



Forerunner 910XT Kasutujuhend





Tähelepanu!
Enne treeningu koormuste muutmist pea nõu
oma arstiga!



Tähelepanu: Seadmes kasutatakse liitium-
ioon akut. Vaata: Important Safety and
Product Information (oluline ohutus info).

Korrosiooni kahjustuste vältimiseks kuivata seade
ja kontaktid enne arvutiga ühendamist.

1. Ühenda kaabel 220v laadija USB-pesaga.
2. Ühenda laadija 220v võrguga.
3. Aseta seadme tagaküljel olevad kontaktid
kohakuti laadija klambri klemmidega.
4. Klõpsa klamber korralikult kinni .

Alustamine

1. Enne seadme Forerunner kasutamist :
2. Lae Forerunneri aku (lk. 3).
3. Lülita seade sisse (lk. 4).
4. Pane pulsivöö peale (lk. 22)
5. Alusta jooksmist (lk. 7).
6. Salvesta jooksu andmed (lk. 8).



5. Lae aku täielikult.

Täielikult laetud aku töötab kuni 20 tundi (sõltuvalt kasutamisest).

Sisselülitamine

Esmasel käivitamisel pakub seade valiku süsteemi seadeid ja palub sisestada kasutaja andmed.

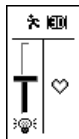
1. Käivitamiseks vajuta **ⓘ**
2. Järgi ekraani juhiseid.
3. Mine õue lagedale kohale!
4. Oota kuni seade loob ühenduse satelliitidega.
Ühenduse loomine peaks kestma 30 – 60 sekundit. Kellaeg ja kuupäev määratakse automaatselt.

Taustvalgustuse kasutamine

Vali ENTER valgustuse sisse lülitamiseks.

Vihje: Valgustuse sisselülitamiseks toksa kaks korda ekraanil. Seda saab teha ainult asendis «Run» (jooks) ja «Other»(muu).

1. Vajuta **ⓘ**, ja noolenuppudega **▲ ▼** vali sobiv valgustus.
2. Samas aknas on veel mõned sümbolid.



Nuppude selgitus



Iga nupp teeb mitut asja...

①	ⓘ	Sisse- ja välja lülitamiseks vajuta ja hoi a all. Sobiva taustavalgustuse valimine. Vajuta piktode vaatamiseks (lk. 5). Sobiva kaalu valimine.
②	▲▼	Menüü kerimiseks ja seadistuste valimiseks. Vajuta ja hoi kiireks seadistuste kerimiseks. Vali treeningu lehekülgedele kerimiseks treeningu ajal.
③	ENTER	Taustavalgustuse lülitamine. Lisade valimine ja teadete kinnitamine.

④	START/STOP	Taimer käivitamine ja peatamine.
⑤	LAP/RESET	Vajuta uue ringi märkimiseks. Vajuta ja hoi a all taimer käivitamiseks ja nullimiseks
⑥	MODE	Vajuta taimer ja menüü vaatamiseks. Samuti näed kaarti ja kompassi, juhul kui need on aktiveeritud. Vajuta meenuüst või leheküljelt väljumiseks. Seadistused säilivad. Vajuta ja hoi a all sportimis valikute ümberlülitamiseks.

Piktogramm

Kui sümbol ei vilgu, on see toiming aktiivne.
Vilkuv sümbol näitab, et ta otsib sobivat andurit.

	GPS on sisselülitatud.
	GPS on väljas.
	Taimer on käivitatud.
	«multisport» on aktiveeritud.
	Aku laetuse tase.

	Aku laeb.
	Pulsivöö on aktiivne.
	Sammulugeja töötab.
	Pedaali andur töötab.
	Jõu andur on aktiivne.
	Treeninguvahend on kasutusel.
	Jooksmine on aktiveeritud.
	Jalgratas on kasutusel.
	Ujumine(veekogu / bassein)
	Režiim "Other" (muu) .

Klaviatuuri lukustamine

Klaviatuurruuri lukustamine vähendab Forerunneri juhusliku nupuvajutuse võimalusi.

1. Klaviatuuri lukustamiseks vajuta samaaegselt **MODE** ja **▲**.
2. Lukustamise lõpetamiseks vajuta samaaegselt **MODE** ja **▲**.

Baromeetriline kõrgusmõõtja

Märkus: Kõrgusmõõtja ei tööta ujumise režiimis.

Forerunner arvutab kõrguse baromeetrilise altimeetri abil .Seade on tundlik ilmastikuolude ja rõhu all olevate ruumide (nt.lennukikabiin) suhtes. Kui kõrgusmõõtja hakkab ilmastikuolude tõttu esitama valesid andmeid,siis kasutab Forerunner kõrguse arvutamisel GPS-vastuvõtjat.

Väljade seadistamisel võid valida kõrguse (lk36).

Kõrgusmõõtja kalibreerimine

Kõrgusmõõtjat võib käsitsi kalibreerida,kasutades salvestatud asukohta.

1. Mine asukohta,mille kõrgus on teada.
2. Vali **MODE > GPS > Save Location (salvesta asukoht)**.
3. Sisesta kõrgus **Elevation (kõrgus)**.
4. Vali **OK**.

Forerunner kalibreerib kõrgusmõõtja automaatselt, kui oled kuni 50 meetri kaugusel kohast, mille kõrgus on teada. Vastasel juhul kalibreerib seade kõrgusmõõtja vastavalt GPS signaalidele.

Treeningud Forerunneriga

Selles osas on kirjeldatud võimalusi ja seadeid, mida kasutatakse treeningutel. Paljudele ülesannetele on antud jooksmise juhendid, kuid enamus võimalusi on kasutatavad kõikidel režiimidel.

- Spordiala muutmine (lk. 7)
- Jooksu põhi funktsioonid (lk. 7)
- «Multisport» (lk. 8)
- Hoiatused (lk. 9)
- Automaatne ringi alustamine (Auto Lap®) (lk. 10)
- Automaatne paus (Auto Pause®) (lk. 12)
- Automaatne kerimine (lk. 12)
- Virtuaalne partner (Virtual Partner®) (lk. 12)
- Virtuaalne võistleja (Virtual Racer®) (lk. 13)
- Intrvalliga treeningud (lk. 14)
- Kasutaja treeningud (lk. 15)
- Treeningud siseruumides (lk. 18)
- Jalgratta trenn (lk. 18)
- Taimer (lk. 21)

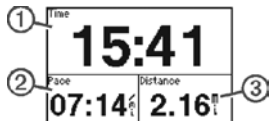
Spordiala vahetamine

- Vajuta ja hoi **MODE**.
- Kasuta **Auto Multisport** (lk. 8).

Põhitoimingud jooksmisel

Trenni alustamine

Enne arhiiviandmete sisestamist, peab GPS saama ühenduse satelliitidega, (lk. 4), või ühenda Forerunner sammulugejaga. (lk. 24).



1. Taimeri käivitamiseks vajuta **START** ①. Treeningu andmed salvestatakse ainult töötava taimeriga. Taimeri leheküljel näied tempot

② ja läbitud vahemaad ③.

joonisel on andmeväljad näidatud vaikimisi võid andmeväljasid ise vahetada. (lk. 36).

2. Peale jooksmist vajuta **STOP**.

Treeningu salvestamine

1. Trenni salvestamiseks ja taimeri nullimiseks vajuta pikalt **RESET**.
2. Salvestatud trenn saada arvutisse (lk.30).

«Multisport» treeningud

Triatloni, kahevõistluse ja muude erinevate alade harrastajad võivad kasutada «multisport» valikut. «Multisport» võimaldab vahetada spordialasid ja samal ajal vaadata kõikide alade aegasid ja vahemaid. Näiteks võid jalgrattalt üle minna jooksmisele, aga ekraanilt näed jalgaratta ja jooksmise üldist aega ja vahemaad kogu trenni vältel.

Forerunner säilitab «multisport» trenni arhiivis, sh. kogu aja, vahemaa, keskmise pulsisageduse, (vajalik on pulsisöö) ja kalorit kõikide spordialade kohta ühes trennis. Samuti säilitatakse eraldi andmed iga spordiala kohta.

«Multisport» on võimalik valida käsitsi, aga võib ka seada selle valiku just võistluste ja muude toimingute tarbeks.

