine.....	88
Vormisoleku sihid.....	80	Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis.....	89
Pulsisagedustsoonide määramine..	80	Andmete käsitsi sünkronimine teenusega Garmin Connect.....	89
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	81	Connect IQ funktsioonid.....	89
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	81	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine.....	90
Energiatsoonide seadistamine.....	81	Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	90
Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	82	Rakendus Garmin Golf™.....	90
<b>Muusika.....</b>	<b>82</b>	<b>Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....</b>	<b>90</b>
Personaalse audiosisu allalaadimine..	82	Hädaabikontaktide lisamine.....	90
Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	82	Kontaktide lisamine.....	91
Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	83	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	91
Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine....	83	Abi taotlemine.....	91
Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	83	Reaalajas sündmuse jagamine.....	91
Muusika kuulamine.....	83	Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine.....	92
Muusika taasesituse juhtnupud.....	84	Pealtvaataja sõnumside.....	92
Ühendatud telefonis muusika taasesituse juhtimine.....	84	Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine.....	92
Helirežiimi vahetamine.....	84	Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	92

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited.....	93	Kellaaja seaded.....	106
GroupTrack seaded.....	93	Kellaajahoiatuste seadistamine.....	107
<b>Kellad.....</b>	<b>93</b>	Ekraaniseadete muutmine.....	107
Äratuse seadistamine.....	93	Kiirklahvide kohandamine.....	107
Äratuse kustutamine.....	93	Möötühikute muutmine.....	107
Stopperi kasutamine.....	94	<b>Seadme teave.....</b>	<b>107</b>
Taimeri käivitamine.....	94	Seadme teabe vaatamine.....	107
Kellaaja sünkroonimine GPS-iga.....	95	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	108
Kellaaja käsitsi määramine.....	95	Kella laadimine.....	108
<b>Seadme kohandamine.....</b>	<b>95</b>	Päikeseenergiaga laadimise nõuanded.....	108
Tegevuste ja rakenduse seaded.....	95	Kella laadimise soovitusel.....	108
Andmekuvade kohandamine.....	97	Kella kandmine.....	109
Tegevusele kaardi lisamine.....	97	Seadme hooldamine.....	109
Tegevuste märguanded.....	98	Kella puhastamine.....	110
Hoiatuse seadistamine.....	99	Rihmade vahetamine.....	111
Aktiivsuskardi seaded.....	99	Tehnilised andmed.....	113
Teekonna seaded.....	99	Aku kasutusaja teave.....	114
ClimbPro kasutamine.....	100	<b>Törkeotsing.....</b>	<b>114</b>
Automaatse ronimise sisselülitamine.....	100	Tooteuendused.....	114
GPS-seaded.....	101	Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	114
Andurite sätted.....	101	Lisateabe hankimine.....	115
Kompassi seaded.....	101	Aktiivsuse jälgimine.....	115
Kompassi käsitsi kalibreerimine.....	101	Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata.....	115
Põhjaviite seadistamine.....	102	Minu sammuarv ei näi õige olevat.....	115
Altimeetri seaded.....	102	Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti.....	115
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	102	Läbitud korruste näit pole täpne....	115
Baromeetri seaded.....	102	Mu intensiivsusminutid vilguvad....	115
Baromeetri kalibreerimine.....	103	Satelliitsignaali hankimine.....	116
Kaardi seaded.....	103	GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	116
Kaarditeemad.....	103	Kella taaskäivitamine.....	116
Merenduskaardi seaded.....	104	Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	116
Kaardiandmete kuvamine ja peitmine.....	104	Aku kasutusaja pikendamine.....	117
Navigatsiooniseaded.....	104	Minu seadmes on valitud vale keel....	117
Navigatsioonandmete kuvade kohandamine.....	104	Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	117
Suunatähise seadistamine.....	104	Telefon ei ühendu kellaga.....	117
Navigeerimishoiatuste seadistamine.....	104	Temperatuurinäit pole täpne.....	118
Toitehalduri seaded.....	105	Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?.....	118
Akusäästja kohandamine.....	105		
Süsteemiseaded.....	106		

Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga? .....	118
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	118
Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb .....	119

**Lisa..... 119**

Andmeväljad .....	119
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed .....	131
FTP hinnangud .....	132
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt .....	133



# 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.

## Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Seo oma kell Forerunner telefoniga rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine*, lehekülg 85).
- Seadista Wi-Fi® võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku*, lehekülg 87).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 90).
- Seadista muusika (*Muusika*, lehekülg 82).
- Seadista oma Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine*, lehekülg 41).

## Ülevaade



### ① Puutekraan

- puuduta menüüsuvandi valimiseks.
- Toksa rohkem andmete nägemiseks.
- Ülevaateleendi ja menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.

### ② LIGHT

- vajuta kella sisselülitamiseks.
- Vajuta taustvalguse sisse- ja väljalülitamiseks.
- Hoida all juhtnuppude menüü nägemiseks ja sagedasti kasutatavate funktsioonide kiireks avamiseks.

### ③ UP

- vajuta ülevaadete, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.
- Hoida menüü kuvamiseks all.
- Hoida tegevuse ajal spordialade käsitsi muutmiseks.

#### ④ DOWN

- vajuta ülevaadete, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.
- Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (*Muusika, lehekülg 82*).

#### ⑤ START · STOP

- vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.
- Vajuta valiku tegemiseks või sõnumi kinnitamiseks.

#### ⑥ BACK

- vajuta eelmisele kuvale naasmiseks.
- Vajuta ringi, puhkeaja või ülemineku salvestamiseks tegevuse ajal.

## GPS-i olek ja oleku ikoonid



Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuring rohelisteks, kui GPS on valmis. Vilkuv ikoon näitab, et kell otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Telefoniühenduse olek
	Wi-Fi tehnoloogiaga
	Pulsisageduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	Laiendatud ekraanirežiimi olek
	Võimsusmõõdiku olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB® kaamera olek


## Puuteekraani lubamine ja keelamine

Saad kohandada puuteekraani kella kasutamiseks ja tegevusprofiilide jaoks.

**MÄRKUS.** puuteekraan pole ujumisel kasutatav. Iga tegevusprofiili (nt jooksmine või jalgrattasõit) puuteekraani sätteid kohalduvad vastava sporditegevuse etapile.

- Tavakasutuse või tegevuste käigus puuteekraani lubamiseks või keelamiseks hoiava valikut  all, vali **Süsteem** > **Puude** ja seejärel vali suvand
- Puuteekraani ajutiseks lubamiseks või keelamiseks kiirklahvi konfigureerimiseks hoiava valikut  all ja vali **Süsteem** > **Kiirklahvid**.

## Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoiava all nuppu **LIGHT** (*Juhtelemendid, lehekülg 39*).  
Juhtnuppude menüüs saab kiiresti avada sagedasti kasutatavaid funktsioone, nagu häirimise vältimise režiim, asukoha salvestamine ja kella väljalülitamine.
- Kella sihverplaadil vajuta **UP** või **DOWN** ülevaatoendi sirvimiseks (*Ülevaated, lehekülg 20*).
- Vajuta sihverplaadil nuppu **START** ja käivita suvaline tegevus või rakendus (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 3*).
- Hoiava all nuppu , et isikupärastada kella sihverplaati (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 19*), kohandada seadeid (*Süsteemiseaded, lehekülg 106*), siduda juhtmevabu andureid (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*), jne.

## Tegevused ja rakendused



Võid kella kasutada sise-, välis-, spordi- ja trennitegevusteks. Tegevuse alustamisel kell kuvab ja salvestab anduriandmeid. Saad luua kohandatud tegevusi või uusi tegevusi, põhinedes vaiketegevustele (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 19*). Kui oma tegevused lõpetad, saad need salvestada ja jagada Garmin Connect kogukonnaga.

Võid lisada kellasse ka Connect IQ™ tegevusi ja rakendusi Connect IQ rakenduses (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 89*).


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

## Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Kui see on esimene kord, kui tegevust alustad, vali märkeruut iga tegevuse kõrval, et see lemmikuks lisada, ja vali .
- 3 Tee valik:
  - Vali lemmikute loendist tegevus.
  - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell on valmis.  
Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **START**.  
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

## Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella tegevuse alustamist (*Kella laadimine, lehekülg 108*).
- Vajuta , et salvestada ringid, alustada uue harjutuste komplektiga või, et liikuda treeningu järgmise sammu juurde.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete ekraanid kuvada.

## Tegevuse lõpetamine

1 Vajuta **STOP**.

2 Tee valik:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
- Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta**, vajuta **START** ja tee oma valik.  
**MÄRKUS.** pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed (*Tegevuse hindamine, lehekülg 4*).
- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.
- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutatavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Teekond**.  
**MÄRKUS.** kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutatavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab.
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.

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

## Tegevuse hindamine

Enne kui saad tegevust hinnata, pead lubama oma kellas Forerunner enesehindamise sätte (*Enesehindamise lubamine, lehekülg 56*).

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

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.

## Välitegevused

Seadmesse Forerunner on eellaaditud välitegevused, nagu jooksmine ja jalgrattasõit. GPS lülitatakse välitegevuste ajaks sisse. Võid vaiketegevuste põhjal lisada uusi tegevusi, nagu kõnd ja aerutamine. Võid seadmesse lisada ka kohandatud tegevusi (*Kohandatud tegevuse loomine, lehekülg 19*).

## Jooksmine

Esimene sportlik tegevus, mida kella salvestada, võib olla jooks, jalgrattasõit või muu õuetegevus. Enne tegevuse alustamist pead võib-olla kella laadima (*Kella laadimine, lehekülg 108*).

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

- 1 Vajuta **START** ja vali tegevus.
- 2 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Alusta jooksmist.



**MÄRKUS.** hoia tegevuse käigus Forerunner muusikakellas nuppu DOWN all, kuni avatakse muusika juhtnupud (*Muusika taasesituse juhtnupud, lehekülg 84*).

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




**MÄRKUS.** rohkem jooksuvalikuid leiad teemast *Tegevuse lõpetamine, lehekülg 4*.

## Staadionijooks

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



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

- 1 Seisa välistaadionil.
- 2 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 3 Vali **Jälgi jooksu**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 11. sammu juurde.
- 6 Vajuta sümbolit .
- 7 Vali tegevuse seaded.
- 8 Vali **Rea number**.
- 9 Vali raja number.
- 10 Tegevuse taimeril leheküljele naasmiseks vajuta nuppu **BACK** kaks korda.
- 11 Vajuta nuppu **START**.
- 12 Jookse staadionil üks ring.  
Kui oled kolm ringi läbinud, salvestab kell raja mõõtmed ja kalibreerib sinu raja distantsi.
- 13 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **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.

### Ultrajooksu registreerimine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Ultrajooks**.
- 3 Tegevustaimeril käivitamiseks vajuta **START**.
- 4 Alusta jooksmist.
- 5 Ringi salvestamiseks ja puhketaimeril käivitamiseks vajuta nuppu   
**MÄRKUS.** võid seadistada Ringi klahv, et salvestada ring ja käivitada puhketaimer või käivitada ainult puhketaimer või salvestada ainult ring (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 95*).
- 6 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu .
- 7 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 8 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Triatloni treening

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Triatlon**.
- 3 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vajuta **START**.
- 4 Vajuta iga ala vahetuse alguses ja lõpus sümbolit .  
Alade vahetamise funktsioon on vaikimise sisse lülitatud ja vahetusaeg salvestatakse tegevuste ajast eraldi. Alade vahetamise funktsiooni saab triatloni sätetes sisse ja välja lülitada. Kui alade vahetused on välja lülitatud, vajuta spordiala vahetamiseks sümbolit .
- 5 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Mitme spordialaga tegevuse loomine


- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Lisa > Mitu spordiala**.
- 3 Vali mitme spordialaga tegevuse tüüp või sisesta kohandatud nimi.  
Korduvad tegevused sisaldavad numbrit. Nr Triatlon(2).
- 4 Vali kaks või mitu tegevust.
- 5 Tee valik:
  - Vali suvand konkreetse tegevuse sätete kohandamiseks. Nt võid valida, kas kaasata üleminekuid.
  - Salvestamiseks ja mitme spordialaga tegevuse kasutamiseks vali **Valmis**.
- 6 Tegevuse lisamiseks lemmikute loendisse vali **Jah**.

## Elektrijalgratta kasutamine

Enne kui saad oma ühilduvat elektrijalgratast (nt elektrijalgratast Shimano STEPS™) kasutada, pead selle oma seadmega Forerunner siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 72](#)).


## Suusasõitude kuvamine

Kui automaatfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelaual mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaual mäest laskumise jaoks on see funktsioon vaikimisi sisse lülitatud. Liikumise põhjal salvestab see uued suusasõidud automaatselt. Kui mäest laskumine lõpeb või kasutad suusalifti, siis tegevuse taimer seiskub. Suusalifti kasutamise ajal on tegevuse taimer peatatud. Tegevuse taimeri taaskäivitamiseks alusta mäest laskumist. Sõidu andmeid saad vaadata peatatud kuval või tegevuse taimeri töötamise ajal.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.
- 2 Hoi all nuppu .
- 3 Vali **Kuva jooksud**.
- 4 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks vajuta **UP** ja **DOWN**.  
Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

## Mäesuusatamise tegevuse salvestamine

Mäesuusatamine võimaldab käsitsi lülitumist tõusu- ja laskumisrežiimide vahel, et saaksid täpselt oma statistikat jälgida.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Mäesuusatamine**.
- 3 Tee valik:
  - Kui alustad tegevust tõusul, siis vali **Tõus**.
  - Kui alustad tegevust allamäge sõidul, siis vali **Laskumine**.
- 4 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Tõusu- ja laskumisrežiimide vahetamiseks vajuta .
- 6 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Murdmaasuusatamise võimsusandmed

Võid kasutada tarvikuga HRM-Pro™ seotud ühilduvat Forerunner seadet, et saada murdmaasuusatamise soorituse kohta reaajas tagasisidet.

**MÄRKUS.** tarvik HRM-Pro tuleb seadmega Forerunner siduda ANT® ühenduse abil.




Võimsus on suusatamise ajal tekitatud jõud. Võimsusväljundit mõõdetakse vattides. Võimsust mõjutavad tegurid, nagu su kiirus, kõrguse muutumine, tuul ja lumeolud. Võid võimsusväljundi abil mõõta ja parandada oma suusatamissooritust.

**MÄRKUS.** suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest tavaliselt väiksemad. See on tavaline ja seda seetõttu, et inimene on suusatamisel rattasõiduga võrreldes palju ebaefektiivsem. Sama treeningkoormuse juures on tavaline, et suusatamise võimsusväärtused on rattasõidu võimsusväärtustest 30 kuni 40 protsenti väiksemad.

## Kaljuronimise salvestamine

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Seinaronimine**.
- 3 Vali hindamissüsteem.

**MÄRKUS.** järgmisel kaljuronimiskorral kasutab kell seda hindamissüsteemi. Süsteemi vahetamiseks hoi a nuppu  all, vali tegevuse seaded ja Liigitussüsteem.
- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Rajataimeri käivitamiseks vajuta **START**.
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamiseks vali .
- 8 Tee valik:
  - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
  - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
  - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 9 Pärast puhkamist vali järgmise raja alustamiseks .
- 10 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 11 Pärast viimase raja läbimist vajuta rajataimeri peatamiseks **STOP**.
- 12 Vali **Salvesta**.



# Ujumine

## TEATIS

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



**MÄRKUS.** kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka HRM-Pro, HRM-Swim™ ja HRM-Swim tarvikutega. (*Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülj 76*). Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

## Avavees ujumine




Saad salvestada ujumisandmeid, sh läbitud vahemaad, tempot ja tõmmete kiirust. Võid avavees ujumise vaiketegevusele andmekuvasid lisada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 97*).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Avavesi**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 4 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 5 Alusta ujumist.
- 6 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Basseinis ujumine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Vali basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
- 4 Vajuta nuppu **START**.  
Seade salvestab ujumisandmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 5 Alusta oma tegevust.  
Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja -vahemaid.
- 6 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete leht kuvada (valikuline).
- 7 Kui puhkad, vali sümbol , et tegevuse taimer peatada.
- 8 Tegevuse taimerit taaskäivitamiseks vajuta sümbolit .
- 9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta .
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.  
Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseini pikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Pikkuse muutmiseks hoia nuppu  all, vali tegevuse sätted ja siis Basseini pikkus.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseini pikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkepausi registreerimiseks vajuta .  
Seade salvestab automaatselt basseinis ujumise intervallid ja pikkused.
- Pikkuste lugemise hõlbustamiseks soorita jõuline seinatõuge ja liugle enne esimest tõmmet.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülj 10*).

## Ujumisterminid

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

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

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

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

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

## Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 97](#)).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel ( <a href="#">Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 10</a> )

## Automaatne ja manuaalne puhkerežiim

**MÄRKUS.** puhkepausi ajal ujumisandmeid ei salvestata. Teiste andmekuvade vaatamiseks vajuta UP või DOWN.

Automaatse puhkerežiimi suvand on saadaval vaid basseinis ujumisel. Kell tuvastab puhkepausi automaatselt ja ilmub puhkekuva. Kui puhkad üle 15 sekundi, loob kell automaatselt puhkeintervalli. Kui ujumist jätkad, alustab kell automaatselt uut ujumisintervalli. Võid automaatse puhkerežiimi funktsiooni sisse lülitada tegevuse suvandites ([Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine, lehekülg 18](#)).

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

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

## Harjutuste logide abil treenimine

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

1 Harjutuste logi kuva nägemiseks vajuta ujumise ajal nuppu **UP** või **DOWN**.

2 Vajuta , et käivitada harjutuse taimer.

3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta .

Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.

4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.

Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.

5 Tee valik:

- Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta .

- Ujumisintervalli alustamiseks vajuta ujumistreeningu kuvadele naasmiseks **UP** või **DOWN**.

## Sisetegevused

Kella saab kasutada sisetreeninguteks, nagu siserajal jooksmine, statsionaarse jalgratta või sisevalmendi kasutamine. Sisetegevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 95*).

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

**VIHJE:** jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

## Virtuaalne jooksmine

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Virtuaalne jooks**.
- 3 Ava oma tahvelarvutis, sülearvutis või telefonis rakendus Zwift™ või mõni muu virtuaalse treeningu rakendus.
- 4 Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid ja alusta jooksmist ning seo seadmed.
- 5 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 6 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja 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 3*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni kell salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimerit peatamiseks **STOP**.
- 4 Tee valik:
  - Jooksulindi vahemaa esmakordseks kalibreerimiseks vali **Salvesta**. Seade kuvab teate jooksulindi kalibreerimise lõpuleviimiseks.
  - Jooksulindi vahemaa käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **Kalibreeri ja salvesta** > **Jah**.
- 5 Vaata jooksulindi näidikult läbitud vahemaa ja sisesta see oma kella.

## Health Snapshot™

Funktsioon Health Snapshot on seadme funktsioon, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitu. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine.

## Jõutreeningu salvestamine

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


- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Jõutreering**.  
Jõutreeningu esmakordsel salvestamisel pead valima, millisel randmel on kell.
- 3 Vali treening.  
**MÄRKUS.** kui sul pol kella ühtegi jõutreeningut alla laaditud, vali **Vaba > START** ja jätkka 6. sammuga.
- 4 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vajuta **DOWN**.  
**VIHJE:** treeningusammude vaatamisel võid vajutada nuppu **START** ja vaadata valitud harjutuse animatsiooni, kui see on saadaval.
- 5 Määratud taimeri käivitamiseks vajuta **START > Koosta treening > START**.
- 6 Alusta esimest sarja.  
Seade loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.  
**VIHJE:** seade loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 7 Sarja lõpetamiseks vajuta sümbolit .  
Kell näitab sarja korduste koguarvu. Mitme sekundi järel ilmub puhketaimer.
- 8 Vajaduse korral muuda korduste arvu.  
**VIHJE:** võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.
- 9 Pärast puhkamist vajuta järgmise sarja alustamiseks sümbolit .
- 10 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
- 11 Pärast viimast sarja vali selle taimeri seiskamiseks **STOP**.
- 12 Vali **Peata treening > Salvesta**.

## Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

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

## HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **HIIT**.
- 3 Tee valik:
  - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
  - Vali **HIIT taimerid** (*HIIT taimerid, lehekülg 13*).
  - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Treeningud**.
- 4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Esimese vooru alustamiseks vali **START**.  
Seade kuvab taimeri ja praeguse pulsisageduse.
- 6 Vajaduse korral vali , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.
- 7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## HIIT taimerid

Suure intensiivusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

**AMRAP:** aMRAP-taimer salvestab määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid.

**EMOM:** eMOM-taimer salvestab minutis minuti kohta määratud korduste arvu.


**Tabata:** tabata-taimer vahetab iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundilisele puhkusele.

**Kohandatud:** saad määrata liikumisaja, korduste arvu ning voorude arvu.

## ANT+<sup>®</sup> siseruumides treenimisseadme kasutamine



Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeninguseadet ANT+, pead selle oma kellaga ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Sisejalgratas**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
  - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
  - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 64*).
  - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 46*).
  - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
  - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
  - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.  
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

## Siseruumis ronimise salvestamine

Siseruumis ronimise ajal saab radu salvestada. Rada on kaljuseinal ronimise teekond.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Siseronimine**.  
Pärast tegevuse esmakordset alustamist saad aktiveerida raja statistika.
- 3 Vali hindamissüsteem.  
**MÄRKUS.** järgmisel siseruumis ronimise korral kasutab kell neid tegevuse sätteid.
- 4 Vali raja raskusaste.
- 5 Vajuta nuppu **START**.
- 6 Alusta esimest rada.
- 7 Raja lõpetamisel lasku maapinnale.  
Maapinna puudutamisel käivitub automaatselt puhkusetaimer.  
**MÄRKUS.** vajaduse korral võid raja lõpetamiseks vajutada nuppu .
- 8 Tee valik:
  - Edukalt läbitud raja salvestamiseks vali **Saavutatud**.
  - Läbimata jäänud raja salvestamiseks vali **Katsetatud**.
  - Raja kustutamiseks vali **Tühista**.
- 9 Sisesta rajalt kukkumiste arv.
- 10 Pärast puhkamist vajuta järgmise raja alustamiseks nuppu .
- 11 Korda neid toiminguid iga raja puhul kuni tegevuse lõpuni.
- 12 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Golf

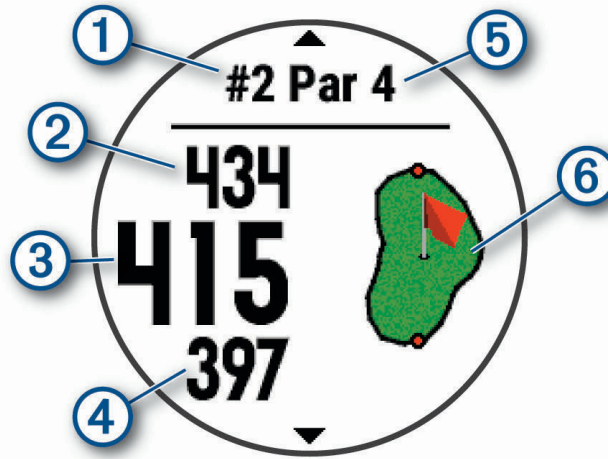
### Golfi mängimine

Enne golfi mängimist laadi seadet (*Kella laadimine, lehekülg 108*).

- 1 Vali kellaplaadilt **START > Golf**.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
- 3 Vali saada olevate radade loendist rada.
- 4 Vajadusel seadista driveri kaugus.
- 5 Punktisumma säilitamiseks vali **Jah**.
- 6 Aukude sirvimiseks vali **UP** või **DOWN**.  
Kui liigud järgmise augu juurde, valib seade selle automaatselt.
- 7 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali **START > Lõpeta voor > Jah**.

## Auguteave

Kell arvutab edenemisala eesmise ja tagumise ning valitud lipu asukoha vahemaa (*Lipu liigutamine*, lehekülg 15).



①	Praeguse augu number
②	Kaugus edenemisala tagaosasse
③	Valitud lipu asukoha kaugus
④	Kaugus edenemisala esiosasse
⑤	Augu par
⑥	Edenemisala kaart

## Lipu liigutamine

Võid vaadata edenemisala lähemalt ja lippu liigutada.

- 1 Vajuta auguteabekval **START**.
- 2 Vali **Teisalda lipp**.
- 3 Lipu asukoha muutmiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta **START**.

Auguteabe kuva vahemaasid uuendatakse vastavalt uue lipu asukohale. Lipu asukoht salvestatakse vaid praeguse raundi jaoks.

## Möödetud löökide vaatamine

Enne, kui seade saab lööke automaatselt tuvastada ja mõõta, tuleb skoorimine lubada.

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

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

### 1 Golfi mängides vali **START > Mööda lööki**.

Kuvatakse viimase löögi kaugus.

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

### 2 Eelnevalt salvestatud löögikauguste vaatamiseks vali **DOWN**.

## Löögi mõõtmine käsitsi

Saad löögi käsitsi lisada, kui kell seda ei tuvasta. Pead löögi lisama tuvastamata löögi asukohast.

### 1 Soorita löök ja vaata, kuhu su pall kukub.

### 2 Auguteabekuval vajuta **START**.

### 3 Vali **Mööda lööki**.

### 4 Vajuta nuppu **DOWN**.

### 5 Vali **Lisa löök > ✓**.

### 6 Vajadusel sisesta löögi jaoks kasutatud golfikepi andmed.

### 7 Kõnni või sõida palli juurde.

Järgmine kord, kui sa lööki sooritad, salvestab kell su viimase löögi andmeid automaatselt. Vajaduse korral saad käsitsi lisada veel ühe löögi.

## Tagasihoidlike ja kõverduvate löökide kuvamine

Võid vaadata par 4 ja 5 aukude tagasihoidlike ja kõverduvate löökide vahemaade loendit. Sellesse loendisse ilmuvad ka kohandatud sihtmärgid.

### 1 Vajuta auguteabekuval **START**.

### 2 Vali **Tagasihoidlikud löögid**.

Ekraanil kuvatakse iga tagasihoidlik löök koos vahemaaga.

**MÄRKUS.** vahemaad eemaldatakse loendist nende läbimisel.

## Golfikepi andurid

Sinu kell on kokkusobiv Approach® CT10 golfikepi anduritega. Seotud golfikepi anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi. Golfikepi andurite kohta leiad lisateavet kasutusjuhendist ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## Punktiarvestus

### 1 Vajuta auguteabekuval **START**.

### 2 Vali **Punktikaart**.

Kui oled edenemisalal, kuvatakse punktikaart.

### 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

### 4 Augu valimiseks vajuta **START**.

### 5 Punktide määramiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

Kogupunkte uuendatakse.




## Punktide uuendamine

- 1 Vajuta auguteabekoval **START**.
- 2 Vali **Punktikaart**.
- 3 Aukude sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.
- 4 Augu valimiseks vajuta **START**.
- 5 Augu punktide muutmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.  
Kogupunkte uuendatakse.

## Punktiarvestuse meetodi seadistamine

Võid muuta seadme punktiarvestuse meetodit.

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu .
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Punktiarvestuse meetod**.
- 4 Vali punktiarvestuse meetod.


## Stablefordi punktiarvestuse teave

Kui valid Stablefordi punktiarvestusmeetodi (*Punktiarvestuse meetodi seadistamine, lehekülg 17*), siis antakse punkte optimaalse löögiarvu suhtes tehtud löökidele. Raundi lõpus võidab see, kellel on suurim punktisumma. Seade annab punkte vastavalt USA Golfiassotsiatsiooni juhistele.

Stablefordi punktiarvestusega mängu punktikaardil on löökide asemel punktid.


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

## Oma händikäpi määramine

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu .
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Händikäpi punktiarvestus**.
- 4 Vali händikäpi punktiarvestuse suvand:
  - Koguskoorist lahutatavate löökide arvu sisestamiseks vali **Kohalik händikäp**.
  - Mängija händikäpi indeksi ja sinu raja händikäpi arvutamiseks kasutatava raja kalde määra sisestamiseks vali **Indeks/nõlv**.
- 5 Vali oma händikäp.

## Statistika jälgimise lubamine

Funktsioon Statistika jälgimine võimaldab golfi mängimisel ajal kasutada üksikasjalikku statistika jälgimist.

- 1 Hoia auguteabe kuval all nuppu .
- 2 Vali tegevuse seaded.
- 3 Vali **Statistika jälgimine**.

## Statistika salvestamine

Enne statistika salvestamist tuleb sisse lülitada statistika jälgimine (*Statistika jälgimise lubamine*, lehekülg 17).

- 1 Vali punktikaardilt auk.
- 2 Sisesta löökide koguarv (sh puttamislöögid) ja vajuta nuppu **START**.
- 3 Vali puttamislöökide arv ja vajuta nuppu **START**.  
**MÄRKUS.** puttide arv on vajalik ainult statistika jaoks, punkte see ei lisa.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.  
**MÄRKUS.** kui oled kolmanda augu juures, siis edenemisala teavet ei kuvata.
  - Kui pall on edenemisalal, vali **Fairway-alal**.
  - Kui pall sattus edenemisalalt kõrvale, siis vali **Paremalt mööda** või **Vasakult mööda**.
- 5 Vajadusel sisesta karistuslöökide arv.

## Golfi odomeetri kasutamine

Võid odomeetri abil jäädvustada aega, vahemaad ja tehtud samme. Odomeeter käivitub/seiskub raundi alustamisel/lõpetamisel automaatselt.

- 1 Vajuta auguteabekuval **START**.
- 2 Vali **Odomeeter**.
- 3 Vajadusel vali odomeetri nullimiseks **Lähtesta**.

## Lipu suuna kuvamine

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

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


- 1 Vajuta auguteabekuval **START**.
- 2 Vali **PinPointer**.  
Nool tähistab lipu asukohta.

## Tegevuste ja rakenduste kohandamine


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

### Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutate kellal nuppu **START**, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sa kõige tihedamini kasutad. Esimene kord, kui vajutate tegevusega alustamiseks **START**, palub kell valida lemmiktegevused. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

- 1 Hoi a all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.  
Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülaosas.
- 3 Tee valik:
  - Lemmiktegevuse lisamiseks vali tegevus ja siis **Määra lemmikuks**.
  - Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja siis **Eemalda lemmikutest**.

### Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine

- 1 Hoi a all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järjesta ümber**.
- 5 Vajuta **UP** või **DOWN** tegevuse järjekorra muutmiseks rakenduste nimekirjas.

## Kohandatud tegevuse loomine

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

## Välimus

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


## Kella sihverplaadi seaded

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

## Kellakuva kohandamine

Enne, kui saad Connect IQ sihverplaadi aktiveerida, installi sihverplaat Connect IQ poest ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 89](#)).

Sihverplaadil kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ sihverplaadi.

- 1 Hoia kellal all nuppu .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Sihverplaadi valikute nägemiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vali **Lisa uus** ja sirvi täiendavaid eellaaditud sihverplaate.
- 5 Vali **START > Rakenda** ja aktiveeri eellaaditud sihverplaat või installitud Connect IQ sihverplaat.
- 6 Kui kasutad eellaaditud sihverplaati, vali **START > Kohanda**.
- 7 Tee valik:
  - Analoogkella numbrite esitusstiili muutmiseks vali **Vali number**.
  - Analoogkella osutite stiili muutmiseks vali **Käed**.
  - Digitaalkella numbrite stiili muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Digitaalkella sekundite esitamise stiili muutmiseks vali **Sekundid**.
  - Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**.
  - Sihverplaadi värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Värv**.
  - Taustavärvi muutmiseks vali **Taustavärv**.
  - Muudatuste salvestamiseks vali **Valmis**.
- 8 Kõigi muudatuste salvestamiseks vali **Rakenda**.

## Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaateleendi kuvamine, lehekülg 22](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada vidinate loendisse käsitsi ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 22](#)).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab teiste ajavööndite hetke kellaaja.
Kõrgusega kohanemine	Üle 800 m (2625 jalga) kõrgustel kuvab kõrgusega korrigeeritud keskmise pulssoksümeetri näidu, hingamissageduse ning puhkeoleku pulsisageduse väärtused viimase seitsme päeva kohta.
Altimeeter	Kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel.
Baromeeter	Kuvab keskkonnarõhu andmeid kõrguse alusel.
Body Battery™	Kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery I taseme ja viimaste tundide ( <a href="#">Body Battery, lehekülg 22</a> ) taseme graafiku.
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kalorigeabe.
Kompass	Kuvab elektroonilise kompassi.
Seadme kasutus	Kuvab kasutusel oleva tarkvaraversiooni ja seadme kasutusstatistika.
Tõustud korrused	Jälgib läbitud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin® Coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect kontos, siis kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga.
Golf	Kuvab viimase raundi golfiskooriga ja -statistika.
Health Snapshot	Kuvab sinu salvestatud terviseseisundi Health Snapshot seansside kokkuvõtteid ( <a href="#">Health Snapshot™, lehekülg 11</a> ).
Tervisestatistika	Kuvab praeguse tervisestatistika dünaamilise kokkuvõtte. Siia kuulub pulsisagedus, Body Battery tase, stress jne.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
logid	Kuvab aktiivsusajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja.
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
inReach® juhtelemendid	Võimaldab saata sõnumeid seotud inReach seadmesse ( <a href="#">inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 78</a> ).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.

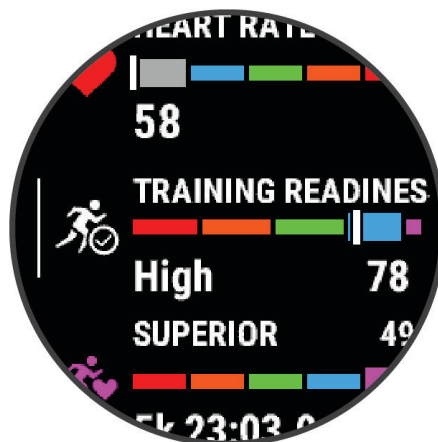
Nimi	Kirjeldus
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest ( <i>Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 85</i> ) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust ( <i>Sooritusvõime näitajad, lehekülg 25</i> ).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud ( <i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 43</i> ).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu ( <i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 62</i> ). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused ( <i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 43</i> ).
RCT-kaamera juhtnupud	Võimaldavad manuaalset pildistamist, videoklippide salvestamist ja sätete kohandamist ( <i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 77</i> ).
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmme minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Unerežiim	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
Päikeseenergia intensiivsus	Kuvab päikeseenergia intensiivsuse tabeli viimase 3 tunni kohta. <b>MÄRKUS.</b> seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Stress	Kuvab praeguse stressitaseme ja selle graafiku. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi. Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu stressitaset määrata, siis stressimõõtmisi ei salvestata.
Päikesetõus ja -loojang	Kuvab päikesetõusu, -loojangu ja hämaruse kellaajad.
Temperatuur	Kuvab sisemise temperatuurianduri temperatuuriandmeid.
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima ( <i>Treeninguvalmidus, lehekülg 37</i> ).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet ( <i>Treenitustase, lehekülg 33</i> ).
VIRB juhtelemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga Forerunner ( <i>VIRB kaugjuhtimispuht, lehekülg 78</i> ).
Ilmateade	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Naiste tervis	Kuvab praeguse tsükli või raseduse jälgimise oleku. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.

## Ülevaate loendi kuvamine

Ülevaade pakub kiiret juurdepääsu terviseandmetele, aktiivsusteabele, sisseehitatud anduritele jne. Pärast kella sidumist saad telefoni abil näha andmeid, nagu teavitused, ilm ja kalendrikirjed.

### 1 Vajuta **UP** või **DOWN**.

Kell sirvib ülevaate loendit ja kuvab iga ülevaate koondandmed.



**VIHJE:** suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.

### 2 Lisateabe kuvamiseks vajuta nuppu **START**.

### 3 Tee valik:

- Ülevaate üksikasjade kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- Ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide kuvamiseks vajuta nuppu **START**.


## Ülevaate loendi kohandamine

Ülevaate loendis saab muuta ülevaadete järjekorda ning eemaldada ja lisada uusi ülevaateid.

### 1 Hoida all nuppu .

### 2 Vali **Välimus > Ülevaated**.

### 3 Tee valik:

- Ülevaate loendis ülevaate asukoha muutmiseks vali **UP** või **DOWN**.
- Ülevaate loendist eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Ülevaate loendisse lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel ülevaade, mida soovid lisada.

## Body Battery

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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemal Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülj 23).

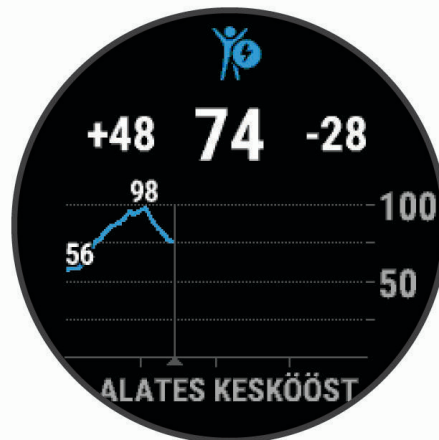
## Body Battery ülevaate kuvamine

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

1 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et vaadata Body Battery ülevaadet.

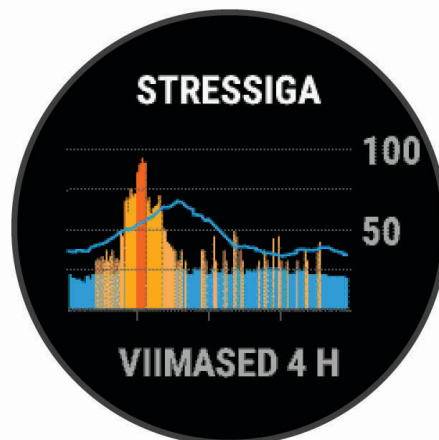
**MÄRKUS.** võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 22).

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



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

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

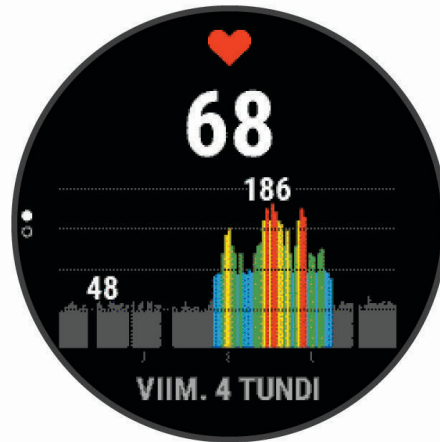


## Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

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

## Pulsisageduse ülevaate kuvamine

- 1 Pulsisageduse ülevaate kuvamiseks vajuta kellal nuppu **UP** või **DOWN**.  
**MÄRKUS.** võib-olla pead ülevaate lisama oma ülevaadete loendisse ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 22](#)).
- 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**.

## Ilmateate ülevaate vaatamine

Ilmateate jaoks on vajalik Bluetooth-i ühendust ühilduva nutitelefoni.

- 1 Ilmateate ülevaate vaatamiseks vali kellakuval **UP** või **DOWN**.
- 2 Ilmaandmete vaatamiseks vali **START**.
- 3 Tunni ja päeva ilma ning ilmatrendide vaatamiseks vali **UP** või **DOWN**.

## Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks. Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

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

**MÄRKUS.** võid rakenduses Garmin Connect ülevaateid lisada ja eemaldada.

## Stressitaseme ülevaate kasutamine

Stressitaseme ülevaade kuvab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda ([Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 22](#)).

- 1 Kui istud või pole aktiivne, siis vajuta stressitaseme ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Tee valik:
  - Lisaandmete vaatamiseks vajuta nuppu **DOWN**.  
**VIHJE:** sinised ribad tähistavad puhkeperioode. Oranžid ribad tähistavad koormusperioode. Hallid ribad tähistavad perioode, mil olid stressiskoori tuvastamiseks liiga aktiivne.
  - Vajuta **START**, et käivitada tegevus **Hingamisharjut..**



## Sooritusvõime näitajad

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics™. Lisateabe saamiseks ava veebileht [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26*).

**Proгноositavad jooksuajad:** kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 27*).

**HRV-i olek:** kell analüüsib magamise ajal sinu randmepõhist pulsisageduse näitu, et määrata sinu isiklike pikaajaliste HRV keskmiste näitajate põhjal sinu pulsisageduse muutlikkuse (HRV) tase (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 28*).

**Soorituse hinnang:** soorituse hinnang on reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega (*Soorituse hinnang, lehekülg 29*).

**Funktsionaalne energilävend (FTP):** funktsionaalse energilävendi hindamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhistega testi (*Hinnangulise funktsionaalse energilävendi hankimine, lehekülg 30*).

**Laktaadilävi:** laktaadilävi vajab rindkere pulsimõõtjat. Laktaadilävi on punkt, kus sinu lihased hakkavad kiirelt väsima. Kell mõõdab sinu laktaaditaset pulsisageduse andmete ja tempo alusel (*Piimhappe lävi, lehekülg 31*).



**Vastupidavus:** kell kasutab su maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulisi andmeid ja pulsisageduse andmeid, et pakkuda reaajas jõudluse hinnangut. Seda saab lisada andmekuvaks, nii et saad tegevuse ajal jälgida oma potentsiaali ja praegust jõudlust (*Oma reaajaja vastupidavuse vaatamine, lehekülg 32*).

## 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 on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksuma GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	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 131](#)) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори. Kui kasutad rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 79*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 80*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine, lehekülg 27*).

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

## Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine


See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab olema seotud kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 79*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 80*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jalgrattasõidu sooritust tundma õppida, tuleb teha mõned sõidud.

- 1 Käivita jalgrattasõidu tegevus.
- 2 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.
- 3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljalülitamine

Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26*).

- 1 Hoia  all.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali **Maastikujooks** või **Ultrajooks**.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Salvesta VO2 max. > Väljas**.

## Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema hinnangu saamiseks lõpeta kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 79*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 80*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

**VIHJE:** kui sul on mitu ettevõtte Garmin seadet, võid sisse lülitada Physio funktsiooni TrueUp™, mis võimaldab kellal sünkronida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkronimine, lehekülg 32*).

- 1 Soorituse ülevaate vaatamiseks vajuta kellal **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta **START**.

3 Prognoositud võistlusaja vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.

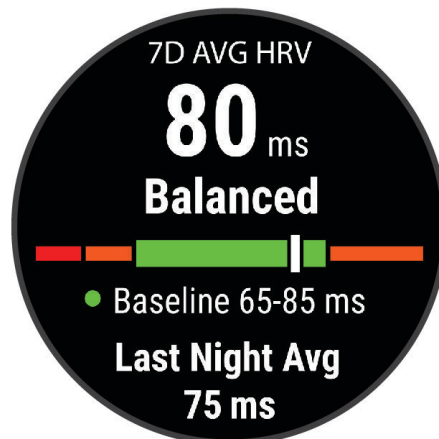





4 Teiste distantside prognooside vaatamiseks vajuta **START**.

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

#### Pulsisageduse muutlikkuse tase

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



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

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

### Soorituse hinnang

Tegevuse (nt jooksmine või rattasõit) lõpuleviimisel analüüsib seade su tempot, pulsisagedust ja pulsisageduse muutumist, et anda reaajas hinnang su sooritusvõimele, võrreldes seda su keskmise vormisoleku vanusega. See on su maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime põhinäidu reaalgajalise kõrvalekalde protsent.

Soorituse hinnangu väärtuste vahemik on -20 kuni +20. 6 kuni 20 minutit kestnud tegevuse järel kuvab seade su soorituse hinnangu skoori. Näiteks skoor +5 tähendab, et oled puhunud, värske ja suuteline korralikuks jooksuks või rattasõiduks. Võid soorituse hinnangu lisada treeningukuva andmeväljale ja jälgida seda tegevuse ajal. Soorituse hinnang näitab ka väsimustaset, eriti pika jooksutreeningu või rattasõidu lõpus.

**MÄRKUS.** maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täpse näidu saamiseks ja su jooksu või rattasõidu soorituse analüüsimiseks pead kandma pulsimõõtjat ja tegema mõned jooksud või rattasõidud ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26](#)).

### Soorituse hinnangu kuvamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitори.

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 97](#)).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.  
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.


## Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Enne hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimist pead kellaga siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*) ning arvutama maksimaalse hapnikutarbimisvõime (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 27*).

Hinnangulise funktsionaalse energialävendi saamiseks kasutab kell algseadistuse kasutajaprofiili andmeid ja maksimaalset hapnikutarbimisvõimet. Kell tuvastab funktsionaalse energialävendi automaatselt, kui paigaldatud on pulsi- ja võimsusmõõtja ning sõidad rattaga ühtlasel ja suurel koormusel.

- 1 Vajuta tulemuste ülevaate vaatamiseks **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta nuppu **START**.
- 3 Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et kuvada hinnanguline funktsionaalne energialävend.

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

 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärane
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Treenimata


Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 132*).

**MÄRKUS.** kui sind teavitatakse uuest funktsionaalsest energialävendist, võid selle salvestamiseks valida Nõustu või praeguse väärtuse säilitamiseks valida Keeldu.

## Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi tegemist pead seadmega siduma rindkere pulsimõõtja ja võimsusmõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*) ning hankima hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmed (*Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine, lehekülg 27*).

**MÄRKUS.** funktsionaalse energialävendi test on raske ja kestab umbes 30 minutit. Vali praktiline ja peamiselt ühetasane marsruut, mis võimaldab sõita ühtlaselt suureneva tempoga (sarnaselt ajasõiduga).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali jalgrattasõit.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening > FTP juhendatud test**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.  
Sõidu alguses kuvab seade iga etapi kestuse, sihi ja praeguse võimsuse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
- 6 Kui juhistega test on tehtud, puhka, seiska taimer ja salvesta tegevus.  
Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.
- 7 Tee valik:
  - Uue funktsionaalse energialävendi salvestamiseks vali **Nõustu**.
  - Praeguse funktsionaalse energialävendi säilitamiseks vali **Keeldu**.

## Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape kogunema. Jooksmisel märgib see hinnangulist pingutust või tempot. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjad saavutavad läve ligikaudu 90% juures maksimaalsest pulsisedusest ning 10k ja poolmaratoni tempo puhul. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

Kui tead oma piimhappe läve pulsisedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsisedustsoonide määramine, lehekülg 80](#)). Tegevuse ajal enda laktaadiläve automaatselt salvestamiseks võid sisse lülitada funktsiooni Automaatne tuvastamine.

## Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinal kantavat pulsiseduse monitori. Enne juhendatud testi sooritamist kannab pulsiseduse monitori ja seo see oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 72](#)).


Seade kasutab algseadistuse kasutajaprofiili teav ning VO2 max hinnangut, et hinnata piimhappe lävi. Seade tuvastab piimhappe läve ühtlase ja intensiivse jooksmise ajal pulsiseduse järgi automaatselt.

**VIHJE:** seade vajab paari jooksukorda rinal kantava pulsiseduse monitoriga, et määrata täpne maksimaalne pulsiseduse väärtus ja VO2 max hinnanguline väärtus. Kui sul on piimhappe läve määramisel raskusi, langeta maksimaalset pulsiseduse väärtust käsitsi.

1 Vali sihverplaadilt **START**.

2 Vali välistingimustes jooksmine.

Testi sooritamiseks on vajalik GPS.

3 Hoida all nuppu 

4 Vali **Treening > Laktaadiläve juhendatud test**.

5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.


Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsiseduse andmed. Testi lõppemisel kuvatakse teade.

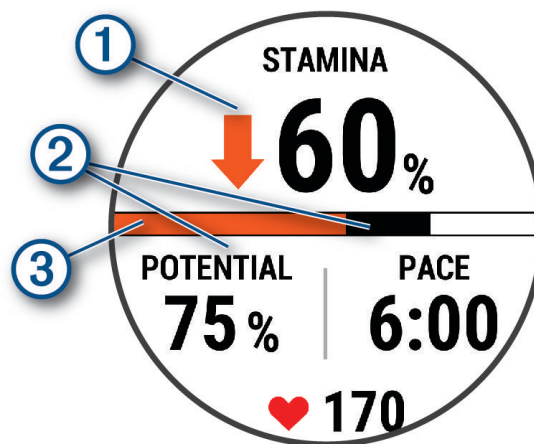
6 Kui oled juhendatud testi lõpetanud, peata taimer ja salvesta tegevus.

Kui see on esimene piimhappe läve hinnang, palub seade pulsiseduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

## Oma reaalaraja vastupidavuse vaatamine

Su kell võib esitada reaalarajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (VO2 Max. estimate) (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26*).




- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali jooks või jalgrattasõit.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Vastupidavus**.
- 6 Vali **UP** või **DOWN**, et muuta andmekuva asukohta (valikuline).
- 7 Vajuta **START**, et muuta peamine vastupidavuse andmeväli (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 3*).
- 9 Kaardikuvale liikumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.



**1** Peamine vastupidavuse andmeväli. Näitab su praegust vastupidavusprotsenti, järelejäänud vahemaad või järelejäänud aega.

**2** Potentsiaalne vastupidavus.

Praegune vastupidavus.

- 3**
-  Punane: vastupidavus on lõppemas.
  -  Oranž: vastupidavus on stabiilne.
  -  Roheline: vastupidavus on taastumas.

## Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin seadmetest ettevõtte Forerunner kella, kasutades oma kontot Garmin Connect. See aitab kellal täpsemalt kajastada sinu treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu seadmega Edge® ning vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda kellas Forerunner.

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

Kui sünkroonid oma kella telefoniga, ilmuvad hiljutised tegevused ja sooritusnäitajad sinu teistest seadmetest Garmin sinu kella Forerunner.



## Sooritusteavituste väljalülitamine

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

1 Hoiatama all.

2 Vali Süsteem > Soorituse hinnang.

## Treenitustase

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebileht [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



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

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

**Maksimaalne hapnikutarbimisvõime:** maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26*). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes (*Kuumuse ja kõrgusega kohanemine, lehekülg 38*).

**Akuutne koormus:** akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 34*).

**Treeningukoormuse fookus:** sinu kell analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Kell kuvab su treeningukoormuse jaotuse 4 viimase nädala kohta (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 35*).

**Treeninguvalmidus:** kell kasutab treeninguvalmiduse skoori arvutamiseks erinevaid andmeid, sh treeningu, taastumise ja une kohta, et saaksid otsustada, kas oled valmis raskeks treeninguks või peaksid rahulikult võtma. (*Treeninguvalmidus, lehekülg 37*).

**Taastumisaeg:** taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 37*).

## Treenitustasemed

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

**Olek puudub:** sinu treenitustaseme määramiseks vajab kell vähemalt ühte jooksu või rattasõidu VO2 max tulemustega tegevust nädalas.

**Alatreenimine:** sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem. Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningkoormust.

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

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

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

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

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

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

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

## Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi uuendatakse pärast õuejooksu või -jalgrattasõitu, mille käigus sinu pulsisagedus oli mitme minuti jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Sisejooksude puhul ei esitata maksimaalset hapnikutarbimisvõime prognoosi, sest siis ei saaks sportliku vormi paranemist adekvaatselt peegeldada. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise väljaülitamine, lehekülj 27](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse või sõida jalgrattaga väljas vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest. Kui oled kella nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik sportlikud tegevused kella või luba funktsioon Physio TrueUp, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülj 32](#)).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

## Hetkekoormus

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

## Treeningukoormuse fookus

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

**Allpool sihtmärke:** sinu treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõigis intensiivsuskategooriates väiksem. Proovi suurendada treeningu kestust või sagedust.

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

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

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

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

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

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

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

**Ületab sihtmärke:** su treeningukoormus on optimaalsest kõrgem ning sa peaks treeningu kestust ja sagedust vähendama.

## Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasuseid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 35*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

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

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

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






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

Treeningu efektiivsuse tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisateavet leiad aadressilt [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Treeninguvalmidus

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

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

Värvitsoon	Punktiseis	Kirjeldus
 (lilla)	95 kuni 100	Suurepärane Parim võimalik
 (sinine)	75 kuni 94	Kõrge Väljakutseteks valmis
 (roheline)	50 kuni 74	Mõõdukas Valmis alustama
 Oranž	25 kuni 49	Madal Aeg rahuneda
 (punane)	1 kuni 24	Halb Lase oma kehal taastuda



Oma treeninguvalmiduse trendide nägemiseks, ava oma teenuse Garmin Connect konto.

### Taastumisaeg

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

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

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

## Taastumisaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 79](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 80](#)).

1 Alusta jooksmist.

2 Pärast jooksmist vali **Salvesta**.

Kuvatakse taastumisaeg. Maksimaalne aeg on 4 päeva.

**MÄRKUS.** treeninguoleku ülevaate kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu UP või DOWN, ning vajuta START, et sirvida näitajaid ja vaadata oma taastumisaega.

## Taastumise pulsisagedus

Kui treenid randme või rindkere pulsimõõtjaga, võid iga tegevuse järel vaadata taastumise pulsisagedust.

Taastumise pulsisagedus on treeningu pulsisageduse ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe. Nt pärast tavalist jooksu seiskad taimer. Pulss on 140 lööki minutis. Kahe minuti möödudes on puhkeajal pulss 90 lööki minutis. Taastumise pulsisagedus on 50 lööki minutis (140 miinus 90). Teatud uuringud seostavad taastumise pulsisagedust südame tervisega. Enamasti tähendab suurem arv tervemat südant.

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

## Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

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

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

## Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26](#)).

1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:

- Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu  ja vali **Peata trenniolek**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase >  > Peata trenniolek**.

2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

3 Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:

- Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu  ja vali **Jätka treenitustaset**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase >  > Jätka treenitustaset**.

4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.




## Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtelemendide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelemendide menüü kohandamine](#), lehekülg 41).

Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**.



Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks või keelamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks ( <a href="#">Äratuse seadistamine</a> , lehekülg 93).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega täiendavates ajavööndites .
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks ( <a href="#">Abi taotlemine</a> , lehekülg 91).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Taustvalgus	Ekraani heleduse muutmiseks vali ( <a href="#">Ekraaniseadete muutmine</a> , lehekülg 107).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse ( <a href="#">Pulsisageduse andmete edastamine</a> , lehekülg 60).
	Mitte segada	Vali režiimi ära sega lubamiseks või keelamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Forerunner kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puutekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Muusika juhtnupud	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma kellas või telefonis.
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Stopper	Vali, et stopper käivitada ( <i>Stopperi kasutamine, lehekülg 94</i> ).
	PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Taimerid	Vali taimeri käivitamiseks ( <i>Taimeri käivitamine, lehekülg 94</i> ).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide lubamiseks või keelamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga ( <i>Garmin Pay, lehekülg 41</i> ).
	Wi-Fi	Vali, et lubada või keelata Wi-Fi side.

## Juhtelementide menüü vaatamine

Juhtelementide menüü sisaldab stopperit, ühendatud telefoni leidmisfunktsiooni ja kella väljalülitamisvalikut. Samuti saab avada Garmin Pay rahakoti.

**MÄRKUS.** otseteid saad lisada, ümberpaigutada ja eemaldada menüüs (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 41*).

1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**.




2 Valikute sirvimiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.

**VIHJE:** valikute pööramiseks saad puutekraanil lohistada.



## Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otsetemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementid*, lehekülg 39).



- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Välimus** > **Juhtelementid**.
- 3 Vali kohandatav otsetee.
- 4 Tee valik:
  - Vali **Järjesta ümber** ja muuda otseteede asukohta juhtelementide menüüs.
  - Vali **Eemalda** ja eemalda otsetee juhtelementide menüüst.
- 5 Vajadusel vali **Lisa uus** ja lisa juhtelementide menüüsse täiendav otsetee.

## Garmin Pay

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

### Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise


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

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

### Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

- 1 Hoia all **LIGHT**.
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

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

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.



- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).
- 5 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, vali muu kaardi valimiseks **DOWN** (valikuline).

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

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

7 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

### Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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

1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

### Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.


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

1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

2 Vali **Garmin Pay**.

3 Vali kaart.

4 Tee valik:

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

### Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine


Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama oma Forerunner kellas Garmin Pay funktsiooni, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

1 Vali Garmin Connect rakenduses Forerunner seadme leheküljel suvand **Garmin Pay > Muuda parooli**.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui oma Forerunner kellaga maksad, pead sisestama uue pääsukoodi.

## Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme jm andmeid sisaldava raporti vaatamiseks vajuta DOWN ja vali sümbol  ([Hommikuse raporti kohandamine](#), lehekülg 42).

### Hommikuse raporti kohandamine

**MÄRKUS.** saad neid sätteid kellas või oma teenuse Garmin Connect kontrol kohandada.

1 Hoia  all.

2 Vali **Välimus > Hommikuraport**.

3 Tee valik:

- Hommikuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
- Hommikuses aruanderaportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
- Oma kuvatava nime kohandamiseks vali **Sinu nimi**.

# Treening

## Võistluseks treenimine

Sinu kell võib sulle soovitada igapäevaseid treeninguid, et saaksid treenida võistluseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) hinnang olemas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26](#)).

1 Ava oma telefonis või arvutis oma kalender Garmin Connect.

2 Vali sündmuse päev ja lisa võistlus.

Võid otsida oma piirkonnas toimuvaid sündmuseid või neid ise luua.

**MÄRKUS.** saad lisada ja vaadata rattasõiduvõistluseid, aga igapäevased treeningusoovitused pole saadaval.

3 Lisa sündmuse kohta andmeid ja lisa rada, kui see on saadaval.

4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

5 Sirvi oma kellas peamise sündmuse ülevaateni, et näha oma peamise võistluseni jäänud aja pöördloendust.

6 Vajuta kellakuval **START** ja vali jooksmistegevus.

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

## Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 20](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaesmärki või prognoositavat lõpuaega (ainult jooksuüritused) ja ilmateavet.



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

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

Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti ja lisada funktsiooni PacePro plaani ([PacePro Treening, lehekülg 50](#)).

## Aktiivsusmonitor

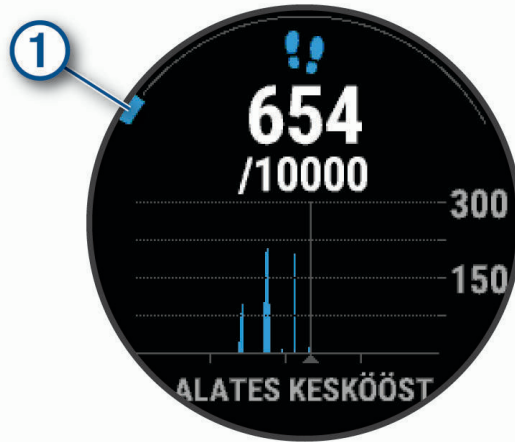
Aktiivsusjälgija salvestab igapäevaseid samme, läbitud vahemaad, intensiivsusminuteid, läbitud korruseid, põletatud kaloreid ja unestatistikat. Põletatud kaloreid hõlmavad põhiainevahetust ja aktiivsuskaloreid.

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

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

## Automaatne eesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist ① on täidetud.




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

## Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. 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 ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 106).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

## Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Aktiivsujälgija** > **Liikumisteade** > **Sees**.

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. 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 45).

## Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna seadet magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed Garmin Connect saidile ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect](#), lehekülg 89).

Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad oma seadmes Forerunner eelmise öö uneandmeid vaadata ([Ülevaated](#), lehekülg 20).

## 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 106*).

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 41*).

1 Hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Vali **Mitte segada**.

## Intensiivsusminutid

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

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

## Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Forerunner arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

## Garmin Move IQ™

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

## Aktiivsusmonitori seaded

Hoia nuppu  all ja vali **Aktiivsusjälgija**.

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


**Liikumisteade:** kuvab digitaalkellal ja sammude kuval teate ja liikumisriba.

**Eesmärkide hoiatused:** võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärkide märguanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite korral.

**Move IQ:** võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada.

## Aktiivsusmonitori väljalülitamine

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

1 Hoia all .

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

## Treeningud


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

Võid luua ja otsida treeninguid rakenduses Garmin Connect või valida integreeritud treeningutega kavasid ja edastada need oma kella.

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



### Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 88).

- 1 Tee valik.
  - Ava rakendus Garmin Connect.
  - Ava veebiaadress ([Garmin Connect](#), lehekülg 88).
- 2 Vali **Treening** > **Treeningud**.
- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.




### Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect treeningu luua, peab sul olema konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), lehekülg 88).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Loo treening**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.  
Uus treening ilmub treeningute nimekirja.  
**MÄRKUS.** selle treeningu saad saata oma kella ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine](#), lehekülg 46).