«Multisport» käsitsi seadmine

1. Alusta trenni suvalise alaga.
2. Kui vahetad ala, hoiu pikalt **MODE**.
3. Vali järgmine ala.
Taimer nullib ennast järgmise trenni tarbeks automaatselt.
4. Kasuta nuppu ▲ või ▼ «multisport» taimeri sirvimiseks.

Automaatne «multisport» trenni seadistamine

Triatloni võistlustel võid kiireks ala vahetuseks kasutada **Auto Multisport** seadistust. Samuti võid seada etapid erinevatele aladele.

1. Vali **MODE > Training > Auto Multisport**.

- Vajadusel vali lisa **Include Transition (lülitada üleminekud)** eraldi alalt alale ülemineku aegade salvestamiseks.
- Vali **Start Multisport > START**.



Esimesel väljal (1) näed üldist trenni aega. Teisel välja (2) näed trennis läbitud vahemaad. Kasuta ▲ ja ▼ nuppeid teiste spordialade treeningu lehekülgede vaatamiseks.

- Peale löigu või ülemineku lõpetamist vali **LAP**.

«Auto multisport» peatamine

- Vali **MODE > Training > Stop Multiport**
- Vali **STOP** ja vajuta pikalt **RESET**.

MÄRKUS: Hoiatused ei toimi intervall ja kohandatud treeningute ajal.

Võid kasutada erinevate näitajate hoiatusi: aeg, vahemaa, kalorit, pulsisagedus, pedaaliit allamise jõud ja sagedus.

MÄRKUS: Heli- ja värinaalarmide lülitamine. lk.34

Aja, vahemaa ja kalorite hoiatuste seadistamine

Märkius: Kalorite hoitus ei toimi ujumise ajal.

- Vali **MODE > Training > Run Alerts**.
 - Vali **Time Alert**, **Distance Alert** või **Calories Alert**
 - Vali **On** 4. Vali **Alert At** ja sisesta aeg, vahemaa või kalorit.
- Iga kord, kui saavutad etteantud tulemuse, kuuled helisignaali ja ekraanile ilmub teade.

Keeruliste hoiatuste seadistamine

Kui kasutad pulsivööd, sammulugejat, GSC 10 andurit või jõumõõtjat, siis võid seadistada pulsisageduse, pedalaali tallamise või jõu hoiatuse.



TÄHELEPANU: Keerulisesmad hoiatused ei toimi ujumise ajal.

1. Vali **MODE > Training > Run Alerts (jooksu hoiatused)**.
2. Vali üks lisadest: • Vali **HR Alert (pulsi hoiatus)** seadista maksimaalne ja minimaalne pulsisagedus. (bpm).
MÄRKUS: Lisainfo pulsisagedusest lk. 23.
 - Vali **Cadence (sagedus)** seadista maksimaalne ja minimaalne sammu sagedus minutis (spm) või pedaali vända sagedus minutis (rpm).
 - Vali **Power Alert (võimsuse hoiatus)** seadista minimaalne ja maksimaalne võimsus wattides.
MÄRKUS: Lisainfo võimsuse tsoonidest lk. 27.
3. Seadista oma hoiatuste parameetrid.
Iga kord, kui parameetrid ületavad etteantud suurused, annab seade helisignaali ja ekraanile ilmub vastav teade.

Kõndimise pausi hoiatuse seadistamine

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ettenähtud

kõndimise vahepause teatud vaheaegadega. Näiteks jooksutrenni ajal võib programm käskida joosta 4 minutit ja seejärel kõndida 1 minut jne. "Auto Lap" (automaatne ring) toimib korralikult ainult koos jookse/ kõnni hoiatusega.

MÄRKUS: Kõndimise hoiatust kasutatakse ainult jooksu režiimis.

1. Vali **MODE > Training > Run Alerts (trenn > jooksu hoiatused)**.
2. Vali **Run/Walk Alert (jookse/kõnni hoiatus) > On (sees)**.
3. Vali **Run Alert (jooksu hoiatus)** ja sisesta aeg.
4. Vali **Walk Alert (kõndimise hoiatus)** ja sisesta aeg.

Iga kord, kui vastutatakse etteantud hoiatuse parameetrid, annab seade helisignaali ja ekraanile ilmub hoiatus. Jookse/kõnni hoiatused korduvad seni, kuni taimerit välja ei lülitata.

"Auto Lap" (automaatne ringi alustamine)

MÄRKUS: "Auto Lap" ei toimi kohandatud ja vahepausidega trenni, ning basseinis ujumise ajal

Vaikeseaded

Režiim (spordiala)	Vaikimisi seatud vahemaa
Jooks	1 miil või 1kilomeeter
Jalgratas	5 miili või 5 kilomeetrit
Ujumine avatud veekogus	0,25 miili või 0,5 kilomeetrit
Režiim "Other" (muu)	1 miil või 1 kilomeeter

Ringide märkimine vahemaa järgi

Võid kasutada "Auto Lap" (automaatne ringi algus) automaatseks ringi märkimiseks määratud vahemaa järgi. See võib olla kasulik tulemuste võrdlemisel erinevatel jooksu lõikudel.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Auto Lap (seaded > jooksu seaded > automaatne ringi algus)**.
2. Vali **Auto Lap Trigger > By Distance (autmaatne ringi alguse käivitamine > va-hemaa järgi)**.
3. Vali **Lap At (ring ...)** ja sisesta vahemaa.

Ringide märkimine asukoha järgi

Võid kasutada "Auto Lap" (automaatne ringi algus) automaatseks ringi märkimiseks määratud asukohas. See on kasulik tulemuste võrdlemisel

erinevatel jooksu lõikudel (nt. pikk tõus või sprint).

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Auto Lap (seaded > jooksu seaded > automaatne ringi algus)**.
2. Vali **Auto Lap Trigger > By Position > Lap At (automaatne ringi alustamise käivitamine > asukoha järgi > ring ...)**.
 - Vali **Lap Press Only (ainult LAP vajutamine)**, selleks, et seade märgiks uue ringi iga kord, kui valid **LAP** ja iga kord, kui läbid ühe nendest asukohadest.
 - Vali **Start and Lap** selleks, et seade märgiks uue ringi GPS asukoha järgi seal, kus valiti **START**, ja samuti suvalises teekonna punktis, kus oli valitud LAP.
 - Vali **Mark And Lap**, et seade märgiks uue ringi konkreetses GPS asukohas enne sõitu (**Mark Position – asukoha märkimine**) ja samuti suvalises teekonnapunktis, kus kasutati **LAP** toimingut.

MÄRKUS: Kasutades "Course" (trass) (lk. 16) kasuta lisa **By Position (asukoha järgi)** ringide märkimiseks kõigis ringialguse kohtades, mis on märgitud trassil.

“Auto Pause”

Automaatne paus võimaldab vaikimisi peatada taimer kui lõpetad liikumise või kiirus langeb alla etteantud näitajal. See võib olla kasulik, kui trenni trassil on nt. valgusfoor või mõni muu takistus, mis sunnib peatuma, või kiirust vähendada.

MÄRKUS: Pausi kestvust ei säilitata arhiivi andmetes. “Auto Pause” ei tööta intervall- ja kohandatud trenni või ujumise režiimis.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Auto Pause (seaded > jooksu seaded > automaatne paus)**.
2. Vali üks järgmistest lisadest:
 - **When Stopped (seismise ajal)** -taimer peatub automaatselt kui liikumise lõpetad.
 - **Custom Speed (kasutaja kiirus)** – taimer peatub automaatselt kui kiirus langeb alla ettenähtut.

Automaatne sirvimine

Kasuta kõikide trenni andmete sirvimiseks taimerit töötamise ajal.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Auto Scroll (aeaded > jooksu seaded > automaatne sirvimine)**.
2. Vali sirvimise kiirus: **Slow (madal)**, **Medium (keskmine)** või **Fast (kiire)**.

Trenn virtuaalse partneriga

“Virtual Partner” aitab saavutada püstitatud sportlikke tulemusi.

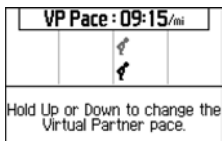
MÄRKUS: Virtuaal partner ei tööta ujumise režiimis.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Virtual Partner (seaded > jooksu seaded > virtuaal partner)**.
2. Vali **Virtual Partner > On**

Tempo muutmine Virtuaal Partneri režiimis

Kui sisestada tempo muutused enne taimerit käivitamist, siis need muutused salvestatakse. Tempo muudatusi, mis sisestatakse peale taimerit käivitamist Virtuaal Partneri režiimis, kasutatakse ainult käimasoleva trenni ajal ja kustutakse peale taimerit seiskamist. Kui sisestad muudatused Virtuaal Partneri režiimis trenni ajal, siis kasutatakse uut tempot alates sellest asukohast.

1. Vali **MODE** trenni lehekülgede vaatamiseks.
2. Kasuta ▲ või ▼ Virtuaalse Partneri lehekülje vaatamiseks.



3. Hoida nuppu ▲ või ▼ Virtuaal Partneri tempo muutmiseks.

Virtuaalne võistleja (Virtual racer)

"Virtual racer" aitab parandada sportlikku vormi ja ületada oma eelmisi saavutusi. Saad võistelda ka arutist laetud jooksus. (lk. 14).

Näiteks võid trennis läbida eeloleva võistluse distantsi ja salvestada tulemuse Forerunneri mälus. Võistluse ajal saad võrrelda oma eelmist tulemust. Virtuaalne Võistleja sunnib sind parandama oma eelmist tempot, kaasa arvatud tõusudel, kus muidu ehk aeglustad tempot ja lõpuspurt finiši sirgel.

MÄRKUS: «Virtuaalne Võistleja» ei toimi ujumise režiimis

Trenn «Virtuaalse Võistlejaga» (Virtual racer)

Enne jooksu moodustamist peab seadme mälus olema salvestatud vähemalt üks tegevus. 1. Vali

MODE > Training > Virtual Racer

2. Vali **New** ja vali mõni tegevus.
3. Vali võistlus.
4. Vali **Do Race** (alusta jooksu).

«Virtuaalse Võistleja» (Virtual racer) seadistamine

1. Vali **MODE > Training > Virtual Racer**
2. Vali jooks.
3. Vali **Edit Race** (kohanda võistlus) võistluse nime muutmiseks ja eelmise tegevuse statistika vaatamiseks.

Virtuaalse jooksu kustutamine

1. Vali **MODE > Training > Virtual Racer**
2. Vali jooks.
3. Vali **Delete Race > Yes** (kustuta jooks > jah)

Võistlused internetist

Selleks pead looma konto Garmin Connect (lk. 28).

Samuti pead USB ANT Stick abil looma ühenduse arvutiga (lk. 30).

1. Mine www.garminconnect.com ja leia vajalik tegevus.
2. Klikka **Send to Device (saada seadmesse)**. Oota kuni ANT Agent kanab tegevuse üle.
3. Vali **MODE > Training > Virtual Racer**
4. Vali vajalik jooks.
5. Vali **Do Race (alusta jooksu) > START**.

Intervalliga treeningud

Võid seadmes moodustada ajale ja vahemaale põhinevad intervalliga trennid. Moodustatud trenn säilib, kuni sisestad uue intervallidega trenni. Avatud intervalliga treeninguid võib kasutada siis, kui jooksed juba teada olevat vahemaad, kuid tahad teada, mitu intervalli on juba tehtud.

MÄRKUS: Intervalliga treeningid ei saa kasutada ujumis režiimis.

Intervalliga treeningute moodustamine ja kasutamine

1. Vali **MODE > Training > Workouts > Interval (trenn > harjutus > intervall)**.
2. Vali **Type (tüüp)** ja siis vali lisa **Time (aeg)** või **Distance (vahemaa)**.
3. Sisesta koormusega intervalli määr (aeg või vahemaa).
4. Vali lisa **Rest Type (puhkuse intervalli tüüp)** ja seejärel vali lisa **Time (aeg)** või **Distance (vahemaa)**.
5. Vajadusel sisesta puhkuse intervalli määr (aeg või vahemaa).
6. Vali **More (lisaks)** täiendavad lisad.
7. Vali **Reps (pöörded)** ja sisesta pöörete arv.
8. Vajadusel vali **Warmup (soojendus)**, et lisada trennile avatud lõpuga soojenduse intervall.
9. Vajadusel vali **Cooldown (jahtumise intervall)**, et lisada avatud lõpuga jahtumise intervall.
10. Vali **Do Workout (alusta harjutamist) > START**. Kui intervall treeningus on soojendus periood, pead valima **LAP** esimese intervalli alguseks.
11. Jälgi ekraani juhiseid.

Peale kõikide intervallide sooritamist ilmub ekraanile teade.

Intervallidega trenni peatamine

- Intervalli või sammumise lõpetamiseks vali suvalisel ajal **LAP**.
- Taimeri peatamiseks vali suvalisel ajal **STOP**.
- Kui intervall trenn sisaldab jahtumise perioodi, siis peab intervallidega trenni lõpetamiseks valima **LAP**

Kohandatud treeningud

Kohandatud trennid võivad sisaldada etteantud suurusisega iga trenni etapi kohta erinevate vahemaade, aja ja kalorite kohta. Koosta ja kohanda keerulisi treeninguid Garmin Training Center või Garmin Connect abil (lk. 30) ja saada Forerunnerisse. Samuti võid koostada ja salvestada kohandatud trennid otse seadmes.

Võid planeerida kohandatud trenne kasutades Garmin Training Center või Garmin Connect. Koosta trennid varakult ja saada need seadmesse.

MÄRKUS: Kohandatud treeninguid ei saa kasutada ujumise režiimis.

Kohandatud treeningu koostamine

1. Vali **MODE > Training > Workouts > Custom > New (treening > harjutused > kohandatud > uus)**.
2. Sisesta trenni nimi ülemisele väljale.
3. Vali **1. Open No Target > Edit Step (avatud tegevus ilma sihtparameetrit > redigeeri samm)**.
4. Vali **Duration (kestvus)** ja vaata millisel moel hakatakse mõõtma antud etappi. Näiteks vali **Distance (vahemaa)**, et see osa lõppeks peale antud vahemaa läbimist. Valides lisa **Open (avatud lõpp)** pead valima **LAP** et lõpetada etapp trenni ajal.
5. Väljale **Duration (kestvus)** sisesta kestvus.
6. Vali **Target (kontrollarv)** ja määra antud etapi parameetrid. Vali näiteks **Heart Rate (pulsisagedus)** et püsida määratud sageduses antud trenni etapi sooritamise ajal.
7. Vajadusel sisesta määratud tsoon või sisesta vahemik. Määra näiteks pulsisageduse vahemik. Iga kord kui pulsisagedus väljub ettenähtud vahemikust, kukub seade lärmama ja ekraanile ilmub vastav märk.

8. Peale etapi parameetrite sisestamise lõpetamist vali **MODE**.
9. Soorita üks järgnevatest tegevustest: • Järgmise etapi lisamiseks vali **<Add New Step> (lisa uus etapp)** ja korda tegevusi 4 – 8.
- Mingisuguse etapi puhkuse perioodi märkimiseks vali soovitud etapp ja seejärel vali lisa **Mark as Rest Step (märgi puhkuse etapina)**. Puhkuse etapi ajal jätkab taimer tööd ja andmed salvestatakse.

Etappide kordamine

Enne treeningu etapi kordamist, pead looma trenni, milles on vähemalt üks etapp.

1. Vali **<Add New Step> > Duration (lisa uus etapp > kestvus)**.
2. Soorita üks järgmistest tegevustest:
 - Vali **Repeat (kordamine)** kordamaks antud etappi üks, või mitu korda.
 - Näiteks võid ühe miili pikkust etappi korrata 4 korda.
 - Vali **Repeat Until (korrata kuni)** kordamaks etappi mingi teatud aja vältel. Näiteks võid viie minutilist etappi korrata kolmekümne minuti vältel, kuni pulss ronib näiteks tsoonini nr.5 .

3. Vali **Back to Step (tagasi etapp)** ja vali korratav etapp.
4. Jätkamiseks vali **MODE** .

Kohandatud trenni alustamine

1. Vali **MODE > Training > Workouts > Custom > (trenn) harjutused > kohandatud)**.
2. vali treening.
3. Vali **Do Workout (soorita trenn) > START**.