### Kohandatud treeningu saatmine oma kella

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma kella saata ([Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 46).


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

## Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta **START**.

2 Vali tegevus.

3 Hoia all nuppu .

4 Vali **Treening** > **Treeningud**.

5 Vali treening.

**MÄRKUS.** loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

6 Treeningu etappide loendi (valikuline) nägemiseks vali **Vaata**.

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

7 Vali **Koosta treening**.

8 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.

Pärast treeninguga alustamist näitab seade igat treeningu sammu, sammu märkmeid (valikuline), eesmärki (valikuline) ja aktiivse treeningu andmeid. Tugevuse, jooga, kardio või pilatase puhul kuvatakse juhendav animatsioon.

## Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne kui kell saab igapäevast treeningut soovitada, peab sul olema maksimaalne hapnikutarbimisvõime prognoos (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 26*).

1 Vajuta **START**.

2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.

Ilmub soovitatud igapäevane trenn.

3 Treeningu üksikasjade, nt sammude ja hinnangulise kasu (valikuline) kuvamiseks vajuta **DOWN**.

4 Vali **START** ja seejärel tee valik.

- Treenimiseks vali **Koosta treening**.
- Treeningu vahelejätmiseks vali **Lõpeta**.
- Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Rohkem soovitusi**.
- Treeningu seadete, nt **Eesmärgi tüüp**, vaatamiseks vali **Seaded**.


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

## Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

Igapäevased trennisoovitused põhinevad sinu Garmin Connect kontole salvestatud eelmistel tegevustel.

1 Vajuta **START**.

2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.


3 Hoia all nuppu .

4 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Soovitatud trenn** > **Seaded** > **Trenni meeldetul..**

5 Viipade lubamiseks või keelamiseks vajuta nuppu **START**.


## Basseinis ujumise treeningu jälgimine

Sinu kell võib sind ujumistreeningu mitmete etappide juures juhendada. Basseinis ujumise treeningu loomine ja saatmine on sarnane protsessidele [Treeningud, lehekülg 46](#) ja [Teenuse Garmin Connect treeningu jälgimine, lehekülg 46](#).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
  - Vali **Treeningud**, et teha treeninguid, mis on alla laaditud rakendusest Garmin Connect.
  - Kriitilise ujumiskiiruse (CSS) katse salvestamiseks vali **Kriitiline ujumiskiirus** või sisesta CSS-i väärtus käsitsi ([Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine, lehekülg 48](#)).
  - Vali **Treeningukalender** ja soorita või vaata oma ajastatud treeninguid.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Kriitiline ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Treeningu etappide eelvaateks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
- 6 Vajuta nuppu **START**.
- 7 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **START**..
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.




## Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmise

Saad oma kriitilise ujumiskiiruse väärtust käsitsi muuta või sisestada uue aja.

- 1 Vali sihverplaadil **START > Basseinis ujumine > Valikud > Kriitiline ujumiskiirus > Kriitiline ujumiskiirus**.
- 2 Sisesta minutid.
- 3 Sisesta sekundid.

## Treeningu soorituse skoor

Pärast treeningu lõpetamist kuvab kell sinu treeningu soorituse skoori selle põhjal, kui täpselt sa treeningu sooritasid. Näiteks kui sinu 60-minutilise treeningul on sihttempo vahemik ja sa püsisid selles vahemikus 50 minutit, on sinu treeningu soorituse skoor 83%.

	Hea, 67 kuni 100%
	Keskmine, 34 kuni 66%
	Madal, 0 kuni 33%





## Treeningukalendri teave

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

### Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 88), ja siduma Forerunner kella ühilduva telefoniga.

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

### Treeningukavade kohandamine

Teenuse Garmin Connect kontol on adaptiivne treeningukava ja Garmin Coach, mis aitavad treeningu eesmärke saavutada. Näiteks võid vastata mõnele küsimusele ja leida kava 5 km võistlusel osalemiseks. Kava kohandub su praeguse sportliku tasemega, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga. Kava alustamisel lisatakse rakenduse Garmin trener ülevaade sinu Forerunner kella ülevaateleendisse.

### Tänase treeningu alustamine

Kui oled Garmin Coachi treeninguplaani oma kella saatnud, ilmub sinu Garmin Coachi ülevaade sinu ülevaateleendisse ([Ülevaateleendi kohandamine](#), lehekülg 22).

- 1 Vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**, et vaadata Garmin Coachi ülevaadet.

Kui treening on määratud tänasele päevale, kuvab kell treeningu nime ja käivitusnupu.




- 2 Vajuta nuppu **START**.
- 3 Treeningu etappide nägemiseks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
- 4 Vajuta nuppu **START** ja vali **Koosta treening**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.




## Intervalltreeningud

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


## Intervalltreeningute kohandamine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vajuta sümbolit .
- 4 Vali **Treening > Intervallid > Struktureeritud kordused**.  
Kuvatakse treening.
- 5 Vajuta nuppu **START** ja vali **Muuda treeningut**.
- 6 Vali vähemalt üks suvand:
  - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
  - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhk..**
  - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
  - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus > Sees**.
  - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine > Sees**.
- 7 Vajuta **BACK**.

## Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta **START**.
  - 2 Vali tegevus.
  - 3 Hoia  all.
  - 4 Vali **Treening > Intervallid**.
  - 5 Tee valik.
    - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta .
    - Vali **Struktureeritud kordused > START > Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
  - 6 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.
  - 7 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks .
  - 8 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 .
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad läbi, vali , et lõpetada intervalltreening ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimerit peatamiseks vali ükskõik millal **STOP**. Võid taimerit uuesti käivitada või intervalltreeningu lõpetada.

## PacePro Treening


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

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

## PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect PacePro kava alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 88).

1 Tee valik:

- Ava Garmin Connect rakendus ja vali  või .
- Ava veebiaadress ([Garmin Connect](#), lehekülg 88).


2 Vali **Treening** > **PacePro tempostrateegiad**.

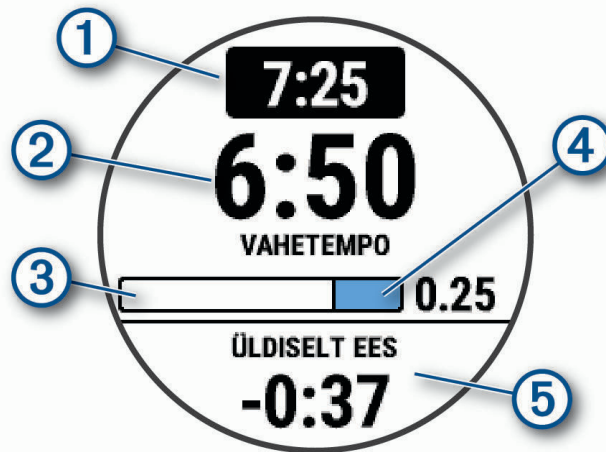
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.

4 Vali  või **Saada seadmesse**.

## PacePro kava alustamine

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


- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta nuppu **START**.  
**VIHJE:** võid kuvada splittide, kõrguse graafiku ja kaartide eelvaadet enne kui kinnitad PacePro plaani.
- 7 Kava käivitamiseks vali **Kinnita plaan**.
- 8 Vajaduse korral vali rajal navigeerimiseks **Jah**.
- 9 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.



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


**VIHJE:** hoi a all nuppu  ja vali **Peata PacePro** > **Jah**, et peatada kava PacePro. Tegevuse taimer liigub edasi.

## PacePro kava peatamine

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

## PacePro kava koostamine kellas

Enne PacePro kava koostamist kellas pead looma raja (*Seadmes raja järgimine, lehekülg 64*).

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Vali rada.
- 6 Vali **PacePro > Loo uus**.
- 7 Tee valik:
  - Vali **Eesmärgi tempo** ja sisesta oma sihttempo.
  - Vali **Eeldatav aeg** ja sisesta oma sihtaeg.

Kell kuvab kohandatud tempokella.

- 8 Vajuta nuppu **START**.
- 9 Tee valik:
  - Vali **Kinnita plaan**, et alustada kavaga.
  - Vali **Kuva jaoskuvad**, et kuvada splittide eelvaade.
  - Vali **Kõrguse graafik** ja vaata raja kõrguspunkti.
  - Vali **Kaart** ja vaata rada kaardil.
  - Vali **Eemalda**, et plaanist loobuda.

## Teelõigud

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

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


## Strava™ teelõigud

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

Strava liikmeks astumiseks ava oma Garmin Connect konto teelõikude vidin. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress [www.strava.com](http://www.strava.com).

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

## Segmendi üksikasjade vaatamine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Segmendid**.
- 5 Vali segment.
- 6 Tee valik:
  - Vali **Võistlusajad** ning vaata segmendi juhtija aega ja keskmist kiirust või tempot.
  - Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
  - Vali **Kõrguse graafik** ja vaata segmendi kõrguspunkti.

## Teelõigul võistlemine

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

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

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

## Teelõigu automaatse kohandamise seadistamine

Saad oma seadme seadistada teelõigu võistluse sihtaega automaatselt kohandama vastavalt oma tulemustele antud teelõigul.


**MÄRKUS.** see seadistus on vaikimisi võimaldatud kõikide teelõikude jaoks.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi all nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Segmendid** > **Autom. pingutus**.

## Virtual Partner<sup>®</sup> kasutamine



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

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


- 1 Hoi all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad** > **Lisa uus** > **Virtuaalpartner**.
- 6 Sisesta tempo või kiirus.
- 7 Vajuta **UP** või **DOWN** Virtual Partner kuva asukoha muutmiseks (valikuline).
- 8 Alusta enda tegevusega (*Tegevuse alustamine, lehekülg 3*).
- 9 Vajuta Virtual Partner ekraanile kerimiseks ja liidrikohal olija vaatamiseks **UP** või **DOWN**.

## Treeningu eesmärgi seadistamine

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoida all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
  - Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
  - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
  - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.
- 6 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.  
**VIHJE:** võid hoida all nuppu  ja valida **Tühista eesmärk > Jah**, et tühistada treenimiseesmärki.


## Treeningu sihi tühistamine

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

## Eelmise tegevusega seotud võistlus

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



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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoida all nuppu .
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
  - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
  - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.  
Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta **START**.
- 8 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

## Metronoomi kasutamine


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

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoida all nuppu .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Metronoom > Olek > Sees**.
- 6 Tee valik:
  - Rütmil, mida soovid säilitada, põhineva väärtuse sisestamiseks vali **Lööki/minutis**.
  - Löögisageduse kohandamiseks vali **Hoiatussagedus**.
  - Metronoomi heli ja vibratsiooni kohandamiseks vali **Heli ja värin**.
- 7 Enne jooksu võid vajadusel metronoomi kuulata valikuga **Eelvaade**.
- 8 Mine jooksma (*Jooksmine*, lehekülg 5).  
Metronoom käivitub automaatselt.
- 9 Jooksu ajal metronoomikuva vaatamiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 10 Metronoomi sätete muutmiseks võid vajaduse korral hoida all nuppu .

## Enesehindamise lubamine

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

- 1 Hoida all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Enesehindamine**.
- 6 Tee valik:
  - Enesehindamise lõpetamiseks alles pärast treeningut vali **Ainult treeningud**.
  - Enesehindamise lõpetamiseks pärast iga tegevust vali **Alati**.

## Laiendatud ekraanirežiim

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

## logid

Ajaloos on kirjas kellaage, vahemaa, kalorit, keskmine tempo ja kiirus, ringiandmed ning valikuline anduriteave.


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



## Ajaloo kasutamine

Ajalugu sisaldab toiminguid, mida oma kellasse salvestasid.

Seade on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 20).

- 1 Hoia sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Tee valik:
  - Selle nädala tegevuse vaatamiseks vali **See nädal**.
  - Vanema tegevuse vaatamiseks vali **Möödunud nädalad** ja vali nädal.
  - Eri spordialade isiklike rekordite vaatamiseks vali **Andmed** ([Isiklikud rekordid](#), lehekülg 57).
  - Nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vali **Kokku**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vajuta nuppu **START**.
- 6 Tee valik:
  - Tegevuste kohta lisateabe nägemiseks vali **Kogu statistika**.
  - Tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele vormile nägemiseks vali **Trenni efektiivsus** ([Treeningu efektiivsusest](#), lehekülg 36).
  - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** ([Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine](#), lehekülg 58).
  - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Ringid**.
  - Suusa- või lumelauasõidu valimiseks ja iga sõidu kohta lisateabe nägemiseks vali **Jooksud**.
  - Harjutuste komplekti valimiseks ja iga komplekti kohta lisateabe nägemiseks vali **Sarjad**.
  - Kaardil tegevuse vaatamiseks vali **Kaart**.
  - Tegevuse kõrguspunkti nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Valitud tegevuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Mitme spordiala ajalugu


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

## Isiklikud rekordid

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


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

## Isiklike rekordite vaatamine

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


## Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoida kella all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > Jah**.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.


## Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoida sihverplaadil nuppu  all.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Tee valik:
  - Et kustutada rekord, vali rekord, ja vali **Kustuta andmed > Jah**.
  - Et kustutada kõik spordiandmed, vali **Kustuta kõik andmed > Jah**.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.


## Koguandmete kuvamine

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


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

## Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoida sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vali **See nädal** või **Möödunud nädalad**
- 4 Vali tegevus.
- 5 Vajuta nuppu **START** ja vali **Pulsisagedus**.

## Ajaloo kustutamine

- 1 Hoida kellaplaadil .
- 2 Vali **Ajalugu > Valikud**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Kustuta kõik tegevused**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
  - Vali **Lähtesta andmed**, et lähtestada kõik vahemaa ja aja kogutulemused.

**MÄRKUS.** see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

## Andmehaldus

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

## Failide kustutamine

### TEATIS

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





- 1 Ava **Garmini** ketas või köide.
- 2 Vajadusel ava kaust või köide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

**MÄRKUS.** opsüsteem Mac pakub MTP-failedastusrežiimi jaoks vähe tuge. Sul tuleb avada opsüsteemi Windowsdraiv Garmin. Muusikafailide eemaldamiseks seadmest kasuta rakendust Garmin Express™.

## Südame pulsisageduse funktsioonid

Kellal on randmepõhine pulsimõõtja ja see ühildub ka rinnale kinnitatavate pulsimõõtjatega. Pulsimõõtja andmeid saad vaadata pulsisageduse ülevaates. Kui saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.


Vaikeülevaateleendis on mitu pulsisagedusega seotud funktsiooni.

	Praegune pulsisagedus, lööke minutis. Seal on ka viimase nelja tunni pulsisageduse graafik, kus on esile tõstetud kõrgeim ja madalaim pulsisagedus.
	Su praegune stressitase. Kell mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.
	Su praegune Body Battery energiatase. Kell arvutab praeguse energiariservi une-, stressi- ja aktiivsuse andmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiariservi.
	Praegune vere hapnikuküllasus. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. <b>MÄRKUS.</b> pulssoksümeetri andur asub kella tagaosas.

## Pulsisagedus randmelt

### Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul


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

- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
  - Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätekreemi ega putukatõrjevahendit.
  - Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
  - Kanna kella randmelu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
  - Oota enne tegevusega alustamist, kuni ikoon  põleb ühtlaselt.
  - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

### Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine

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

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

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

## Pulsisagedus ujumisel

### TEATIS

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


Kellal on randmepõhine pulsimõõtja, mida saab ujumisel kasutada. Kell ühildub ka tarvikutega HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri™. Kui saadaval on nii randmepõhise kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid. (*Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 76*).

## 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 ülevaates all sümbolit .
- 2 Vali **Pulsisageduse suvandid > Pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

## Pulsisageduse andmete edastamine

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

**VIHJE:** kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Tegevuste ja rakenduse seaded, lehekülg 95*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge seadmesse.


- 1 Tee valik:
  - Hoia all nuppu  ja vali **Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
  - Hoia all nuppu **LIGHT** juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 41*).
- 2 Vajuta nuppu **START**.  
Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.
- 3 Seo kell ühilduva seadmega.  
**MÄRKUS.** sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
- 4 Vajuta **STOP**, et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

## Pulsisageduse andmete edastamine tegevuse ajal

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

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vajuta sümbolit .
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Edasta pulssi**.

Kell Forerunner hakkab pulsisageduse andmeid taustal edastama.

**MÄRKUS.** miski ei näita, et kell edastab tegevuse ajal sinu pulsiaandmeid.

- 6 Alusta tegevust ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 3).
- 7 Seo kell Forerunner ühilduva seadmega Garmin ANT+.

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

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

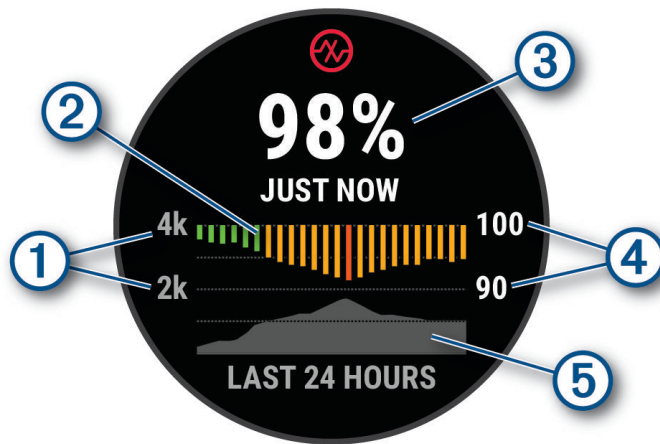
## Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO<sub>2</sub>) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 62*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Kogu päeva režiimi sisselülitamine, lehekülg 63*). Kui vaatad pulssoksümeetria ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastuse taset ja kõrgust merepinnast. Kõrguse profiil aitab määrata, kuidas pulssoksümeetri näidud vastavalt kõrgusele merepinnast muutuvad.

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

Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

### Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

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

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta nuppu **START**, et kuvada ülevaate andmed ja alustada pulssoksümeetri näidu kogumist.
- 3 Ole liikumatult kuni 30 sekundit.


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

- 4 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks vajuta nuppu **DOWN**.


## Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

**MÄRKUS.** ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Hoi pulssoksümeetri ülevaates all nuppu 
- 2 Vali **Pulssoksümeetría valikud > Magamise ajal.**

## Kogu päeva režiimi sisselülitamine

- 1 Hoi pulssoksümeetri ülevaates all nuppu 
- 2 Vali **Pulssoksümeetría valikud > Kogu päev.**

Kui oled paigal, analüüsib seade su hapnikuküllastust kogu päeva vältel automaatselt.

**MÄRKUS.** kogu päeva režiimi sisselülitamine vähendab aku kestvust.

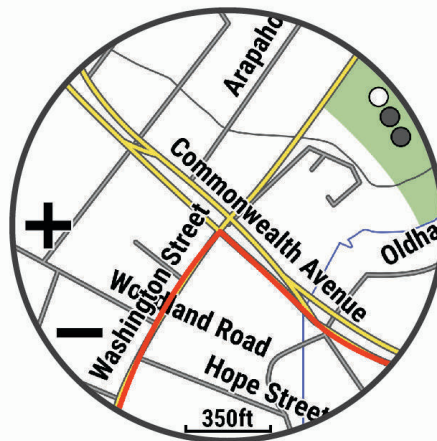
## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

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

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoi kella kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast trenni puhta veega.

## Navigeerimine

Teekonna kaardil kuvamiseks, asukohtade salvestamiseks ja kodutee leidmiseks võid kasutada seadme GPS-navigatsiooni funktsioone.




## Rajad

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

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


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

### Seadmes raja järgimine

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


### Ringikujulise raja loomine

Seade võib vastava vahemaa ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Jooks** või **Jalgratas**.
- 3 Hoia all nuppu 
- 4 Vali **Navigeerimine > Ringikujuline rada**.
- 5 Sisesta raja koguvahemaa.
- 6 Vali suund.  
Seade loob kuni kolm rada. Radade vaatamiseks võid vajutada nuppu **DOWN**.
- 7 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 8 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Mine**.
  - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
  - Rajal olevate pöörte loendi kuvamiseks vali **Pöördepõhine**.
  - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Raja salvestamiseks vali **Salvesta**.
  - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.

### Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 88](#)).




- 1 Vali rakenduses Garmin Connect teenuse  või teenuse **•••**.
- 2 Vali **Treening > Teekonnad > Loo teekond**.
- 3 Vali raja tüüp.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali **Valmis**.