Kohandatud trenni eemaldamine

1. Vali **MODE > Training > Workouts > Custom > (trenn > harjutused > kohandatud)**.
2. Vali treening.
3. Vali **Delete Workout > Yes (eemalda harjutus > jah)**.

Rajad

Valik "Courses" (rajad) võimaldab treenida, kasutades varem salvestatud tegevusi. Või läbida mõnda rada, kuna see hakkas meeldima. samuti saad kasutada salvestatud rada püüdes parandada oma eelmist tulemust. Näiteks, kui algsest kulus selle raja läbimiseks 30 minutit, siis nüüd võid "virtuaalse partneriga" seda aega vähendada.

Võid oma treeningute põhjal luua uue raja, või laadida seadmesse kasutades Garmin Connect.

MÄRKUS: Valik “Courses” ei tööta ujumise ajal.

Radade loomine

1. Vali **MODE > Training > Courses > New (trenn > rajad > uus)**.
2. Olles arhiivi leheküljel, vali eelmine sõit, mille alusel rada moodustada.
3. Väljumiseks vali **MODE**.

Muudetud rajad

1. Vali **MODE > Training > Courses (trenn > rajad)**.
2. Vali rada.
3. Raja nime muutmiseks ja eelmiste tegevuste andmete vaatamiseks vali **Edit Course (muuda rada)**.

Rajal liikumise alustamine

1. Vali **MODE > Training > Courses (trenn > rajad)**.
2. Vali rada.
3. Vali **DoCourse (rajale) > START**.

Andmed säilitatakse mälus isegi rajal viibimata.

Webist laetud rajal liikumine

Selle valiku kasutamiseks peab olema loodud arvestus Garmin Connect ja Forerunner peab olema ühendatud arvutiga läbi USB ANT Stick (lk. 30).

1. Mine **www.garminconnect.com** ja leia vajalik tegevus.
2. Kliikka **Send to Device (saada seadmesse)** ja oota, kuni ANT Agent saadab tegevuse.
3. Vali **MODE > Training > Courses (trenn > rajad)**.
4. Vali rada.
5. Vali **Do Course > START**.

Vihjeid radadel treenimiseks

- Soojendustrenni arvestamiseks enne rajale minekut vali **START** ja alles siis alusta soojendusega.
- Soojenduse ajal ära liigu rajal. Kui oled valmis alustama, siirdu rajale. Kui oled mistahes raja osal, ananb Forerunner sellest teada.

MÄRKUS: Virtuaalne partner alustab rajal liikumist peale **START** nupule vajutamist. Ta ei oota kuni sina soojenduse lõpetad. Talle pole soojendust vaja!

• Tagasitee leidmiseks/vaatamiseks raja kaardi või kompassi abil vali **MODE** .

Raja läbimise kiiruse muutmine

1. Vali **MODE > Training > Courses (trenn > rajad)**.
2. Vali rada.
3. Vali **Do Course (rajale)**.
4. Nuppude **▲** või **▼** vali virtuaalse partneri lehekülg.
5. Hoides **▲** või **▼** seadista raja läbimise aja protsent. Näiteks selleks, et parandada raja läbimise aega 20% võrra, sisesta kiirus 120%. See võimaldab võistelda virtuaalse partneriga kolmekümne minutisel rajal kahekümne nelja minutiga.

Rajal peatumine

Vali **MODE > Training > Courses > Stop Course (trenn > rajad > peatumine rajal)**.

Raja kustutamine

1. Vali **MODE > Training > Courses (trenn > rajad)**.

2. Vali kustutatav rada.
3. Vali **Delete Course > Yes (kustutada rada > jah)**.

Treeningud siseruumides

Kui Forerunner ei suuda leida satelliite, küsib seade, kas oled siseruumides. Samas saab GPS vastuvõtja ka käsitsi välja lülitada, kui treenid näiteks spordisaalis.

Kui seade üritab leida satelliite, vajuta **ENTER > Yes** .

VIHJE: Lisainfot GPS vastuvõtja kohta on lk. 30

Jalgratta treeningu lisad

- GSC 10 anduri info lk. 26.
- Jõumõõtmise info lk. 26.

Jalgratta profiilide salvestamine

Võimalik on seadistada kuni viie jalgratta profiil.

1. Olles jalgratta režiimis, vali **MODE > Settings > Bike Settings > Bikes (seaded > jalgratta seaded > jalgrattad)**.

2. Vali kuni 5 jalgratast ja vajuta **Done (tehtud)**.
3. Vali **Bike 1 > Bike Details (ratas 1 > ratta andmed)**.
4. Sisesta ratta profiili nimetus,kaal,läbisõit ja muud andmed.
5. Kui kasutad kiiruse ja pedaali pöörete andurit ,vali **Wheel Size (ratta mõõt)**.
 - Vali **Auto** ja ratta mõõt arvutatakse GPS vahemaa andmete põhjal.
 - Käsitsi ratta mõõdu sisestamiseks vali **Custom (kasutaja seaded)**. Ratta mõõdu tabelid leiad lk 45.
6. Hoi a **MODE** jalgrataste vahetamiseks.
7. Korda sammusid 1 – 5 teiste jalgratastega.

Märkus sukeldumise kohta

Forerunner on ettenähtud ainult ujumiseks,mitte sukeldumiseks!Sukeldumine rikub seadme ja tühistab garantiil!

Ujumine avatud veekogudes

Avatud veekogus ujudes suudab seade salvestada vahemaa,tõmmete arvu ja sageduse.

MÄRKUS: Forerunner ei salvesta pulsisagedust ujumise ajal.

1. Hoi a **MODE 2**. Vali **Swim > Open Water Swim (ujumine>ujumine avatud veekogus)**.
3. Vajadusel vali **MODE > Settings > Open Water Settings > Data Fields (seaded > avatud veekogus ujumise seaded >andme väljad)** ujumise trenni lehekülgede seadis-tamiseks. Lisade loetelu on lk.36.
4. Vali **START**.
5. Peale ujumise lõppu vali **STOP**.
6. Andmete salvestamiseks ja taimeril nullimiseks hoi a **RESET**.

Ujumine basseinis

Basseinis ujudes on võimalik salvestada vahemaa, tempo,tõmmete arv ja tüüp.(ainult basseinis ujumise režiimis).

MÄRKUS: Forerunner ei salvesta pulsisagedust ujumise ajal.

1. Hoi a **MODE**.
2. Vali **Swim > Pool Swim (ujumine > ujumine basseinis)**.

3. Vali basseini pikkus, või sisesta oma vahemaa. 4.

Vajadusel vali **MODE > Settings > Pool Swim Settings > Data Fields (seaded > ujumise seaded basseini> andme väljad)** ujumise trenni lehekülgede valik. Andmeväljade loetelu on lk.36.

5. Vali **START**.

6. Kui peatud puhkamiseks, vajuta **LAP**. Kui jätkad ujumist, vajuta uuesti **LAP**.

- Samas moodustatakse puhkuste intervall, eraldi ujumise intervallist.

7. Peale ujumise lõpetamist vajuta **STOP**.

8. Andmete salvestamiseks ja taimeri nullimiseks hoi a **RESET**.

Tõmmete tüübid

Tõmmete tüüpe eristamist kasutatakse ainult basseinis ujumise režiimis. Tõmbe tüüp määratakse peale basseini pikkuse läbimist.

Free Vabastiil

Back Seliliujumine

Breast Rinnuliujumine

Fly Liblikas

Mixed Segapudru

Basseinis ujumise terminid

- *Pikkus (length)* ühe basseini pikkuse ujumine.
- *Intervall (interval)* ujumise režiimis on sama, mis ring jooksu režiimis. Trenni saab jagada ujumise ja puhkuse intervallideks.
- *Tõmme (stroke)* arvestatakse iga kord, kui käsi teeb Forerunneriga täis ringi.
- *swolf skoor* kujuneb ajast ja tõmmete arvust, mis kulub ühe basseini pikkuse läbimiseks. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmmet annavad swolf skooriks 45. See näitaja võimaldab hinnata ujumise efektiivsust. Nagu golfiski, mida vähem, seda parem.
- *Efektiivsuse indeks (efficiency index)* koosneb aja ja tõmmete summast, mis kulub 25-e meetri läbimiseks. See näitaja võimaldab võrrelda teistes basseinides, või avatud veekogudes. Mida vähem, seda parem.

Soovitusi ujumisrežiimis

Forerunner ei suuda salvestada tõmmete sagedust või raja pikkust harjutuste ajal. (näiteks kui ujuja töötab ainult jalgadega). Garmin soovib harjutused salvestada LAP nupu abil eraldi intervalliga ujumisena.

Samuti on **LAP** nupuga võimalik salvestada puhkuse intervallid. See suurendab ujumisandmete täpsust. Kui **LAP** nuppu ei kasutata puhkuse intervallidel, või peatatakse taimer, siis võib seadmel kuluda 7-8 sekundit, et määrata viimati ujutud basseini pikkus.

Taimeri kasutamine

Taimerit võib kasutada nt stopperi automaatseks käivitamiseks mingi etteantud aja järel. Näiteks 30 sekundit enne sprindi algust. Või näiteks viie minuti tagasi lugemiseks enne sõudevõistluse algust. Tagasilugemise ajal andmei ei salvestata.

MÄRKUS: Taimer on kasutatav ainult "Other" (muu) režiimis.

1. Hoia **MODE > Other (muu)**.
2. Vali **MODE > Settings > Other Settings > Countdown Timer (seaded > režiimi «muu» seaded > Taimer)**.
3. Vali **Countdown Timer > On**
4. Sisesta tagasiloetav aeg.
5. Vali **START** taimeri käivitamiseks.

Enne taimeri automaatset käivitumist kõlab 5 helisignaali.

ANT+andurid

Seadmega sobivad järgmised ANT+andurid:

- Pulsiandur (lk. 22)
- Sammulugeja (lk. 24)
- Jalgratta andurid (lk. 26)
- Jõu andurid (lk. 26)
- Kaalud (lk. 27)
- Spordivarustus (lk. 28)

Lisainfo <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite ühendamine

Enne ühenduse loomist tuleb pulsivöö endale peale panna, või muu vidin külge riputada. Vaata vidina kasutusjuhendit. Kui Forerunner ei näita lisaseadme andmeid, tuleb ühendus uuesti seadistada. Peale esmakordset ühenduse loomist tunneb seade lisavidina iga kord ära peale selle käivitamist.

- Veendu, et ANT+ vidin sobib Forerunneriga.
- ANT+ andur ei tohi seadmest olla kaugemal, kui 3 meetrit.
- Ühenduse loomise ajal jälgi, et teised andurid jääksid vähemalt kümne meetri kaugusele.
- Kui ekraanil südame sümbolit ei näe vali **Mode > Settings > Run Settings > Heart Rate > ANT+ HR > Yes > Restart Scan (seaded > jooksuseaded > pulsiaundur > pulsilugeja ANT+ > jah > skaneerimise restart)**.
- Kui jooksu sümbolit ei näe, vali **MODE > Settings > Run Settings > Foot Pod > Yes > Restart Scan (seaded > jooksu seaded > jalaundur > jah > skaneerimise restart)**.



- Kui pedaali  ei näe, vali **MODE > Settings > Bike Settings > bike name > ANT + Spd/Cad > Yes > Restart Scan (seaded > jalgratta seaded > ratta nimi > kiiruse/ vända sgeduse ANT+ > jah > skanneri restart)**.
- Kui jalgratta sümbolit ei näe, vali **MODE > Settings > Bike Settings > bike name > ANT + Power > Yes > Restart Scan (seaded > jalgratta seaded > ratta nimi > võimsuse andur ANT+ > jah > skanneri restart)**.
- Kui vidinaga ühendust ei saa, tuleb vidina patarei vahetada. Peale ühenduse loomist tekib ekraanile teade ja vastav sümbol.

Pulsiaundur

MÄRKUS: Vees pulsiaundur ei toimi!

Pulsiaanduri paigaldamine

Paigalda pulsivöö otse nahale rinna alla. Vöö peab paigalpüsimiseks olema piisavalt pingul.

1. Ühenda andur vööga.





2. Parema kontakti saad, kui (2) niisutad vöö tagaküljel mõlemad elektroodid (2).
3. Garmin logo peab jääma ülaval paremale poole.



4. Seade peab olema lähemal kui 3 meetrit.
SOOVITUS: Segaste näitude puhul tõmba vöö pingumale, või sibli mõned minutid soojenduseks.

Peale vöö paigaldamist jääb see ootele ja on valmis andmete edastamiseks. Kui vöö ja kell üksteist ära tunnevad, ilmub ekraanile teade ja pidev südame märk.

Pulsi sageduste tsoonide seadmine

Enne seadistamist pead lubama pulsivöö kasutamise.



Pulsitsoonid määrab Forerunner kasutaja algseadistuse andmetel. Täpsemat pulsisageduse ja kalorete kulutamise teavet saab peale maksimaalse pulsisageduse, rahulikus olekus pulsisageduse ja pulsitsoonide sisestamist.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Heart Rate > HR Zones (seaded > jooksu seaded > pulsimõõtja > pulsitsoonid)**.
2. Jälgi ekraani juhiseid.
3. Korda iga spordialaga.

Pulsisageduse tsoonide teave

Paljud sportlased kasutavad südame koormuse mõõtmiseks ja tulemuste parandamiseks pulsisageduste tsoonid. Pulsisageduse tsoon kujutab endast minutis mõõdetud pulsilöökide vahemikku. Viis enimkasutatavat tsooni on nummerdatud ühest viieni. Suurem number, suurem koormus. Tavaliselt määratakse tsoonid kasutaja maksimaalse pulsilöökide sageduse protsendi alusel.

Sportlikud eesmärgid

Teades pulsisageduse tsoone, on võimalik määrata ja parandada sportlikku vormi ja eesmäärke kasutades järgmisi põhimõtteid:

- Pulsisagedus näitab treeningu intensiivsust.
- Trenn ühes määratud pulsisoonis aitab parandada südameveresoonkonna tööd ja üldist füüsilist vormi.
- Pulsitsoonide teadmine võib aidata vältida ülekoormusi ja vähendada traumade riski.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, saad määrata optimaalse pulsitsooni. (lk. 49).

Kui oma maksimaalset pulsisagedust ei tea, võid kasutada mõnda Interneti kalkulaatorit. Mõned spordikeskused korraldavad vastavaid maksimaalse pulsisageduste mõõtmise teste.

Pulsimõõtja lisavõimalused

- Pulsisageduse hoiatused (lk. 9)
- Pulsitsoonide määramine (lk. 49)
- Pulsiaandmete väljad (lk. 36)
- Pulsiaanduri vigade otsing (lk. 48)

Sammulugeja

Sammulugejat kasutatakse treeningutel siseruumides ja kehva või blokeeritud GPS leviga. Sammulugeja on ooterežiimis ja on kohe valmis sammukeisi lugema. Ainult liiguta! Enne pead veenduma et seadmed üksteist tunnevad. (lk. 22).

Kui aku hakkab tühjenema, ilmub ekraanile teade. See tähendab, et umbes viis tundi saab veel sibleida.

Kiiruse anduri valik

Väljas treenides võib GPS anduri asemel määrata sammulugeja tempo näitajaks.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Foot Pod > Yes (seaded > jooksuseaded > sammulugeja > jah)**.
2. Vali **Speed Source > Foot Pod (kiiruse andur > sammulugeja)**.

Sammulugeja kalibreerimine

Sammulugeja kalibreerimine nnab täpsema tulemuse, aga samas ei ole kohustuslik.

Kalibreerimiseks pakutakse kolme võimalust: vahemaa järgi, GPS, või käsitsi.

Vahemaa järgi kalibreerimine

Parima tulemuse võib saada staadioniringi sise rajal. 2 ringi = 800 meetrit.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Foot Pod > Calibrate > Distance (seeded > jook-suseaded > sammulugeja > kalibreerimine > vahemaa)**.
2. Vali vahemaa.
3. Vali **Continue (jätk)** > **START** salvestamise alustamiseks.
4. Jookse või sammu etteantud vahemaa.
5. Vali **STOP**.

Kalibreerimine GPS-i abil

Kalibreerimiseks peab GPS taevast nägema.