**MÄRKUS.** raja saad saata oma seadmesse ([Radade saatmine seadmesse, lehekülg 65](#)).




## Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 64*).

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

## Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoi a all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Raja valimiseks vajuta nuppu **START**.
- 6 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
  - Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro**.
  - Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
  - Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
  - Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
  - Raja kulgemise muutmiseks vali **Redigeeri**.
  - Raja tõusude loendi nägemiseks vali **Kuva tõusud**.
  - Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

## Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

**MÄRKUS.** võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 41*).

- 1 Hoi a all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Salvesta asukoht**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


## Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

**VIHJE:** saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs (*Juhtelementid, lehekülg 39*).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Navigeeri > Salvestatud asukohad**.
- 3 Vali salvestatud asukoht.
- 4 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.


## Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine**.
- 5 Vali kategooria.
- 6 Vasta ekraanil esitavatele viipadele ning vali sihtkoht.
- 7 Vali **Mine**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

## Huvipunkti navigeerimine

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Huvipunktid** ja vali kategooria.  
Kuvatakse lähedal asuvate huvipunktide loend.
- 5 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
  - Erinevas asukohas otsimiseks vali **Otsi lähedalt** ja vali asukoht.
  - Huvipunkti nime järgi otsimiseks vali **Kirjuta otsing** ja sisesta nimi.
  - Lähedal asuvate huvipunktide otsimiseks vali **Minu lähedal** (*Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal, lehekülg 70*).
- 6 Vali otsingutulemuste loendist huvipunkt.
- 7 Vali **Mine**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 8 Navigeerimise alustamiseks vajuta **START**.

## Huvipunktid


### TEATIS

Sina vastutad huvipunktidega seotud kohaldatavate reeglite, seaduste või määruste mõistmise ja järgimise eest.

Huvipunkt on koht, mis võib sulle kasulik või huvitav olla. Huvipunktid on rühmitatud kategooriate alusel ning võivad sisaldada populaarseid reisisihtkohti, nagu tanklaid, restorane, hotelle ja meelelahutuskohti.

## ClimbPro kasutamine


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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.
- 6 Tee valik:
  - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
  - Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
  - Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
  - Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.
- 7 Vaata üle raja tõusud ja detailid ([Raja üksikasjade vaatamine või muutmine](#), lehekülg 65).
- 8 Hakka järgima salvestatud rada ([Sihtkohta navigeerimine](#), lehekülg 66).

## Üle parda oleva inimese asukoha tähistamine ja selleni navigeerimine


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

**VIHJE:** saad kohandada klahvide funktsioone, et avada MOB funktsioon ([Kiirklahvide kohandamine](#), lehekülg 107).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Viimane MOB**.  
Ilmub navigeerimisteave.

## Funktsiooniga Sight 'N Go navigeerimine

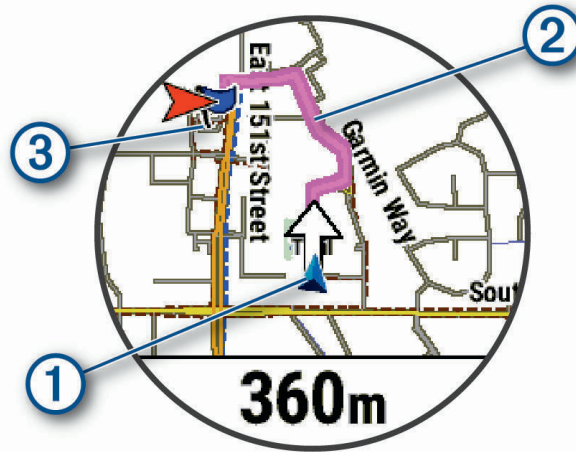
Osuta seade kaugusel olevale objektile, nt veetornile, lukusta suund ja navigeeri objektini.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali **Navigeerimine > Sight 'N Go**.
- 5 Osuta kell objektile ja vajuta nuppu **START**.  
Ilmub navigeerimisteave.
- 6 Navigeerimise alustamiseks vajuta nuppu **START**

## Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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


- 1 Vajuta mis tahes tegevuse ajal nuppu **STOP**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
  - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
  - Kui sul puudub toetusega kaart või kasutad otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti otsejoones tagasi navigeerimiseks **Teekond**.
  - Kui sa ei kasuta otsemarsruuti, vali tegevuse algpunkti koos üksikasjalike juhistega tagasi navigeerimiseks **Teekond**.




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

## Teekonna juhiste vaatamine

Saada vaadata oma teekonna samm-sammult juhiste nimekirja.

- 1 Teekonnal navigeerides hoiu all nuppu .
- 2 Vali **Pöördepõhine**.  
Ilmub nimekiri samm-sammult juhiseid.
- 3 Vajuta **DOWN** lisajuhiste vaatamiseks.

## Navigeerimise lõpetamine

- Navigeerimise lõpetamiseks ja oma tegevuse jätkamiseks hoiu all sümbolit  ja vali **Lõpeta navigeerimine** või **Peata teekond**.
- Navigeerimise lõpetamiseks ja tegevuse salvestamiseks vajuta nuppu **STOP** ja vali **Salvesta**.


## Kaart

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

Lisakaartide ostmiseks ja ühilduvusandmete nägemiseks ava aadress [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).


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

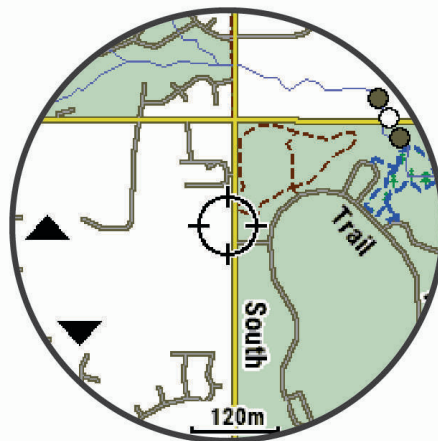
## Kaardi vaatamine

- 1 Vali suvand kaardi avamiseks.
  - Vajuta **START** ja vali **Kaart** ning vaata kaarti tegevust käivitamata.
  - Mine välja käivita GPS tegevus (*Tegevuse alustamine, lehekülg 3*) ja vajuta **UP** või **DOWN** ning liigu kaardikuvak.
- 2 Vajadusel oota, kuni kell leiab satelliidid
- 3 Kaardi panoraamimiseks ja suumimiseks vali suvand.
  - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
  - Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu  vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.  
**MÄRKUS.** üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu **START**.
- 4 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu **START**.

## Kaardil oleva asukoha salvestamine või sinna navigeerimine

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

- 1 Vali kaardil valik:
  - Puuteekraani kasutamiseks puuduta kaarti, puuduta ja lohista kursori paigutamiseks ning vajuta sisse või välja suumimiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
  - Nuppude kasutamiseks hoia alla nuppu  vali **Paani/suumi** ja sisse- või väljasuumiseks vajuta nuppu **UP** või **DOWN**.  
**MÄRKUS.** üles ja alla või vasakule või paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks võid vajutada nuppu **START**.




- 2 Panoraami ja suumi kaardi asukoht kursori keskel.
- 3 Kursoriga näidatud punkti valimiseks hoia all nuppu **START**.
- 4 Vajadusel vali lähedal asuv huvipunkt.
- 5 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
  - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

## Navigeerimine funktsiooniga Minu lähedal


Läheduses asuvate huvi- ja vahepunktide juurde navigeerimiseks võid kasutada funktsiooni Minu lähedal.

**MÄRKUS.** selleks peavad kella installitud kaardiantmed sisaldama huvipunkte.

- 1 Hoia kaardil all nuppu .
- 2 Vali **Minu lähedal**.  
Kaardil kuvatakse huvi- ja vahepunktide ikoonid.
- 3 Kaardiosa esiletõstmiseks vajuta **UP** või **DOWN**.
- 4 Vajuta nuppu **START**.  
Kuvatakse esiletõstetud kaardiosa huvi- ja vahepunktide loend.
- 5 Vali asukoht.
- 6 Tee valik:
  - Navigeerimise alustamiseks valitud asukohta vali **Mine**.
  - Kaardil asukoha vaatamiseks vali **Kaart**.
  - Asukoha salvestamiseks vali **Salvesta asukoht**.
  - Asukoha teabe kuvamiseks vali **Vaade**.

## Kaarditeema muutmine

Saad tegevuse jaoks optimeeritud kaardiantmete kuvamiseks kaarditeemat muuta. Näiteks suure eraldusvõimega kaarditeemad tagavad parema nähtavuse keerulises keskkonnas, tegevusepõhised kaarditeemad esitavad kõige olulisemad andmed lihtsalt ja kiirelt.

- 1 Alusta õuetreeningut.
- 2 Hoia all nuppu .
- 3 Vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Kaart > Kaardi teema**.
- 5 Tee valik.

## Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi sätteid saab muuta käsitsi ([Kompassi seaded](#), lehekülg 101).

## Kompassi suuna seadistamine

- 1 Vajuta kompassikuval nuppu **START**.
- 2 Vali **Lukusta suund**.
- 3 Suuna kella ülemine osa soovitud suunas ja vajuta **START**.  
Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

## Altimeeter ja baromeeter

Kell sisaldab altimeetrit ja baromeetrit. Kell kogub kõrguse ja õhurõhu teavet pidevalt, isegi madala energiatarbimisega režiimis. Altimeeter kuvab ligikaudse kõrguse rõhumuutuste alusel. Baromeeter kuvab keskkonna õhurõhu fikseeritud kõrguse alusel, kus altimeeter viimati kalibreeriti ([Altimeetri seaded](#), lehekülg 102).

## Andurid ja tarvikud

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

## Juhtmeta andurid

Sinu kella saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega ANT+ või Bluetooth ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 72](#)). Pärast seadmete sidumist saad valikuliselt andmevälju kohandada ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 97](#)). Kui andur kuulub ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetse ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
Golfikepi andurid	Golfikepi Approach CT10 anduritega saad automaatselt jälgida enda golfilööke, sh asukohta, vahemaad ja kepi tüüpi.
eBike	Oma kella saad kasutada koos enda eBike'iga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet.
Laiendatud ekraan	Ekraanirežiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast Fore-runner pärit andmekuvasid ühilduvas seadmes Edge.
Väline pulss	Võid kasutada välist pulsimõõtjat, nt HRM-Pro või HRM-Dual™ ja vaadata oma tegevuste ajal pulsisageduse andmeid. Mõned pulsimõõtjad võivad ka salvestada andmeid või pakkuda jooksudünaamika teavet ( <a href="#">Jooksudünaamika, lehekülg 73</a> ).
Jooksuandur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
Kõrvaklapid	Võid kasutada kõrvaklappe Bluetooth, et kuulata oma kella Forerunner laaditud muusikat ( <a href="#">Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 83</a> ).
inReach	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab sul juhtida oma seadet inReach oma kellaga Fore-runner ( <a href="#">inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 78</a> ).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Lihase O2	Treeningu ajal hemoglobiini ja lihaste hapnikuküllastuse andmete vaatamiseks võid kasutada lihaste hapnikuandurit.
Toide	Energiaandmete vaatamiseks kellas saad kasutada energiamõõturit, nt Rally™ ja Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ( <a href="#">Energiasoonide seadistamine, lehekülg 81</a> ) või kasutada vahemiku hoiatust, et saada teavitust, kui saavutad määratud energiatsooni ( <a href="#">Hoiatuse seadistamine, lehekülg 99</a> ).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatust lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab ka sõidu ajal pildistada ja videot salvestada ( <a href="#">Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 77</a> ).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid ( <a href="#">Jooksudünaamika, lehekülg 73</a> ).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Forerunner praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis kuvab kell Forerunner praegused reguleerimisväärtused.
Nutikas treener	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul ( <a href="#">ANT+® siseruumides treenimisseadme kasutamine, lehekülg 13</a> ).
Kiir./rütmi	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmianduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi ( <a href="#">Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 133</a> ).

Anduri tüüp	Kirjeldus
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempetugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsiooni VIRB abil saad juhtida kaamerat VIRB oma kellaga ( <a href="#">VIRB kaugjuhtimispuult</a> , lehekülg 78).

## Traadita andurite sidumine

Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Kui andur toetab mõlemat, ANT+ ja Bluetooth tehnoloogiat, soovib Garmin siduda ANT+ tehnoloogia abil. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

### 1 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

### 2 Kell peab olema andurist kuni 3 m (10 ft.) kaugusel.

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

### 3 Hoia all

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

### 5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki andureid.**
- Vali anduri tüüp.

Kui andur on kellaga seotud, siis on olekuks Otsimine asemel Ühendatud. Anduri andmed ilmuvad andmekuva silmusesse või kohandatud andmeväljale. Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 97).

## Jooksujõud

Garmin Jooksujõudu arvutatakse jooksudünaamika teabe, kasutaja massi, keskkonnaandmete ja muude anduri andmete alusel. Jõu mõõtmine hindab jooksja teele rakendatavat jõudu ja see kuvatakse vattides. Jooksujõu kasutamine pingutuse mõõdikuna võib sobida mõnele jooksjale paremini kui tempo või pulsisagedus. Jooksujõud võib märkida pingutuse taset paremini kui pulsisagedus ja see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta.

Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut ([Andmeväljad](#), lehekülg 119). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni ([Tegevuste märguanded](#), lehekülg 98).

Jooksu energiatsoonid on sarnased jalgrattasõidu energiatsoonidega. Tsoonide vaikeväärtused põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi sinu isiklike võimetega sobituda. Tsoone saad käsitsi seadistada otse kellas või oma teenuse Garmin Connect kontol ([Energiatsoonide seadistamine](#), lehekülg 81).



## Jooksudünaamika

Saad kasutada ühilduvat Forerunner seadet, mis on seotud HRM-Pro tarviku või muu jooksudünaamika tarvikuga, et pakkuda jooksmise koha reaajas tagasisidet.

Jooksudünaamika tarvik on varustatud kiirendusmõõdikuga, mis mõõdab torso liikumist, et arvutada kuus jooksunäitu.

**Rütm:** rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).

**Vertikaalne võnkumine:** vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.

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

**MÄRKUS.** kokkupuute aeg maaga ja tasakaal pole jalutamisel mõõdetavad.

**Kokkupuuteaeg maaga – tasakaal:** maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.

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

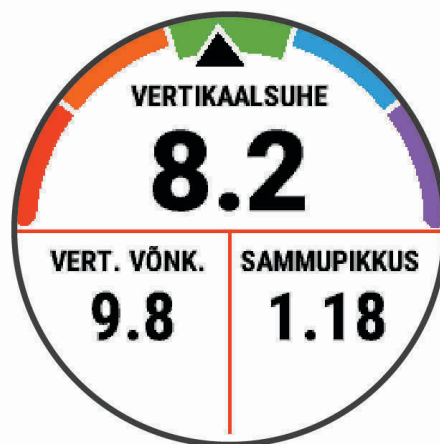
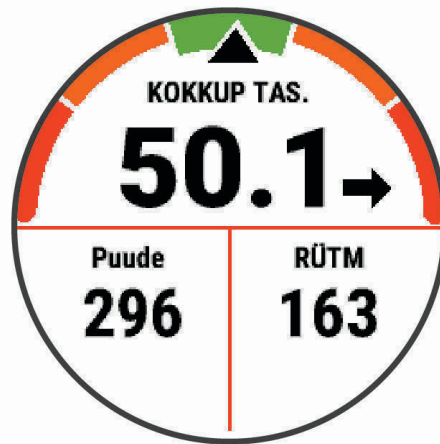
**Vertikaalsuhe:** Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.

## Treening jooksudünaamikaga

Enne, kui saad jooksudünaamikat vaadata, pead võtma kasutusele jooksudünaamika tarviku, nagu näiteks HRM-Pro ja selle oma kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).

- 1 Vajuta **START** ja vali jooksmistegevus.
- 2 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 3 Alusta jooksmist.

4 Näitajate nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuvasid.








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

## Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed

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






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

Jooksudünaamika lisateavet leiad aadressilt [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/). Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Protsent tsoonis	Rütmivahemik	Maaga kokkupuuteaja vahemik
 (lilla)	>95	>183 sammu minutis	<218 ms
 (sinine)	70–95	174–183 sammu minutis	218–248 ms
 (roheline)	30–69	164–173 sammu minutis	249–277 ms
 (oranž)	5–29	153–163 sammu minutis	278–308 ms
 (punane)	<5	<153 sammu minutis	>308 ms

## Maaga kokkupuute aja tasakaal

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






Värvitsoon	 (punane)	 (oranž)	 (roheline)	 (oranž)	 (punane)
Sümmeetria	Halb	Rahuldav	Hea	Rahuldav	Halb
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%
Maaga kokkupuute aja tasakaal	>52,2% V	50,8–52,2% V	50,7% V – 50,7% P	50,8–52,2% P	>52,2% P

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

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


## Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed

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

Värvitsoon	Prostentiiitsoonis	Vertikaalse võnkumise vahemik rinnal	Vertikaalse võnkumise vahemik vöökohas	Vertikaalsuhe rinnal	Vertikaalsuhe vöökohas
 (lilla)	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 (sinine)	70–95	6,4–8.1 cm	6,8–8.9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 (roheline)	30–69	8,2–9.7 cm	9,0–10.9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 (oranž)	5–29	9,8–11.5 cm	11,0–13.0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 (punane)	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

Kui jooksudünaamika andmeid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks tarvikut HRM-Pro. Jooksudünaamikaga tarvikutel on mooduli esiküljel sümbol .
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad tarvikut HRM-Pro, seo see oma kellaga kasutades tehnoloogiat ANT+, mitte tehnoloogiat Bluetooth.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvatakse ainult nullides, siis kontrolli, kas kannad tarvikut õiget pidi.  
**MÄRKUS.** maaga kokkupuute aja tasakaal kuvatakse ainult jooksmisel. Kõndimise ajal seda ei arvutata.

## Rinna pulsisagedus ujumisel

HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri pulsimonitorid salvestavad ja talletavad sinu pulsisageduse andmed ujumise ajal. Pulsisageduse andmete vaatamiseks võid lisada pulsisageduse andmeväljad ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 97](#)).

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

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

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

## Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmianduri kasutamine

Saad kasutada ühilduvat jalgratta kiiruse või rütmi andurit ja saata selle andmed enda kellale.

- Ühenda andur enda kellaga ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 72](#)).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja übermõõt, lehekülg 133](#)).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine, lehekülg 3](#)).

## Energiamõõdikutega treenimine

- Ava aadress [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ja vaata loendit andureist ANT+, mis ühilduvad sinu seadmega Forerunner (nt Rally ja Vector).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 81*).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Hoiatuse seadistamine, lehekülg 99*).
- Kohanda energia andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 97*).

## Rattasõidu dünaamika

Rattasõidu dünaamika mõõdikud mõõdavad, kuidas rakendad jõudu kogu pedaalikäigu ajal ja kuhu pedaalil vajutad, nii mõistad endale isikupärast sõiduviisi. Kui tead, kuidas ja kus jõudu toodad, saad tõhusamalt treenida ja hinnata oma jalgratta sobivust.

**MÄRKUS.** jalgrattasõidu dünaamika mõõdikute kasutamiseks peab sul olema kahe sensoriga võimsusmõõtja, mis on tehnoloogia ANT+ abil ühendatud.

Lisateavet vt [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne kui saad oma ühilduvaid elektroonilisi käiguvaheteid (nt käiguvaheteid Shimano Di2) kasutada, pead need oma seadmega Forerunner siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*). Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 97*). Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Forerunner praegused reguleerimisväärtused.

## Ülevaade ümbrusest

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

## Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine




### TEATIS

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

Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead selle oma kellaga ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).

1 Lisa **RCT-KAAMERA** ülevaade oma kella (*Ülevaated, lehekülg 20*).

2 Vali **RCT-KAAMERA** ülevaates suvand:

- Kaamera sätete vaatamiseks vali sümbol .
- Pildistamiseks vali .
- Videoklipi salvestamiseks vali .

## tempe

Seade ühildub temperatuurianduriga tempe. Anduri saad kinnitada rihmale või aasale, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja annab pidevalt täpseid temperatuuriandmeid. Temperatuuriandmete kuvamiseks pead anduri tempe oma seadmega siduma. Lisateabe saamiseks vaata anduri tempe juhiseid [www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe).