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Foot Pod > Calibrate > GPS**.
2. Vali **Continue (jätk)** > **START** salvestamise alustamiseks.
3. Jookse või sammu umbes 1000 meetrit. Forerunner ütleb, kui aitab.

Sammulugeja käsitsi kalibreerimine

Kui märkad, et sammulugeja paneb pidevalt pada, võib asja käsitsi parandada Parandamise valem: tegelik vahemaa (kasuta nt. staadioni ringi) / salvestatud vahemaa X kalibreerimise koefitsient = uus kalibreerimise koefitsient. Näiteks 1600 m / 1580 m x 95 = 96,2

1. Vali **MODE > Settings > Run Settings > Foot Pod > Calibration Factor (seeded > jook-suseaded > sammulugeja > kalibreerimis koefitsient)**.
2. Sisesta kalibreerimis koefitsient.
 - Suurenda koefitsienti, kui vahemaa on liiga väike.
 - Suurenda koefitsienti, kui vahemaa on liiga suur.

Jalgratta andurid

Forerunner ühildub jalgratta pedaali pöörete anduriga GSC 10. ANT+ andurite kohta vaata www.garmin.com/intosports.

Treening jalgratta anduriga

Enne jalgratta trenni alustamist lülita Forerunner jalgratta seadesse ja tekita armastus kahe vidina - GSC 10 ja Forerunner- i vahel.

1. Vali **MODE > Settings > Bike Settings > bike name > ANT+ Spd/Cad (seaded> jalgrattaspori seaded > ratta nimi > kiiruse andur/ pedaali pöörete sageduse andur ANT+)**.
2. Vali **Yes (jah) Bike sensors present** (jalgratta vidinad on saadaval).
3. Vajadusel vali **More (lisaks)** anduri tüüp.

Andur GSC 10

GSC 10 salvestab pidevalt. Juhul, kui andur on ühendamata, võetakse kiirus ja vahemaa gepsu järgi.

GSC 10 arvestab pedaali vända pöörete arvu minutis (rpm) ja kiirust.

Väntamise sageduse hoiatust vaata lk 9.

Pedaalimise keskmine väärtus

Pedaali anduriga treenides on võimalik kasutada pedaalimise kehmiste väärtuse seadistust. Keskmise väärtuse vaikeseadistuses arvestatakse ka seda, kui pedaale ei tallata.

Keskmise väärtuse sisse- ja väljalülitamiseks Vali **MODE > Settings > Bike Settings > Data Averaging > Cadence (seaded > jalgratta seaded > keskmine väärtus > väntamise sagedus)**.

Võimsuse andur

ANT+ andurite loetelu leiad: www.garmin.com/intosports.

Võimsuse anduri kalibreerimine

enne kalibreerimist tuleb see paigaldada vastavalt lauluraamatule ja andur peab usinalt andmeid salvestama. Forerunner peab olema jalgrattaspori seades.

Kalibreerimiseks vaata juhendit.

1. Vali **MODE > Settings > Bike Settings > bike name > ANT+ Power (seaded> jalgrattaspordi seaded> ratta nimi > Ant+ jõumõõtja)**.
2. Vali **Yes (jah)** väljal **Power meter present (jõumõõtja on olemas)**.
3. Vali **Calibrate (kalibreerimine)**.
4. Hoiu jõumõõtja töös, tallates pedaale, kuni ekraanile ilmub teade.

Jõutsoonide seadistamine

Jõutsoonide seadistamiseks peab Forerunner olema jalgrattaspordi olekus.

Võimalik on määrata 7 kasutaja jõutsooni (1 = kõige lahjem, 7 = kõige vingem). Kui on teada FTP väärtus (functional threshold power, funktsionaalne piirvõimsus või mida iganes ka see tähendab), võib selle sisestada ja lubada seadmel automaatselt määrata jõutsoonid.

1. Vali **MODE > Settings > Bike Settings > bike name > Power Zones (seaded > jalgrattaspordi seaded > ratta nimi > jõutsoonid)**.
2. Soorita üks järgmistest tegevustest:
 - Vali % **FTP** tsoonide vaatamiseks ja muutmiseks.

- Vali **Watts (W)** tsoonide vaatamiseks ja muutmiseks wattides.

Võimsuse keskmine väärtus

Võimsuse mõõttjat kasutades on võimalus kasutada võimsuse keskmise väärtuse seadistust. Sel juhul arvestatakse ka seda olekut, kui pedaale ei tallata.

Keskmise väärtuse sisse- ja väljalülitamiseks vali **MODE > Settings > Bike Settings > Data Averaging > Power (seaded > jalgrattaseaded > andmete keskmine > võimsus)**.

Andmete salvestamine

Kasutades jõumõõtjat, mis ei ole Garmin'i valmistatud (lk. 26), salvestab Forerunner andmeid igas sekundis. Sellise sageduse juures kulub suur osa seadme mälu, kuid trenni andmed on väga täpsed.

Kaalud

Forerunner suudab lugeda ANT+ kaalude andmeid.

1. Vali **MODE > Settings > System > Weight Scale ANT+ (seaded > süsteem > ANT+ kaal)**.

2. Vali **Yes (jah) Enabled (lülita)**.

3. Vali



. Kui seade avastab kaalu, ilmub ekraanile teade.

4. Astu julgelt kaalule.

MÄRKUS: Kui kaal oskab arvutada muust materjalist kehaosa,tuleb saapad ja muu ära võtta.

5. Roni maha.

VIHJE: Kui kaal peksab segast,katseta uuesti.

Ekraanil näidatakse vee ja rasva osa.Kaaluandmed säilitatakse seadme mälus ja arvutiga ühendamisel ka arhiivis.

Profisportlase info

“Lifetime athlete” (elukutseline sportlane) mõjub mõnedele kaalu arvestustele. Profisportlaseks loetakse neid,kes aastatekaupa rängalt treenivad (väljaarvatud vigastuste periood) ja kelle pulsisagedus rahulikus olekus on 60 ja vähem lööki minutis.

Spordiseadmed

ANT+ tehnoloogia ühendab Forerunneri ja pulsilugeja automaatselt sobivate spordiseadmetega ja võimaldab selle seadme paneeliit vaadata erinevaid andmeid. Otsi seadmelt ANT+ Link Here logo.



Lisajuhendid: www.garmin.com/antplus.

Spordiseadmetega ühendamine

1. Vali **MODE > Settings > System > Fitness Equipment (seeded > süsteem > spordi-seadmed)**.

2. Vali **Yes** väljal **Enabled (lülitada)**.

3. Vali **MODE** taimeri lehekülje vaatamiseks. Vilkuv märk näitab,et seade on ühenduseks valmis.



4. Aseta Forerunner “ANT+ Link Here” logo lähedusse.Ekraanile ilmub teade ja kui märk jätab vilkumise on seade on ühildunud.



5. Trenni alustamisel käivita spordiseadme taimer.
Forerunneri taimer käivitub automaatselt.

Kui tekib mingi jama, tee Forerunnerile restart ja ürita uuesti.

ARHIIV

Forerunner säilitab tegevuse ja kasutatavat vidinate ja trenni seadete andmed. Mälu ummistusel kustutab ta vanemad andmed ja kirjutab uued asemele. Enne andmete kustutamist ilmub ekraanile hoiatus.

MÄRKUS: Taimeri peatumise ja pausi ajal andmeid arhiivi ei salvestata.

Ligikaudne mälu maht

220 tundi	
	"smart recording" ilma ANT+ seadmeteta.
160 tundi	"smart recording" kasutades ANT+ vidinaid.
48 tundi	Salvestatakse iga sekund ilma ANT+ vidinateta.
42 tundi	Salvestatakse iga sekund kasutades ANT+ vidinaid.

Arhiivi vaatamine

Arhiivi andmetes on kuupäev, kellaeg, vahemaa, tegevuse kestvus, kalorid, samuti keskmine või maksimaalne tempo või kiirus. Ujumisel salvestatakse tõmmete ja kasuteguri andmed. Kui kasutatakse pulsimõõdjat, sammulugejat, pedaaliandurit ja muud lisavarustust, siis ka need andmed salvestatakse arhiivis.