## inReach kaugjuhtimispuult

Seadme inReach kaugjuhtimisfunktsiooniga saad juhtida oma inReach seadet Forerunner seadme abil. Ühilduva inReach seadme ostmiseks ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## inReach kaugjuhtimise kasutamine

Enne kui saad kasutada inReach kaugjuhtimisfunktsiooni, pead lisama inReach ülevaate ülevaateleendis (Ülevaateleendi kohandamine, lehekülg 22).

- 1 Lülita seade inReach sisse.
- 2 Vajuta fēnix® kella kuval **UP** või **DOWN** inReach ülevaate vaatamiseks.
- 3 Vajuta **START** oma inReach seadme otsimiseks.
- 4 Vajuta **START** oma inReach seadme sidumiseks.
- 5 Valimiseks vajuta nuppu **START** ja tee oma valik:
  - SOS-teate saatmiseks vali **Käivita SOS**.

**MÄRKUS.** sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

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

## VIRB kaugjuhtimispult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt.


### VIRB kaamera juhtimine

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

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo VIRB kaamera oma Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).  
VIRB ülevaade lisatakse ülevaatesilmusesse.
- 3 Vajuta **UP** või **DOWN** kella kuval, et näha VIRB ülevaadet.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob ühenduse kaameraga.
- 5 Tee valik:
  - Video salvestamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video salvestamise peatamiseks vajuta **STOP**.
  - Foto tegemiseks vali **Pildista**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.
  - Video- ja fotoseadete muutmiseks vali **Seaded**.

## VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal

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


- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Seo oma VIRB kaamera Forerunner kellaga (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 72*).  
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoi all nuppu .
- 6 Vali **VIRB**.
- 7 Tee valik:
  - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **Seaded > Salvestusrežiim > Taimeri käivitamine/peatamine**.  
**MÄRKUS.** video salvestamine algab või lõpeb tegevuse alustamisel või lõpetamisel automaatselt.
  - Kaamera juhtimiseks menüüsuvanditega vali **Seaded > Salvestusrežiim > Käsitsi**.
  - Video käsitsi jäädvustamiseks vali **Alusta salvestamist**.  
Video taimer ilmub Forerunner kuval.
  - Video jäädvustamise ajal pildistamiseks vajuta **DOWN**.
  - Video jäädvustamise käsitsi katkestamiseks vajuta **STOP**.
  - Sarivõtte jäädvustamiseks vali **Käivita sarivõtterežiim**.
  - Kaamera unerežiimi aktiveerimiseks vali **Lülita kaamera unerežiimi**.
  - Kaamera unerežiimi tühistamiseks vali **Ärata kaamera**.

## Kasutajaprofiil

Saad oma kasutajaprofiili uuendada oma kellas või rakenduse Garmin Connect kaudu.

### Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma soo, sünnikuupäeva, pikkuse, kehakaalu, randme, pulsisageduse tsooni, energiatsooni ja kriitilise ujumiskiiruse (CSS) sätteid (*Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine, lehekülg 48*). Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoi all .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil**.
- 3 Tee valik.

### Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost isiku vormisolekuga. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Garmin Index™ kaal, siis kasutab kell 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 79*).

- 1 Hoi all .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Vormisoleku vanus**.

## Pulsisageduse tsoonid

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

### Vormisoleku sihid

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


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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 81](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

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

### Pulsisagedustsoonide määramine

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

1 Hoia all .

2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisaged. ja energiav. tsoonid > Pulsisagedus.**

3 Vali **Max pulsisagedus** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

Tegevuse ajal enda maksimaalse pulsisageduse automaatseks salvestamiseks saab kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 82](#)).

4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.

Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 31](#)). Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 82](#)).

5 Vali **Puhkeaja pulss > Määra kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus.

Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.

6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal:**

7 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
- Vali **Laktaadiläve pulsi protsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).

10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).



## Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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


- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 79](#)).
- 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

## Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma funktsionaalse energialävendi (FTP) või energialävendi (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või Garmin Connect konto kaudu käsitsi muuta.

1 Hoia all nuppu .

2 Vali **Kasutajaprofiil** > **Pulsisaged. ja energiav. tsoonid** > **Toide**.

3 Vali tegevus.

4 Vali **Järgmise põhjal**:

5 Tee valik:

- Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
- Vali **% FTP** või **% RP** ning vaata ja muuda tsoone oma energialävendi protsentidena.

6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.

Tegevuse ajal oma energialävendi automaatselt salvestamiseks võid kasutada funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 82](#)).


7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

8 Vajadusel vali **Minimaalne** ja sisesta minimaalne energiaväärtus.

## Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine

Funktsioon Automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Kell võib tuvastada suurima pulsisageduse ja piimhappe läve tegevuse ajal automaatselt. Kui oled kella sidunud ühilduva jõumõõdikuga, tuvastab kell funktsionaalse energialävendi (FTP) tegevuse ajal automaatselt.

**MÄRKUS.** kell tuvastab suurima pulsisageduse ainult siis, kui pulsisagedus on sinu kasutajaprofiilis määratud väärtusest suurem (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 79*).

- 1 Hoi a all .
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisaged. ja energiav. tsoonid > Automaatne tuvastamine.**
- 3 Tee valik.

## Muusika

**MÄRKUS.** kella Forerunner 955 jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.


- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Forerunner 955, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth.

## Personaalse audiosisu allalaadimine

Isikliku muusika saatmiseks kella pead installima Garmin Express rakenduse oma arvutisse ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner 955 kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).


- 1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.  
**VIHJE:** Windows arvutite puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner 955 kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

## Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

Enne kui saad toetatud kolmandast isikust teenusepakkujalt pärit muusika või muud helifailid oma kella alla laadida, pead teenusepakkuja oma kellaga ühendama.


Rohkemate valikute jaoks laadi oma telefoni alla rakendus Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.
- 4 Hoi a mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 5 Vali muusikapakkuja.

**MÄRKUS.** kui soovid valida teise pakkuja, hoi a all valikut  vali Muusikateenusepakkujad ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


## Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi võrguga ([Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 87](#)).

- 1 Hoida mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoida all nuppu 
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud teenusepakkuja.
- 5 Vali kella allalaaditav esitlusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta **BACK**, kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.


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

## Kolmandast osapoolest teenusepakkuja lahtiühendamine



- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või **•••**.
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma kell.
- 3 Vali **Muusika**.
- 4 Vali installitud kolmandast osapoolest teenusepakkuja ja järgi selle kellast lahtiühendamiseks ekraanijuhiseid.

## Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine

Kella Forerunner 955 laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama kõrvaklapid Bluetooth.

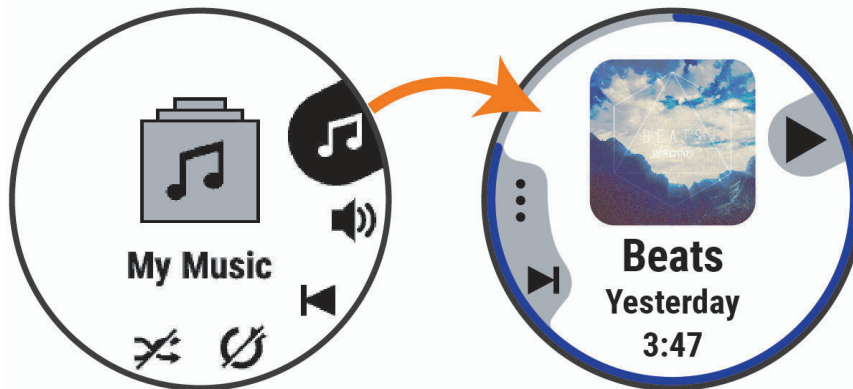
- 1 Aseta kõrvaklapid kellast kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
- 2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
- 3 Hoida  all.
- 4 Vali **Muusika > Kõrvaklapid > Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

## Muusika kuulamine

- 1 Hoida mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 83](#)).
- 3 Hoida  all.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
  - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ([Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 82](#)).
  - Muusika taasesituse juhtimiseks telefonis vali **Halda telefoni**.
  - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitlusloend.
- 5 Vali .

## Muusika taasesituse juhtnupud

**MÄRKUS.** muusika taasesituse juhtnupud võivad sõltuvalt valitud muusikaallikast välja näha erinevad.



	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
	Vali määratud allika helifailide ja esitusloendite sirvimiseks.
	Vali helitugevuse reguleerimiseks.
	Vali praeguse helifaili esitamiseks ja peatamiseks.
	Vali esitusloendis järgmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili kiireks edasikerimiseks hoia all.
	Vali esitatava helifaili taaskäivitamiseks. Vali kaks korda esitusloendis eelmise helifaili juurde liikumiseks. Esitatava helifaili tagasikerimiseks hoia all.
	Vali kordusrežiimi muutmiseks.
	Vali juhuesituse režiimi muutmiseks.

## Ühendatud telefonis muusika taasesituse juhtimine

- 1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtnuppude avamiseks hoia kellal Forerunner 955 mistahes kuval all nuppu **DOWN**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad > Halda telefoni**.

## Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

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

# Ühenduvus

Ühenduvuse funktsioonid on su kella jaoks saadaval kui seod kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 85*). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 87*).



## Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Saadavalolevad telefoniga ühilduvuse funktsioonid sinu Forerunner kellale, kui kasutad ühildamiseks rakendust Garmin Connect (*Telefoni sidumine, lehekülg 85*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 87*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 20*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 39*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 90*).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 85*)


## Telefoni sidumine

Kella funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätetes.

- 1 Installeeritud telefonirakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.
- 2 Vali suvand seadme sidumisrežiimi aktiveerimiseks:
  - Kui seadme esmakordsel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali ✓.
  - Kui jätsid sidumistoimingu vahele, hoia all valikut  ja vali **Ühenduvus > Paarista telefon**.
- 3 Vali suvand kella lisamiseks kontosse:
  - Kui kasutad seadme sidumiseks rakendust Garmin Connect esmakordselt, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
  - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või **•••** menüüst, vali **Garmini seadmed > Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

## Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama (*Telefoni sidumine, lehekülg 85*).

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Ühenduvus > Nutiteavitused > Olek > Sees**.
- 3 Vali **Üldkasutus** või **Tegevuse ajal**.
- 4 Vali teavituse tüüp.
- 5 Vali oleku, tooni ja vibreerimise eelistused.
- 6 Vajuta **BACK**.
- 7 Vali privaatsuse ja ajalõpu eelistused.
- 8 Vajuta **BACK**.
- 9 Tekstsõnumitele allkirja lisamiseks vali **Allkiri**.

## Teavituste kuvamine


- 1 Teavituste ülevaate 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**.

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefonil saabub telefonikõne, kuvab kell Forerunner helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .

**MÄRKUS.** helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.

- Kõnest keeldumiseks vali .

- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali **Vasta** ja vali loendist sõnum.

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

## Tekstsõnumile vastamine

**MÄRKUS.** see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.

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

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

- 1 Teavituste ülevaate vaatamiseks vajuta sihverplaadil **UP** või **DOWN**.
- 2 Vajuta **START** ja vali tekstisõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu **START**.
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.  
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

## Teavituste haldamine

Võid hallata Forerunner kellas kuvatavaid teavitusi ühilduvas telefonis.


Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® teavituste seaded, et valida kellas kuvatavad üksused.
- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded** > **Märguanded**.

## Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 41).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoi a **LIGHT** all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Forerunner kellal.  
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

## Nutitelefonil ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Seade Forerunner võib hoiatada, kui paaristatud nutitelefon Bluetooth tehnoloogia abil ühendatakse ja lahti ühendatakse.


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

- 1 Hoi a  all.
- 2 Vali **Ühenduvus** > **Bluetooth** > **Ühendat. teated**.

## Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid lubada oma kellal Forerunner 955 jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivaid olekuteavitusi esitada. Audiojuhised esitatakse ühendatud kõrvaklappides Bluetooth, kui need on olemas. Muul juhul esitatakse helijuhiseid su telefonil, mis on rakenduse Garmin Connect abil ühendatud. Helijuhise esitamise ajal vaigistab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli.

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

- 1 Hoia  all.
- 2 Vali **Helijuhised**.
- 3 Tee valik:
  - Iga ringi helijuhise kuulmiseks vali **Ringi märguanne**.
  - Juhise kohandamiseks tempo ja kiiruseabega vali **Tempo-/kiirusemärguanne**.
  - Juhise kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
  - Juhise kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
  - Juhise kuulmiseks tegevuse taimeri käivitamisel ja seiskamisel (sh funktsioon Auto Pause®), vali **Taimeri sündmused**.
  - Treeninguhoiatuste kuulmiseks helijuhistena vali **Trenni märguanded**.
  - Tegevuse hoiatuste kuulmiseks audiojuhisena vali **Tegevuste hoiatus** (*Tegevuste märguanded*, lehekülg 98).
  - Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
  - Hääljuhise keele või dialekti muutmiseks vali **Dialekt**.

## Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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


**Helisisu:** võimaldab sünkroonida muude teenusepakkujate helisisu.

**Tarkvarauuendused:** võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

**Treeningud ja treeningukavad:** võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su seadmel on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu seadmesse.

## Ühendumine Wi-Fi võrku

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Lisa võrk**.  
Kell kuvab piirkonnas toimivate Wi-Fi võrkude nimekirja.
- 3 Vali võrk.
- 4 Vajadusel sisesta võrgu parool.

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

## Telefoni- ja arvutirakendused

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

## Garmin Connect

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

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

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

**MÄRKUS.** mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtmist.



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

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

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

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

### Rakenduse Garmin Connect kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülj 85*) võid kasutada rakendust Garmin Connect kõigi tegevusandmete laadimiseks teenuse Garmin Connect kontole.

1 Veendu, et telefonis töötab rakendus Garmin Connect.

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

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



## Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne kella tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ning kell tuleb ühilduva telefoniga siduda (*Telefoni sidumine, lehekülg 85*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 89*).

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

## Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad kella ka muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 82*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell 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 **Lisa seade**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

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

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

## Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 41*).

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

## Connect IQ funktsioonid

Saad lisada funktsioone Connect IQ oma kella pakkujalt Garmin ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Saad oma kella kohandada kellakuvade, seadmerakenduste, andmeväljade ja muusikapakkujate abil.

**Kellakuvad:** võimaldab kella välimuse kohandamist.

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

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

**Muusika:** lisa oma kella muusikapakkujaid.

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb Forerunner kell siduda telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülj 85*).

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

## Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

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

## Rakendus Garmin Golf™

Rakendus Garmin Golf võimaldab üksikasjaliku statistika ja löögianalüüsi kuvamiseks ühilduvast Garmin seadme üles laadida punktikaarte. Golfimängijad saavad rakenduse Garmin Golf abil üksteisega eri radadel võistelda. Enam kui 42 000 rajal on punktitaabelid, millega saab igaüks liituda. Võid luua golfiturniiri ja kutsuda mängijaid võistlema.

Rakendus Garmin Golf sünkroonib andmeid teenuse Garmin Connect kontoga. Saad rakenduse Garmin Golf alla laadida oma telefoni ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)) rakenduste poest.

# Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

### ⚠ ETTEVAATUST

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

### TEATIS

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

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

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

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

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


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

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

**GroupTrack:** saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalsajas jälgida.



## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

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

## Kontaktide lisamine

Garmin Connect Rakendusse saab lisada kuni 50 kontakti. Kontaktide e-posti aadresse saab kasutada funktsiooniga LiveTrack. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 90](#)).


- 1 Vali Garmin Connect rakendusest  või .
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb seadmes Forerunner muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 89](#)).

## Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 90](#)). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstsõnumite tasu).

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu .
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.
- 3 Vali GPS-tegevus.


**MÄRKUS.** juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Forerunner tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga automaatse tekstsõnumi ja e-kirja. Sul on 15 sekundit sõnumi tühistamiseks.

## Abi taotlemine

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

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 90](#)). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstsõnumite tasu).

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.  
Kuvatakse ajaarvestuskuva.

**VIHJE:** enne loenduse lõppu võid sõnumi tühistamiseks suvalist klahvi vajutada.

## 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.

## Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine

Enne reaalajas sündmuste jagamise kasutamist pead funktsiooni LiveTrack rakenduses Garmin Connect sisse lülitama.

**MÄRKUS.** liveTrack funktsioonid on kasutatavad, kui sinu kell Forerunner on ühendatud rakendusega Garmin Connect Bluetooth-tehnoloogia ja ühilduva Android telefoniga.

- 1 Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Ohutus ja jälgimine > Reaalajas jagamine**.  
Saad kohandada sõnumipäästikuid ja suvandeid.
- 2 Mine välja ja vali kellas Forerunner GPS-tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Vali **⋮ > Reaalajas jagamine > Jagamine**.  
Reaalajas sündmuse jagamine aktiveeritakse 24. tunniks.
- 4 Kontaktloendist adressaatide lisamiseks vali **Adressaadid**.

## Pealtvaataja sõnumside

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

Pealtvaataja sõnumside on funktsioon, mis võimaldab sinu LiveTrack jälgijatel saata sulle sinu jooksu ajal heli- ja tekstisõnumeid. Funktsiooni saad seadistada LiveTrack seadetes rakenduses Garmin Connect. Helisõnumite vastuvõtmiseks peavad sinu Bluetooth kõrvaklapid olema sinu kellaga ühendatud.

## Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimiseks soovib Garmin seda teha enne tegevuse alustamist.

**VIHJE:** kui oled tegevusega juba alustanud, siis saad pealtvaatajate sõnumid blokeerida saabunud sõnumis (**START > Keela**).

- 1 Mine välja ja vali seadmes Forerunner GPS-tegevus.
- 2 Vali **☰ > LiveTrack > Pealtvaataja sõnumid**.

## Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne seansi GroupTrack käivitamist pead kella ühilduva telefoniga siduma (*Telefoni sidumine, lehekülg 85*).

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

Need juhised on seansi GroupTrack alustamiseks kellaga Forerunner. Kui su kontaktidel on teised ühilduvad seadmed, näed neid kaardil. Teised seadmed ei pruugi kaardil kuvada GroupTrack sõitjaid.

- 1 Kaardil ühenduste kuvamiseks hoi a kellal all sümbolit **☰** ja vali **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack > GroupTrack > Näita kaardil**.
- 2 Vali rakenduse Garmin Connect seadete menüüs **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack > ⋮ > Seaded > GroupTrack**.
- 3 Vali **Kõik kontaktid** või **Ainult kutsega** ja vali oma ühendused.
- 4 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 5 Alusta kellal välitegevust.
- 6 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.

## Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect konto kontaktid.

- Mine välja, lülita sisse GPS ja alusta tegevust.
- Seo Forerunner seade Bluetooth abil nutitelefoni.
- Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi kontaktide loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme nutitelefoni ja alustavad LiveTrack seanssi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- Kontaktide kuvamiseks sirvi GroupTrack seansi ajal kaarti ([Tegevusele kaardi lisamine, lehekülg 97](#)).

## GroupTrack seaded

Hoia all nuppu  ja vali **Ohutus ja jälgimine > GroupTrack**.


**Näita kaardil:** võimaldab GroupTrack seansi ajal kontakte kaardil kuvada.

**Tegevuste tüübid:** võimaldab valida, millised tegevused GroupTrack seansi ajal kaardil ilmuvad.


# Kellad

## Äratuse seadistamine

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

- 1 Hoia sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Äratuskell > Lisa hoiatus**.
- 3 Kellaaja määramiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Lisavalikute nägemiseks vali äratust:
  - Äratuse sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
  - Kellaaja muutmiseks vali **Aeg**.
  - Vali **Korda** ja aeg, millal äratust korratakse.
  - Vali **Heli ja värin** ja vali märguande tüüp.
  - Taustvalguse sisselülitamiseks koos äratusega vali **Taustvalgus**.
  - Vali **Silt** ja vali äratuse kirjeldus.

## Äratuse kustutamine

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

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Stopper**.  
**MÄRKUS.** pead selle võib olla juhtseadiste menüüsse lisama (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 41*).
- 3 Taimeri käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimeri taaskäivitamiseks vajuta **LAP** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimeri peatamiseks vajuta **START**.
- 6 Tee valik:
  - Mõlema taimeri lähtestamiseks vajuta **DOWN**.
  - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vajuta **≡** ja vali **Salvesta tegevus**.
  - Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta **≡** ja vali **Valmis**.
  - Ringitaimerite vaatamiseks vajuta **≡** ja vali **Vaade**.  
**MÄRKUS.** suvand **Vaade** ilmub alles siis, kui oled lõpetanud mitu ringi.
  - Kellakuvale naasmiseks ilma taimereid lähtestamata vajuta **≡** ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
  - Ringi salvestamise lubamiseks või keelamiseks vajuta **≡** ja vali **Ringi klahv**.

## Taimeri käivitamine


- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **LIGHT**.
- 2 Vali **Taimer**.  
**MÄRKUS.** pead selle võib olla juhtseadiste menüüsse lisama (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 41*).
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali järgmiste hulgast suvand.
  - Vali **Valikud > Salvesta taimer** ja salvesta allaloenduse taimer.
  - vali **Valikud > Taaskäivitus > Sees** ja taaskäivita taimer pärast ajalõppu automaatselt.
  - Vali **Valikud > Heli ja värin** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Vali **START**.

## Kellaaja sünkroonimine GPS-iga

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

- 1 Hoia all .
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 116*).

## Kellaaja käsitsi määramine

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

# Seadme kohandamine

## 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 nuppu , vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

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

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

**Värv:** seadistab aktiivse tegevuse tuvastamiseks iga tegevuse tunnusvärvi.

**Lisa tegevus:** võimaldab mitme spordialaga tegevust kohandada.

**Hoiatused:** seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 98*).

**Autom. ronimine:** võimaldab kellal sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 100*).

**Auto Lap:** seadistab funktsiooni Auto Lap suvandeid ringe automaatselt märkima. Suvand Automaatdistants märgib ringid teatud vahemaa tagant. Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatav ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

**Autom. puhkus:** võimaldab kellal automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning puhkeintervalli luua (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 10*).

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

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

**Taustavärv:** määrab iga tegevuse taustavärvi mustaks või valgeks.

**Edasta pulssi:** võimaldab pulsisageduse andmeid tegevuse alustamisel automaatselt edastada (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 60*).

**ClimbPro:** kuvab navigeerimise ajal tõusu kavandamise ja jälgimise kavad (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 67*).

**Golfikepi viip:** kuvab iga tuvastatud löögi järel viiba löögiks kasutatud golfikepi sisestamiseks, et salvestada sinu golfikeppide statistikat (*Statistika salvestamine, lehekülg 18*).

**Stardiloenduse alg.:** võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

**Andmekuvad:** võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 97*).

**Avalöögikepi vahemaa:** määrab avalöögil palli liikumise keskmise vahemaa golfi mängimise ajal.

**Muuda kaalu:** võimaldab lisada tugevus- või südame treeningu ajal kasutatud kaalu.

**Golfi vahemaa:** vali golfis kasutatav mõõtühik.

**Liigitussüsteem:** muudab liigitussüsteemi mägironimise marsruudi raskustaseme määramiseks.

**Händikäpi punktiarvestus:** golfi mängimise ajal võimaldab händikäpi punktiarvestuse. Suvand Kohalik händikäp võimaldab sisestada, mitu lööki sinu kogupunktide arvust maha arvata tuleb. Suvand Indeks/nõlv võimaldab sul sisestada oma händikäpi ja raja kalde määra, et kell saaks su raja händikäpi arvutada. Kui võimaldad ükskõik kumma händikäpi punktiarvestuse, saad oma händikäpi väärtust kohandada.

**Rea number:** määrab jooksuraja numbri.

**Ringi klahv:** lülitab sisse või välja nupu , mille abil salvestada ring puhkamise või tegevuse ajal.

**Lukusta seade:** mitme spordiala tegevuse ajal lukustab puutekraani ja nupud, et vältida tahtmatut nuppude vajutamist ja puutekraani pühkimist.

**Kaart:** seadistab tegevuse kaardiandmete vaate kuvamiseelised (*Aktiivsuskaardi seaded, lehekülg 99*).

**Metronoom:** metronoom mängib kindla rütmiga toone või vibreerib kindla rütmi järgi, et aidata sul parandada sooritusvõimet, trennida kiiremini, aeglasemalt või ühtlasema rütmiga. Võid määrata säilitada soovitud rütmi lööki/minutis(bpm), löögisagedust ja heliseadeid.

**Penalt:** laseb golfi mängimise ajal jälgida karistuslööke (*Statistika salvestamine, lehekülg 18*).

**Basseini pikkus:** seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

**Energiasäästu aeg:** määrab energiasäästu aja, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt kui ootad võistluse algust. Valik Tavapärase seadistab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Valik Pikendatud seadistab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma madala energiatarbimise režiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

**Salvesta VO2 max.:** lubab VO2 max. salvestamise maastikujooksu ja ultrajooksu tegevusteks.

**Muuda nime:** seadistab tegevuse nime.

**Korda:** lubab mitme spordialaga tegevustele suvandi Korda. Näiteks võid kasutada seda suvandit tegevustega, mis sisaldavad mitmeid üleminekuid, nt ujumine ja jooksmine.

**Taasta algseaded:** võimaldab lähtestada tegevuse sätteid.

**Marsruudi statistika:** lubab siseruumis ronimise marsruudi statistika.

**Marsruutimine:** seadistab tegevuse marsruutide arvutamise eelistused (*Teekonna seaded, lehekülg 99*).

**Jooksud:** määrab suusa- või lumelauaradade eelistused. Saad sisseehitatud kiirendusmõõtu abil lubada funktsiooni Automaatjooks, et radu automaatselt tuvastada. Saad lubada ka klahvi Ringi klahv ja märguannete Ringi märguannete sätteid.

**Punktiarvestus:** lubab või keelab golfiraundi alustamisel automaatse punktiarvestuse. Suvandi Küsi alati kasutamisel küsitakse kinnitust raundi alustamisel.

**Punktiarvestuse meetod:** määrab punktiarvestuse meetodiks löögid või Stablefordi punktisüsteemi.

**Segmendi hoiatused:** lubab teelõikudele lähenemise hoiatuse (*Teelõigud, lehekülg 53*).

**Enesehindamine:** siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Tegevuse hindamine, lehekülg 4*).

**Statistika jälgimine:** laseb golfi mängimise ajal statistikat koguda (*Statistika salvestamine, lehekülg 18*).

**Tõmbetuvastus:** lubab ujumistõmbe tuvastuse.

**Puude:** lülitab tegevuse ajal puutekraani sisse või välja.

**Üleminekud:** lubab mitme spordialaga tegevuste üleminekud.


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

**Trennvideod:** aktiveerib tegevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.




## Andmekuvade kohandamine

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

- 1 Hoi all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik:
  - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
  - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, mille andmeid soovid muuta,  
**VIHJE:** saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt ([Andmeväljad, lehekülg 119](#)). Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.
  - 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.

## Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

## Tegevuste märguanded

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


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

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

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

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Võid määrata rütmi min ja max väärtuse.
Kalorid	Korduv sündmus	Võid määrata kalorite arvu.
Kohandatud	Korduv sündmus	Võid määrata olemasoleva sõnumi või luua kohandatud sõnumi ja valida hoiatuse tüübi.
Vahemaa	Korduv	Võid määrata vahemaa intervalli.
Kõrgus	Vahemik	Võid määrata kõrguse min ja max väärtuse.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimuudatused. Vt jaotisi <a href="#">Pulsisageduse tsoonid</a> , lehekülg 80 ja <a href="#">Pulsisageduse tsoonide arvutamine</a> , lehekülg 81.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärkt tempo.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Lähedus	Sündmus	Võid valida salvestatud asukoha raadiuse.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamõõdik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

## Hoiatuse seadistamine

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

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

## Aktiivsuskardi seaded

Saad kohandada iga aktiivsuse kaardiandmete kuva välimust.

Hoiatuse all nuppu , vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus, tegevuse seaded ja vali **Kaart**.

**Konfigureeri kaardid:** kuvab ja peidab installitud kaarditoodete andmed.

**Kaardi teema:** seadistab kaardi kuvama sinu tegevuse tüübi järgi optimeeritud andmeid. Valik Süsteem kasutab süsteemi kaardiseadete eelistusi ([Kaarditeemad](#), [lehekülg 103](#)).

**Kasuta süst. sätteid:** lubab kellal kasutada kaardisüsteemi seadete eelistusi ([Kaardi seaded](#), [lehekülg 103](#)). Kui see seadistus on välja lülitatud, saad tegevuse jaoks kaardiseadeid muuta.

**Taasta teema:** lubab sul taastada vaikimisi kaardi teema seadeid või teemasid, mis on kellast kustutatud.

## Teekonna seaded

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

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik seaded saadaval.

Hoiatuse all nuppu , vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus, tegevuse seaded ja seejärel **Marsruutimine**.

**Tegevus:** määrab teekonnale tegevuse. Kell arvutab teekonnad, mis on optimeeritud tegevuse alusel.

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

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


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

**Vältimised:** määrab välditavad teed või transpordi tüübid.

**Tüüp:** määrab teekonnal osuti käitumise.


## ClimbPro kasutamine

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

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **ClimbPro > Olek > Navigeerimisel**.
- 6 Tee valik:
  - Väljal kuvatavate andmete muutmiseks vali ClimbPro kuval **Andmeväli**.
  - Vali **Hoiatus** hoiatuste määramiseks tõusu alguses või teatud kaugusel tõusust.
  - Vali **Langused**, et lülitada jooksmise jaoks laskumised sisse või välja.
  - Ronimistegevuse ajal tuvastatud rajatüüpide valimiseks vali **Tõusude tuvastus**.
- 7 Vaata üle raja tõusud ja detailid ([Raja üksikasjade vaatamine või muutmine, lehekülg 65](#)).
- 8 Hakka järgima salvestatud rada ([Sihtkohta navigeerimine, lehekülg 66](#)).

## Automaatse ronimise sisselülitamine

Kõrgusemuudatuste automaatseks tuvastamiseks võid sisse lülitada automaatse ronimise funktsiooni. Võid seda kasutada nt mägironimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Autom. ronimine > Olek**.
- 6 Vali **Alati** või **Mitte navigeerimisel**.
- 7 Tee valik:
  - Jooksmise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Jooksukuva**.
  - Ronimise andmekuvade ilmumise seadistamiseks vali **Ronimiskuva**.
  - Režiimide muutmisel kuvavärvide vahetamiseks vali **Pöördvärvid**.
  - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
  - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.**MÄRKUS.** suvand Praegune kuva võimaldab automaatselt lülituda viimasele kuvale, mida vaatasid enne automaatse ronimise üleminekut.

## GPS-seaded

Saad GPS-i sätteid muuta, et kohandada iga tegevuse jaoks kasutatavaid satelliitsüsteeme. Lisateavet satelliitsüsteemide kohta vaata aadressilt [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**VIHJE:** GPS-i sätteid võivad mõjutada aku kestvust (*Aku kasutusaja teave, lehekülg 114*).

Hoia all nuppu , vali **Tegevused ja rakendused**, seejärel vali tegevus, siis tegevuse sätteid ja lõpuks **GPS**.

**MÄRKUS.** need sätteid on saadaval ainult teatud tegevustega.

**Väljas:** lülitab tegevuseks satelliidid välja.

**Ainult GPS:** lülitab sisse GPS-satelliitsüsteemi.

**Kõik süsteemid:** võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme. Mitme satelliitsüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine.

**Kõik + paljuribaline:** võimaldab kasutada mitmeid satelliitsüsteeme mitmetel sagedusribadel. Mitme sagedusribaga süsteemid kasutavad mitmeid sagedusribasid ja tagavad pidevamad rajalogid ja täpsemad asukohaandmed, parandatud mitmeteelisuse vead ning vähem atmosfäärilisi vigu seadme kasutamisel keerukamates keskkondades.

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

## Andurite sätteid

### Kompassi seaded

Hoia all  ja vali **Andurid ja tarvikud > Kompass**.

**Kalibreeri:** lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 101*).

**Ekraan:** määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

**Põhjasuuna osuti:** määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 102*).

**Režiim:** lülitab kompassi kasutama ainult elektroonilise anduri andmeid (Sees), GPS-i ja elektroonilise anduri andmeid, kui liigud (Auto) või ainult GPS-i andmeid (Väljas).

### Kompassi käsitsi kalibreerimine

#### TEATIS

Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektriliinide lähedal.

Kell on juba tehases kalibreeritud ja kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

1 Hoia all .


2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Kalibreeri > Käivita**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

**VIHJE:** liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

## Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoi a all .

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Põhjasuuna osuti**

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinaatsiooni, vali **Magnetic**.
- Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
- Magnetilise variatsiooni käsitsi seadistamiseks vali **Kasutaja**, sisesta magnetiline variatsioon ja vali **Valmis**.

## Altimeetri seaded

Hoi a all  ja vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

**Kalibreeri:** võimaldab altimeetri anduri käsitsi kalibreerida.


**Automaatkal.:** võimaldab altimeetril end ise kalibreerida iga kord, kui kasutad satelliitsüsteeme.

**Anduri režiim:** seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

**Kõrgus:** määrab kõrguse mõõtühikud.

## Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

1 Hoi a all .

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Altimeeter**.

3 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal.** ja vali suvand.
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri > Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
- GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

## Baromeetri seaded

Hoi a all nuppu  ja vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter**.

**Kalibreeri:** võimaldab baromeetri andurit käsitsi kalibreerida.

**Graafik:** seadistab baromeetriülevaate graafiku ajaskaala.


**Tormihoiatus:** seadistab õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

**Anduri režiim:** seadistab anduri režiimi. Suvand Auto kasutab su liikumisele vastavalt nii altimeetrit kui ka baromeetrit. Kui su tegevus hõlmab kõrgusemuutusi, võid kasutada suvandit Ainult altimeeter või kui ei hõlma, vali suvand Ainult baromeeter.

**Rõhk:** seadistab, kuidas kell rõhuandmeid kuvab.

## Baromeetri kalibreerimine

Kell on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust või rõhku merepinnal, võid baromeetri käsitsi kalibreerida.

1 Hoi all .

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli põhjal automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

## Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

**MÄRKUS.** vajadusel saad kohandada kaardi seadeid konkreetsete tegevuste jaoks süsteemi seadete kasutamise asemel (*Aktiivsuskardi seaded, lehekülg 99*).

Hoi all valikut  ja vali **Kaart**.

**Kaardihaldur:** kuvab allalaaditud kaardiversioone ja võimaldab laadida alla täiendavaid kaarte.

**Kaardi teema:** seadistab kaardi näitama su tegevuse liigi jaoks optimeeritud andmeid (*Kaarditeemad, lehekülg 103*).

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

**Kasutaja asukohad:** kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

**Segmendid:** kuvab või peidab segmendid kaardil värviliste joontena.

**Rajalogi:** kuvab või peidab rajalogi või liigutud tee kaardil värvilise joonena.

**Teekonna värv:** muudab rajalogi värvi.

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

**Lukusta teel:** lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.

**Detail:** määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme. Suurema hulga detailide kuvamisel võidakse kaarti aeglasemalt uuesti joonistada.

**Mereline:** lülitab kaardi mererežiimi (*Merenduskaardi seaded, lehekülg 104*).

**Taasta teema:** võimaldab sul taastada vaikimisi kaardi teema seadeid või teemasid, mis on kellast kustutatud.

## Kaarditeemad

Saad tegevuse jaoks optimeeritud andmete kuvamiseks kaarditeemat muuta.

Hoi all nuppu  ja vali **Kaart > Kaardi teema**.

**Puudub:** kasuta süsteemi kaardi seadete eelistusi, rakendamata täiendavat teemat.

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

**Tume:** seadistab kaardi kuvama andmeid tumedal taustal, parema nähtavuse jaoks öösel.

**Populaarsus:** toob kaardil välja kõige populaarsemad teed või rajad.

## Merenduskaardi seaded

Võid isikupärastada seda, kuidas kaarti merendusrežiimis kuvatakse.

Hoia all nuppu  ja vali **Kaart > Mereline**.


**Punktihelid:** võimaldab kaardi peal sügavuse mõõtmise.

**Tulesektorid:** näitab ja konfigureerib tulesektorite väljanägemist kaardil.

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

## Kaardiandmete kuvamine ja peitmine


Kui sinu seadmesse on installitud mitu kaarti, saad kaardil kuvatavaid kaardiandmeid valida.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Kaart**.
- 3 Hoia all nuppu .
- 4 Vali kaardi seaded.
- 5 Vali **Kaart > Konfigureeri kaardid**.
- 6 Vali kaart, et aktiveerida lüliti, mis näitab või peidab kaardiandmeid.

## Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

### Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.
- 3 Tee valik:
  - Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
  - Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmevälja, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
  - Vali **Eespool**, et lülitada sisse või välja teave eesolevate kursipunktide kohta.
  - Kompassi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kompass**.
  - Kõrguskaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kõrguse graafik**.
  - Vali kuva, mida soovid lisada, eemaldada või kohandada.



### Suunatähise seadistamine

Navigeerimise ajal saab andmelehtedel kuvada suunatähise. Tähis osutab sihtsuunale.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Navigeerimine > Suuna näidik**.

### Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Navigeerimine > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Vahemaa sihtpunktini**, et seadistada hoiatus, kui lõplik sihtkoht on soovitud vahemaa kaugusel.
  - Vali **Sihtpunktini jääv aeg**, et seadistada hoiatus, kui lõplikku sihtkohta jõudmiseks on jäänud vastav aeg.
  - Kursilt kaldumise hoiatuse seadistamiseks vali **Kursist kõrvalekalle**.
- 4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.
- 5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali .



## Toitehalduri seaded

Hoia all nuppu  ja vali Toitehaldur.

**Akusäästja:** võimaldab aku kasutusaja pikendamiseks kellarežiimis süsteemi sätteid kohandada (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 105*).

**Aku protsent:** kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

**Aku hinnang. teave:** kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

## Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 39*).

1 Hoia  all.

2 Vali **Toitehaldur > Akusäästja**.

3 Akusäästja sisselülitamiseks vali **Olek**.

4 Vali **Redigeeri** ja seejärel suvand.

- Vali **Kelladisain** ja aktiveeri madala energiakasutusega sihverplaat, mida uuendatakse kord minutis.
- Vali **Muusika** ja blokeeri kella kaudu muusika kuulamine.
- Vali **Telefon** ja ühenda paaristatud telefon lahti.
- Vali **Wi-Fi** ja katkesta Wi-Fi võrguühendus.
- Vali **Randmepõhine pulss** ja lülita randme pulsisageduse monitor välja.
- Vali **Pulssoksümeeter** ja lülita pulssoksümeetria andur välja.
- Vali **Taustvalgus** ja lülita automaatne taustvalgus välja.
- Vali **Aktiivsusjälgija** ja lülita kogu päeva tegevuse jälgimine, sh tehtud sammud, tõustud korrused, intensiivsusminutid, une jälgimine ja Move IQ sündmused välja.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

## Süsteemiseaded

Hoia all  ja vali **Süsteem**.

**Keel:** vali kellas kasutatav keel.

**Aeg:** reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 106*).

**Taustvalgus:** reguleerib ekraani seadeid (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 107*).

**Puude:** võimaldab lubada või keelata puutekraani tavakasutuse või tegevuste ajal.

**Heli ja värin:** siit saad määrata kella helinad, nt nuppude helid, äratused ja värinad.

**Mitte segada:** võimaldab lubada režiimi Mitte segada. Muuta saab ekraani, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

**Kiirklahvid:** võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 107*).

**Automaatlukustus:** võimaldab lukustada nupud ja puutekraani automaatselt, et vältida juhuslikke nupuvajutusi ja puutekraani nipsamisi. Kasuta valikut Tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puutekraan ajastatud tegevuse ajaks. Kasuta valikut Mitte tegevuse ajal, et lukustada nupud ja puutekraan ajaks, kui sa ei salvesta ajastatud tegevust.

**Formaat:** määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 107*).

**Physio TrueUp:** võimaldab tegevuste ja soorituse mõõtmistulemuste sünkroonimist sinu teistest ettevõtte Garmin seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 32*).

**Soorituse hinnang:** lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 29*).

**Andmete salvestamine:** määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab. Salvestamise valik Nutikas (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik Iga sekund tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult.

**USB-režiim:** määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

**Lähtesta:** võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 116*).

**Tarkvara uuendus:** siit saad installida Garmin Express abil allalaaditud tarkvarauuendusi. Kasuta valikut Automaatuuendus, et lubada kellal seotud telefoni rakendusest Garmin Connect uusim tarkvarauuendus alla laadida.