1. Vali **MODE > History > Activities (arhiiv > tegevus)**.
2. Kasuta ▲ ja ▼ salvestatud tegevuste vaatamiseks.
3. Vali tegevus.
4. Vali **View More (vaata veel)** keskmise ja maksimaalse väärtuse vaatamiseks.
5. Soorita üks järgnevatest tegevustest:
 - Vali **Show Map (näita kaarti)** tegevuste vaatamiseks kaardil.
 - Vali **View Legs (vaata lõigukesi)** «multisport» tegemiste vaatamiseks.
 - Vali **View Laps (vaata ringe)** ringi info vaatamiseks.

- Vali **View Ints. (vaata intervalle)** intervallide info vaatamiseks.
6. Vali ringide kerimine.

Arhiivi kokkuvõtetete vaatamine spordialade järgi

1. Vali **MODE > History > Totals (arhiiv > kokkuvõtted)**.
2. Vali spordiala.

Vaba mälu

Vali **MODE > History > Memory Details**

Arhiivi tühjendamine

1. Vali **MODE > History > Delete > Individual Activities (arhiiv > kustuta > üksikud tegevused)**.
2. Kasuta ▲ и ▼ tegevuse valimiseks.
3. Vali **Delete Activity (kustuta tegevus)**.

Vanade tegevuste kustutamine

1. Vali **MODE > History > Delete > Old Activities (arhiiv > kustuta > vanad tegevused)**.
2. Vali **Yes** kõikide rohkem kui kuu vanuste tegevuste kustutamiseks.

Garmin Connect kasutamine

Garmin Connect on online programm andmete säilitamiseks ja töötlemiseks.

1. Mine www.garminconnect.com.
2. Vali **Getting Started (töö alustamine)**.
3. Järgi ekraani juhiseid.

Arhiivi edastamine arvutisse

Selleks peab olema loodud konto Garmin Connect ja samuti ühendus Forerunneri ja arvuti vahel, kasutades USB ANT Stick.

1. Torkka USB ANT Stick arvuti USB aukku.

①



2. Aseta seade arvutist vähemal kolme meetri kaugusele.
3. Kui ANT Agent leiab seadme, ilmub ekraanile seadme number. Seade küsib ühenduseks luba.
4. Vali **Yes**.
5. Järgi ekraani juhiseid.

Kõikide andmete edastamine Forerunnerist

Forerunner edastab vaikimisi arvutisse ainult uued tegemised. Arvutisse saab edastada kõik salvestatud tegemised.

Vali **MODE > History > Transfer All (arhiiv > saada kõik)**.

Andmete edastamise keelamine

Isegi kui seade on arvutiga ühenduses, on võimalik andmete edastamine keelata.

Vali **MODE > Settings > System > Data Transfer > Enabled > No (seaded > süsteem > andmete edastamine > lubada > ei)**

Eesmärgid

Garmin Connect võimaldab püstitada eesmärgi ja edastada selle Forerunner-isse

Eesmärgi edastamine

Selleks peab olema Garmin Connect konto ja ühendus Forerunneri ja arvuti vahel kasutades USB ANT Stick

1. Mine **www.garminconnect.com** ja püstita eesmärk.
2. Kliki **Send to Device (saada seadmesse)**

- ja oota, kuni ANT Agent saadab eesmärgi.
3. Vali **MODE > History > Goals (arhiiv > eesmärk)**.

NAVIGEERIMINE

Kasuta GPS-i raja vaatamiseks kaardil, asukoha salvestamiseks ja kodutee leidmiseks.

Kaardilehekülje lisamine

1. Vali **MODE > Settings > System > Map (seaded > süsteem > kaart)**.
2. Vali **Yes** väljal **Show Map (näita kaarti)**.

Jälje vaatamine liikumise ajal

1. **MODE** nupuga tekita ekraanile kaart.
2. Vali **START**.

Peale taimeri käivitamist ja liikumise alustamist ilmub ekraanile punktiirjoon, mis näitab läbitud rada. Seda punktiiri nimetatakse jäljeks.

3. Vali ▲ või ▼ kaardi mastaabi muutmiseks.

Kaardi funktsioonid



- 1 – näitab põhja suunda
- 2 – hetke asukoht
- 3 – kaardi mastaap

Hetke asukoha märkimine

Asukoht on punkt, mis salvestatakse seadme mälu. Kui on vaja salvestada mingi koht, või on tulla tagasi mingi teatud punkti juurde, saab selle eraldi märkida. Asukoht näidatakse kaardil koos nime ja sümboliga. Suvalisel ajal saab otsida või vaadata asukohtasid ja alustada sinna liikumist.

1. Mine asukohta, mida tahad salvestada.
2. Vali **MODE > GPS > Save Location** (salvesta asukoht).

3. Sisesta ülemisel väljal asukoha nimi.
4. Vali **OK**.

Asukoha märkimine koordinaatide abil

1. Vali **MODE > GPS > Save Location** (salvesta asukoht).
2. Sisesta koordinaadid väljale **Position** (asukoht).
3. Vali **OK**.

Asukohta navigeerimine

1. Vali **MODE > GPS > Go to Location** (mine asukohta).
2. Vali asukoht.
3. Vali **Go To**.
Kui alustad liikumist asukohta, lisanduvad automaatselt kaardi ja kompassi leheküljed.
4. Vali **START**.
5. Vali **MODE** kaardi vaatamiseks.
6. Suundu kaardijoont jälgides asukohta.

Kompass

Kompassi osuti näitab suunda ① sihtkohta

Vahemaa sihtkohani ② aeg sihtkohani ③



Asukoha muutmine ja kustutamine

1. Vali **MODE > GPS > Go to Location** (mine asukohta).
2. Vali asukoht.
3. Muuda või kustuta: Vali **Delete** (kustuta).

Stardikohta navigeerimine

Stardikohta navigeerimiseks peab trenni ajal olema käivitatud GPS ja taimer.
Stardikohta võib suunduda suvalisel trenni hetkel.
Trenni ajal vali **MODE > GPS >**

Back to Start (tagasi starti).

MÄRKUS: Kui kasutada igas sekundis salvestamist, võib algse asukoha määramiseks kuluda mitu sekundit.

Ekraanile ilmub kaart. Hetke asukoht ühendatakse joonega algse asukohani.

Navigeerimise peatamine

Vali **MODE > GPS > Stop Navigation** (navigeerimise peatamine).

GPS info vaatamine

1. Vali **MODE > GPS > Satellites**.
Ekraanile ilmub satelliitide signaali tugevuse info. Mustad ribad näitavad iga vastuvõetud satelliidi signaali tugevust. Riba all on satelliidi number.
2. Vali ▲ või ▼ satelliitide info vaatamiseks.
Lisa info: www.garmin.com/aboutGPS.

SEADISTUSED

Iga spordiala saab eraldi seadistada.

1. Vajadusel vajuta ja hoi a **MODE** spordiala vahetamiseks.
2. Vali **MODE > Settings (seaded)**.
3. Vali seadistused vastavalt spordialale. Näiteks kui Forerunner on seadistatud jalgrattaspordile vali **Bike Settings (jalgrattaspordi seaded)**.
4. Muuda seadistusi. Aktiivse spordiala seadistused salvestatakse.

SÜSTEEMI SEADED

Süsteemi seadeid kasutatakse kõikidel spordialadel. Vali **MODE > Settings > System (seaded > süsteem)**.

- **Language (keel)** – keele valik seadmes ei mõju sisestatud andmete keelele, näiteks radade nimedele.
- **Tones and Vibrations (heli -ja värina alarid)** – nupuvajutuse heli ja teatesignaaliid.

- **Display (ekraan)**
- **Map (kaart)**
- **Time (aeg)** – aja vorming ja kella võõnd.
MÄRKUS: Seade määrab iga kord satelliitide järgi kellaaja ja ajavõõndi.
- **Units (ühikud)** – pikkus, kaal, tempo, kiirus ja asukoha formaat.
MÄRKUS: Basseinis ujumisel muutub vahemaa ja kiirus automaatselt vastavalt basseini pikkusele. Teiste spordialade ühikud ei muutu.
- **Weight Scale ANT+ (ANT+ kaalud)**
- **Fitness Equipment (spordiseadmed)**
- **Data Recording (andmete salvestamine)**
– määrab, kuidas aktiivsed andmeid salvestatakse.
- **Smart Recording (nutikas salvestamine)**
salvestatakse tähtsamad punktid oluliste suuna, kiiruse, ja pulsi muutustega.
- **Every Second (igas sekundis)** – salvestab punktid igas sekundis. Sellega saavutatakse ülim täpsus, kuid kasvab järsult andmemaht.