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

## Kellaaja seaded

Hoia all  ja vali **Süsteem > Aeg**.

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


**Määra kellaage:** määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

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


**Hoiatused:** võimaldab määrata tunnimärgandeid ning päikesetõusu ja -loojangu märguandeid, mis kõlavad määratud arvu minuteid või tunde enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 107*).

**Sünkrooni GPS-iga:** võimaldab kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui liigud teise ajavööndisse ning kui on vaja minna üle suve- ja talveajale (*Kellaaja sünkroonimine GPS-iga, lehekülg 95*).

## Kellaajahoiatuste seadistamine


- 1 Hoiatuste all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Hoiatused**.
- 3 Tee valik:
  - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
  - Et seadistada helimärguanne teatud arv minuteid enne kui päike tõuseb, vali **Kuni päikesetõusuni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
  - Et hoiatus esitataks igal tunnil, vali **Iga tund > Sees**.

## Ekraaniseadete muutmine

- 1 Hoiatuste all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem > Taustvalgus**.
- 3 Tee valik:
  - Vali **Tegevuse ajal**.
  - Vali **Üldkasutus**.
  - Vali **Magamise ajal**.
- 4 Tee valik:
  - Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.
  - Nupuvajutuste ja ekraanipuudutuste jaoks ekraani sisselülitamiseks vali **Nupud ja puuted**.
  - Ekraani hoiatusteks sisselülitamiseks vali **Hoiatused**.
  - Käe tõstmise ja randme vaatamiseks pööramise abil ekraani sisselülitamiseks vali **Žest**.
  - Et määrata aeg, mille möödumisel ekraan välja lülitub vali **Ajalõpp**.


## Kiirklahvide kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.

- 1 Hoiatuste all nuppu .
- 2 Vali **Süsteem > Kiirklahvid**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

## Mõõtühikute muutmine


Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

- 1 Hoiatuste all .
- 2 Vali **Süsteem > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

# Seadme teave


## Seadme teabe vaatamine

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

- 1 Hoiatuste all nuppu .
- 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 Hoida all nuppu .
- 2 Vali seadete menüüs **Seadmest**.

## Kella laadimine

### HOIATUS

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

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivatage klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 109*).

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.  
Kell kuvab aku laetuse taseme.

## Päikeseenergiaga laadimise nõuanded

Kella aku kasutusaja pikendamiseks järgi neid nõuandeid.

- Jälgi, et varrukas ei varjaks käel kella.
- Regulaarne väljas päikeselistes oludes kasutamine pikendab aku kasutusaega.

**MÄRKUS.** kell kaitseb end ise ülekuumenemise eest ning peatab laadimise automaatselt, kui sisetemperatuur ületab päikeseenergiaga laadimise temperatuuri läve (*Tehnilised andmed, lehekülg 113*).

**MÄRKUS.** kui kell on ühendatud välise toiteallikaga või kui aku on täis, siis kell end päikeseenergiaga ei lae.

## Kella laadimise soovitused

- 1 Ühenda akulaadur kindlalt kellaga, et seda USB-kaabli abil laadida (*Kella laadimine, lehekülg 108*).  
Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga. Täiesti tühja aku laadimiseks kulub umbes kaks tundi.
- 2 Eemalda akulaadur kella küljest, kui aku laetuse tase on 100%.

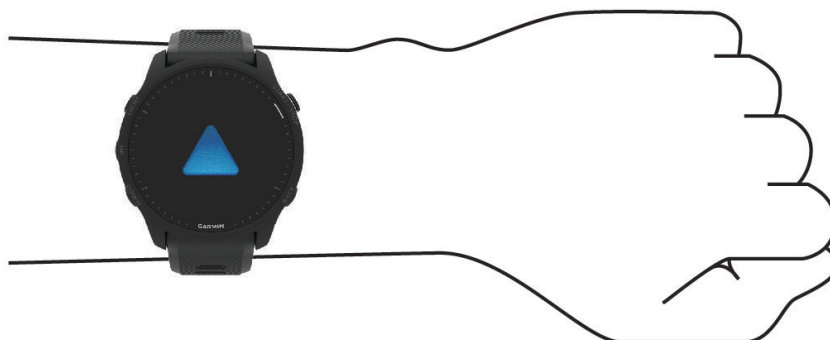
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



**MÄRKUS.** optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaihtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 59.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 63.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## 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.

Ära kasuta puutekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

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

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

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

## Kella puhastamine

### ETTEVAATUST

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

**1** Puhasta kella lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

**2** Kuivata.

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

**VIHJE:** lisateavet leiad aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Rihmade vahetamine

Saad valida mõne uue rihma Forerunner või valida ühilduvad QuickFit®22 rihmad.

1 Vajuta eemaldusnõela abil kella tihvt sisse.



2 Eemalda rihmad kellast.



### 3 Tee valik.

- Rihmade Forerunner paigaldamiseks aseta uue rihma üks pool seadme aukudega kohakuti, vajuta kella nähaolev tihvt sisse ja lükka rihm paika.



**MÄRKUS.** veendu, et rihmad oleks kindlalt kinnitunud. Kella tihvt peab olema seadme aukudega kohakuti.

- QuickFit 22 rihmade paigaldamiseks eemalda kella tihvt seadme Forerunner rihmalt, paiguta kella tihvt seadmesse ning lükka uus rihm paika.





**MÄRKUS.** veendu, et rihtm oleks kindlalt kinnitunud. Riiv peaks sulguma tihvtide kohal.

4 Korda neid toiminguid, et vahetada ka teine rihtm.

## Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Veekindluse tase	Ujumine, 5 atm <sup>1</sup>
Meediumi mälumaht	Kuni 32 GB (ligikaudu 2000 laulu)
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 °C kuni 45 °C (32 °F kuni 113 °F)
Euroopa Liidu (EL) raadiosagedused (võimsus)	Forerunner 955: 2,4 GHz @ 17,98 dBm maksimaalselt Forerunner 955: 2,4 GHz juures maksimaalselt 17,08 dBm
ELi SAR-väärtus	0,96 W/kg kehal, 0,96 W/kg jäsemetel

<sup>1</sup> Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [garmin.com/waterrating](https://garmin.com/waterrating).

## Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt pulsisageduse mõõtmine, telefoni teavitused, GPS ja ühendatud andurid.

Režiim	Aku kasutusaeg
Tegevusrežiim koos režiimi Ainult GPS ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 42 tundi. Päikesega kuni 49 h <sup>1</sup>
Tegevusrežiim koos režiimi Ainult GPS, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega	Kuni 10,5 tundi.
Tegevusrežiim koos režiimi Kõik süsteemid ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 31 tundi. Päikesega kuni 34 h <sup>1</sup>
Tegevusrežiim koos režiimi Kõik süsteemid, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega	Kuni 10 tundi.
Tegevusrežiim koos režiimi Kõik + paljuribaline ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 20 tundi. Päikesega kuni 22 h
Tegevusrežiim koos režiimi Kõik + paljuribaline, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega	Kuni 8,5 tundi.
Tegevusrežiim koos režiimi UltraTrac ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 80 tundi. Päikesega kuni 110 h <sup>1</sup>
Nutikella režiim	Kuni 15 päeva Päikesega kuni 20 päeva <sup>2</sup>

## Tõrkeotsing

### Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded*, lehekülg 106). Installeerige arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installeerige nutitelefonile rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

### Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

<sup>1</sup> Kasutamisel 50 000 lux tingimustes.

<sup>2</sup> Terve päeva jooksul kandmisel, kolm tundi välisõhu 50 000 lux tingimustes.

## Lisateabe hankimine

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

## Aktiivsuse jälgimine

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

## Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

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

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

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

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

## Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

### 1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express (*Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 89*).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 89*).

### 2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

## Läbitud korruste näit pole täpne

Kell sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

## Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

## Satelliitsignaaside hankimine

Satelliitsignaaside 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.  
Satelliitsignaaside leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

## GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

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



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

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

## Kella taaskäivitamine

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

**MÄRKUS.** kella taaskäivitamine võib andmed või seaded kustutada.

- 1 Hoida 15 sekundit  all.  
Kell lülitub välja.
- 2 Hoida  üks sekund all, et kell sisse lülitada.

## Kõigi vaikeseadete lähtestamine

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

Saad lähtestada kõik kella seaded tehase vaikeseadetele.

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


**MÄRKUS.** kui oled seadistanud rakenduse Garmin Pay rahakoti, siis kustutab see suvand rahakoti kellast. Kui sul on kella salvestatud muusikat, siis kustutab see suvand salvestatud muusika.

## Aku kasutusaja pikendamine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Lülita tegevuse jälgimine välja (*Aktiivsusmonitor, lehekülg 43*).
  - Vähenda taustvalgustuse põlemise aega (*Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 107*).
  - Vähenda taustvalgustuse heledust.
  - Seadista akusäästja eelistused toitehalduris (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 105*).
  - Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendusega funktsioone.
  - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 60*).
  - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 59*).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Piira nutitelefone teavitusi, mida seade kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 86*).
  - Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja (*Randmel kantava pulsisageduse monitori väljalülitamine, lehekülg 59*).
  - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 4*).
  - Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Süsteemiseaded, lehekülg 106*).
  - Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GPS režiimi (*GPS-seaded, lehekülg 101*).
  - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.  
Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 19*).

## Minu seadmes on valitud vale keel

- 1 Hoi a nuppu  all.
- 2 Liigu loendis viimase üksuseni ja vali see.
- 3 Vali loendis esimene üksus.
- 4 Keele valimiseks kasuta **UP** ja **DOWN**.



## Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Forerunner kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

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

## Telefon ei ühendu kellaga

Kui telefon ei saa kellaga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja kell välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda kell rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth seadetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon vähemalt 10 m (33 ft.) raadiusesse oma kellast.
- Ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali  või **•••**, ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Press  and select **Seaded > Telefon > Paarista telefon**.

## Temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmise ajal täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist temperatuurivälisandurit.

## Kuidas ANT+ andureid käsitsi siduda?

Kella sätete abil saad andurid ANT+ käsitsi siduda. Kui ühendad anduri kellaga esimest korda juhtmevaba tehnoloogia ANT+ abil, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

1 Sidumise ajal püsi teistest ANT+ anduritest 10 m (33 jalga) kaugusel.

2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

3 Hoia all .

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

5 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki andureid**.
- Vali anduri tüüp.

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

## Kas saan kasutada Bluetooth andurit oma kellaga?

Kell ühildub teatud anduritega Bluetooth. Anduri esmakordsel ühendamisel oma kellaga Garmin, pead kella ja anduri omavahel siduma. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

1 Hoia  all.

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

3 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki andureid**.
- Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 97).

## Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga

Kui su kõrvaklapid Bluetooth olid eelnevalt ühendatud sinu telefoniga, võivad need kellaga ühendumise asemel luua automaatselt ühenduse sinu telefoniga. Proovi järgmist.

- Lülita välja oma telefoni Bluetooth tehnoloogia.  
Lisateavet vt oma telefoni kasutusjuhendist.
- Kõrvaklappe kellaga ühendades püsi telefonist 10 m (33 jala) kaugusel.
- Seo kõrvaklapid kellaga ([Kõrvaklappide Bluetooth ühendamise](#), lehekülg 83).

## Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Forerunner 955, mis on ühendatud Bluetooth-kõrvaklappidega, on signaal kõige tugevam, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läbib su keha, võib signaal katkeda või kõrvaklappide ühendus mitte toimida.
- Kui kannad kella Forerunner 955 vasakul randmel, peaks kõrvaklappide Bluetooth-antenn olema sinu vasakus kõrvas.
- Kõrvaklappide mudelid on erinevad, seetõttu võid proovida kanda kella teisel randmel.
- Kui kasutad metallist või nahast kellarihma, siis signaali tugevuse parandamiseks vaheta selle asemele silikoonrihm.

## Lisa

### Andmeväljad

**MÄRKUS.** kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

**VIHJE:** saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect.

#### Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

#### Kompassi väljad

Nimi	Kirjeldus
Kompassi suund	Liikumise suund kompassi järgi.
GPS-i kurss	Liikumissuund GPS-i alusel.
Kurss	Liikumise kurss.

## Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Intervalli vahemaa	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Merendusvahemaa	Meremiilides või merejalgades läbitud vahemaa.

## Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine langus	Keskmine vertikaalne langus viimasest nullimisest.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Kalde suhe	Läbitud horisontaalne vahemaa võrreldes vertikaalse vahemaaga.
GPS-i kõrgus	Praeguse asukoha kõrgus GPS-i alusel.
Mark	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigid 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi langus	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi langus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi langus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Max tõus	Maksimaalne tõus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Max laskumine	Maksimaalne langus jalgades minutis või meetrites minutis viimasest nullimisest.
Maksimaalne kõrgus	Suurim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Minimaalne kõrgus	Madalaim saavutatud kõrgus viimasest nullimisest.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu langus	Kogulangus viimasest nullimisest.

## Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Tõustud korrusted	Päeva jooksul ronitud korruste arv.
Laskutud korrusted	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis ronitus korruste arv.



## Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku	Di2 anduri aku laetuse tase.
Ees	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Taga	Tagakäik käigu asendiandurist.

## Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
KOMPASSINÄIDIK	Liikumise suund kompassi järgi.
GCT tasakaalunäidik	Värviline näidik, mis kujutab jooksmisel maaga kokkupuutes veedetud aja vasakut/paremat tasakaalu.
Maaga kokkupuute aja näidik	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
JÕUNÄIDIK	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Vastupidavusmöödik (maa)	Möödik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vahemaa vastupidavust.
Vastupidavuse möödik (AEG)	Möödik, mis näitab sinu praegust järelejäänud vastupidavuse aega.
Kogu tõusu/laskumise näidik	Kogutõus ja -langus tegevuse ajal või alates viimasest lähtestamisest.
Treeningu efektiivsuse näidik	Praeguse tegevuse mõju aeroobse ja anaeroobse vormisoleku tasemele.
Vertikaalse võnkumise näidik	Värviline näidik, mis kujutab võnkeid jooksmise ajal.
Vertikaalse suhte näidik	Värviline näidik, mis kujutab vertikaalsete võngete ja sammupikkuse suhet.

**Pulsiväljad**

Nimi	Kirjeldus
Protsent pulsireservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Keskmine protsent pulsireservist	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine pulsisagedus	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskmise pulsi max protsent	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
Pulsi max protsent	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
Pulsitsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Intervalli keskmine HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Intervalli keskmine max %.	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Intervalli keskmine pulss	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Intervalli max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Intervalli max %.	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse protsent.
Intervalli max pulss	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservist	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi pulss	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi pulsi max protsent	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi pulss	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Viimase ringi pulsi max protsent	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

**Pikkuste väljad**

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

## Lihase hapnikuväljad

Nimi	Kirjeldus
Lihase O2 küllastuse %	Lihaste hapnikuküllastuse protsent praeguse tegevuse käigus.
Kogu hemoglobiinitase	Lihaste hinnanguline hemoglobiinitase.

## Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Suund	Suund sinu praegusest asukohast sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Teekond	Suund sinu lähtekohast sihtkohani. Joone saab kuvata kavandatud või määratud teekonnana. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Sihtkoha vahepunkt	Viimane punkt sihtkohani jäänud teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Allesjäänud vahemaa	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vahemaa järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hinnanguline kogudistants	Hinnanguline kogudistants lähtepunktist sihtkohani. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETE	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Languse suhe sihtkohta	Kalde suhe, mis on vajalik praegusest asukohast sihtasukohta langemiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Pikkus-/laiuskraad	Praegune asukoht pikkus-/laiuskraadil, sõltumata valitud asukoha vormingust.
Asukoht	Sinu praegune asukoht vastavalt valitud asukoha vormingule.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kursist kõrvalekalle	Vahemaa vasakule või paremale, mille jagu oled kõrvale kandunud esialgsest liikumise teekonnast. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Hea kiirus	Kiirus, millega lähened teekonnal määratud sihtkohale. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Vertikaalne kaugus sihtkohta	Kõrguse vahe praeguse asukoha ja lõppsihtkoha vahel. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

Nimi	Kirjeldus
Vertikaalne kiirus sihtmärgini	Eelmääratud kõrgusele tõustud või laskunud kiirus. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.

#### Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tase	Allesolev aku tase.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pöõretel.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Kordused	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Jooksud	Tegevuse jooksul tehtud jooksude arv.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Päeva aeg (sekundit)	Kellaaeg, kaasa arvatud sekundid.
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kalorite arv.

### Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
Intervalli tempo	Praeguse intervalli keskmine tempo.
Ringi 500 m tempo	Praeguse ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Ringi tempo	Praeguse ringi keskmine tempo.
Viimase ringi 500 m tempo	Viimase ringi keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Viimase ringi tempo	Viimase lõpetatud ringi keskmine tempo.
Viimase pikkuse tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

### PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgmise distantsi sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Üldine ees/taga	Jooksmine. Üldine aeg sihttempost ees või taga
Vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

## Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
Funktsionaalse läveenergia %	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiväljund	3 sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
10 s tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiväljund	10 sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
30 s tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30 s energiväljund	30 sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
Keskmine tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskmine vasak energiväljundi faas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskmine energiväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund.
Keskmine parem energiväljundi faas	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. vasak energiväljundi tippfaas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskm. platvormikeskme nihe	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskm. parem energiväljundi tippfaas	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi vasak energiväljundi tippfaas	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi vasak energiväljundi faas	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi normaliseeritud energiväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi platvormikeskme nihe	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi energia	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Ringi parem energiväljundi tippfaas	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi parem energiväljundi faas	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Viimase ringi max energiväljund	Viimase lõpetatud ringi max energiväljund.
Viimase ringi normaliseeritud energiväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi energiväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiväljund.
Vasak energiväljundi tippfaas	Vasaku jala praegune energiväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak energiväljundi faas	Vasaku jala praegune energiväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.

Nimi	Kirjeldus
Ringi max energiaväljund	Praeguse ringi tipp energiaväljund.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
Normalized Power	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Pedaali sujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Platvormikeskme nihe	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Energiaväljund	Rattasõit. Jõu väljund vattides.
Energiaväljund	Suusatamine. Jõu väljund vattides. Seade peab olema ühendatud ühilduva pulsisageduse monitoriga.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Energiatsoon	Praegune energiaväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.
Parem energiaväljundi tippfaas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Parem energiaväljundi faas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringi istumisaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Ringi seisuaeg	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Training Stress Score	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Väntamisefektiivsus	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Töö	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

#### Puhkeajaväljad

Nimi	Kirjeldus
Korda:	Viimase intervalli taimer pluss praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).
Puhkeajataimer	Praeguse puhkeaja taimer (basseinis ujumisel).

## Jooksudünaamika

Nimi	Kirjeldus
Maa kesk. kokkup. aja tas.	Praeguse sessiooni keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Keskmine kokkupuuteaeg maaga	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vertikaalne võnkumine	Praeguse tegevuse keskmine vertikaalne võnkumine.
Kesk. vert. võnke suhe	Praeguse sessiooni keskmine vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Maaga kokkupuuteaja tasakaal	Maaga kokkupuuteaja vasak/parem tasakaal jooksmisel.
Kokkupuuteaeg maaga	Jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes veedetud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkupuuteaeg maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vertikaalne võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalne suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

## Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskmine üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Keskmine merenduskiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus sõlmedes.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Max merenduskiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne liikumiskiirus sõlmedes.
Mereline kiirus	Praegune kiirus sõlmedes.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskunud kiirus.



## Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Praegune	Praeguse seisuga järeljäänud vastupidavus.
Allesjäänud vahemaa	Praeguse seisuga järeljäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Potentsiaalne	Järeljäänud potentsiaalne vastupidavus.
Järeljäänud aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järeljäänud vastupidavuse aeg.

## Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbekiirus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Intervalli tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbearv	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).

Nimi	Kirjeldus
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

#### Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa ( <a href="#">Ujumisterminid</a> , lehekülg 10). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

#### Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda temperatuurianduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

#### Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitad taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Intervalli taimer aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Segaspordi aeg	Segaspordi, sh ülemineku koguaeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Loendustaimer praegune aeg.

## 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).

## FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia klassifikatsioonide (FTP) hinnangud soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärane	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Keskmine	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärane	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Keskmine	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Ratta veljemõõt ja 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