- **Data Transfer (andmete vahetamine)**
- **Initial Setup (alustamise seaded)** võimaldab käivitada (master setup) järgmisel seadme käivitamisel.

Ekraani seaded

1. Vali **MODE > Settings > System > Display (seaded > süsteem > ekraan)**.
2. Taustavalgustus: Vali **Backlight Timeout (taustavalgustuse kestvus)**. Aku säästmiseks kasuta väiksemat aega.
Contrast (kontrast).

Kaardi seaded

Vali **MODE > Settings > System > Map (seaded > süsteem > kaart)**.

- **Orientation (orientatsioon)**
 - **North Up (põhi üleval)**
 - **Track Up (suund üleval)**
- **User Locations (kasutaja asukoht)**

- **Show Map (näita kaarti)** – kaardilehekülgede vaatamine **MODE** nupu abil.

Kasutaja profiilide seaded

Kasutaja andmetest võib muuta sugu, vanust, kaalu ja kasvu.

1. Vali **MODE > Settings > User Profile (seaded > kasutaja profiil)**.
2. Muuda seadeid.

Kalorite arvestamine

Põletatud kalorite arvestamine põhineb erilisel pulsisageduse arvestamise tehnoloogial.

Vaata lisaks: www.firstbeattechnologies.com.

Treeningu efektiivsus

Trenni efektiivsus näitab koormuste mõju kasutaja aeroobsele olekule. Harjutuste ajal koguneb treeningute efektiivsuse näit. Kui trenn läheb soodsalt, kasvab efektiivsuse näit.

See tähendab et antud tegevus parandab kasutaja sportlikku vormi. Trenni efektiivsus määratakse kasutaja profiili info põhjal: pulsisagedus, trenni kestvuse ja intensiivsus.

MÄRKUS: Alguses võib trenni efektiivsus olla ebanormaalselt kõrge (1,0 – 5,0). Seade õpib kasutaja füüsilist vormi tundma peale esimesi treeninguid.

Efektiivsus	Kirjeldus
1,0 – 1,9	Aitab taastumisel (lühikesed trennid). Tõstab vastupidavust pikematel trennidel (üle 40 minuti).
2,0 – 2,9	Hoiab füüsilist vormi (aeroobne olek).
3,0 – 3,9	Aitab parandada füüsilist vormi, kui kordub osana iganädalasest treeningprogrammist.
4,0 – 4,9	Parandab oluliselt füüsilist vormi (aeroobset olekut), kui kordub 1 – 2 korda nädalas mõistliku vahega.

5,0	Põhjustab ajutisi ülekoormusi oluliste parandustega. Sellise koormusega tuleb olla äärmiselt ettevaatlik. Taastumiseks on vaja lisapäevasid.
-----	--

Treeningute kasuteguri tehnoloogiat toetab Firstbeat Technologies Ltd. <http://www.firstbittechnologies.com>.

Andmeväljad

Andmeväljasid saab seadistada maksimaalselt neljal lehel spordiala kohta. Salvestatakse aktiivsed alad. Mõned väljad võivad jääda kättesaamatuks, kuna need kuuluvad konkreetsete spordialade juurde. Tärniga * näidatakse tolli- või meetermõõdus ühikuid. Kahe tärniga ** väljad nõuavad ANT+ andurit.

	Описание
Cadence ** (sagedus)	Jooksmisel - sammude arv minutis (spm). Jalgrattal – pedaali vända pöörete arv minutis (rpm).

Andmeväli	Kirjeldus
Cadence – Avg** (keskmine väntamise sagedus)	Käesoleva sõidu pedaalmise keskmine sagedus.
Cadence – Lap** (ringi pedaalmise sagedus)	Käesoleva ringi pedaalmise sagedus.
Cadence – Last Lap** (Viimase ringi väntamine)	Viimase ringi keskmine väntamise sagedus.
Calories (kalorid)	Kokku põletatud kalorite arv.
Calories – Fat (Rasvased kalorid)	Kulutatud rasvaste kalorite arv. Nõuab testi New Leaf®.
Distance –(Vahemaa)	Käesoleva tegevuse käigus läbitud vahemaa.
Distance – Interval* (vahemaa-intervall)	Käesoleval intervallil läbitud vahemaa (ujumine).
Distance – Lap* (vahemaa – ring)	Käesoleval ringil läbitud vahemaa.
Distance – Last Interval* (vahemaa – viimane intervall)	Viimase lõpetatud intervalli ajal läbitud vahemaa (ujumine).
Distance – Last Lap* (vahemaa– viimane ring)	Viimase lõpetatud ringi ajal läbitud vahemaa .
Distance – Nautical* (vahemaa – mere)	Läbitud vahemaa meremiilides (1852 m).

Andmeväli	Kirjeldus
Efficiency – Avg. (keskmine efektiivsus)	Keskmine ujumise efektiivsuse indeks viimase tegevuse ajal.
Efficiency – Interval (intervalli efektiivsus)	Ujumise efektiivsus viimase intervalli ajal.
Efficiency – Last Interval (viimase intervalli efektiivsus)	Viimase lõpetatud intervalli ujumise efektiivsus.
Efficiency – Last Length (viimase raja efektiivsus)	Keskmine ujumise efektiivsus viimasel lõpetatud basseini rajal.
Elevation* (kõrgus)	Kõrgus merepinna.
GPS Accuracy* (GPS-i täpsus)	Täpsus võib kõikuda +/- 4 meetrit
Grade (kallak)	Tõusu suurus läbitud vahemaa kohta.Nt.kui 10 jalga tõusu kohta läbitud 200 jalga on kallak 5%.
Heading (suund)	Liikumise suund

Поле данных	Описание
Heart Rate **	Südame lööklide sagedus minutis
HR - %HRR **	Процент резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).
HR - %Max **	Процент от максимальной частоты пульса.
HR – Avg ** (средняя частота пульса)	Средняя частота пульса на протяжении текущего действия.
HR – Avg. %HRR **	Средний процент резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) за действие.
HR – Avg. %Max **	Средний процент от максимальной частоты пульса на протяжении текущего действия.
HR – Lap **	Средняя частота пульса на текущем круге.
HR –Lap %HRR **	Средний процент резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего круга.
HR – Lap%Max. **	Средний процент от максимальной частоты пульса на текущем круге.

Поле данных	Описание
Heart Rate – Last Lap ** (частота пульса – последний круг)	Средняя частота пульса за последний завершенный круг.
Heart Rate Graph ** (график частоты пульса)	Линейный график, показывающий текущую зону частоты пульса (1 – 5).
HR Zone ** (зона частоты пульса)	Текущая зона частоты пульса (1 – 5). Зоны по умолчанию определяются профилем пользователя, максимальной частотой пульса и частотой пульса в состоянии покоя.
Laps (круги)	Количество завершенных кругов.
Lengths (длины)	Количество бассейнов, которые вы проплыли.
Lengths – Interval (длины – интервал)	Количество бассейнов, которые вы проплыли за текущий интервал.
Lengths – Last Interval (длины – последний интервал)	Количество бассейнов, которые вы проплыли за последний завершенный интервал.
Pace (темп)	Текущий темп

Поле данных	Описание
Pace – Average (средний темп)	Средний темп в течение текущего действия.
Pace – Interval (темп – интервал)	Средний темп за текущий интервал (плавание).
Pace – Lap (темп – круг)	Средний темп за текущий круг.
Pace – Last Lap (темп – последний круг)	Средний темп за последний завершённый круг.
Pace – Last Length (темп – последняя длина)	Средний темп за последнюю завершённую дорожку бассейна (плавание).
Pace – Last Interval (темп – последний интервал)	Средний темп за последний завершённый интервал (плавание).
Power ** (мощность)	Текущая выходная мощность в ваттах.
Power – 30s Avg. ** (мощность – средняя за 30 с)	Средняя выходная мощность за 30 секунд движения.
Power – 3s Avg. ** (мощность – средняя за 3 с)	Средняя выходная мощность за 3 секунды движения.
Power – Average ** (мощность – средняя)	Средняя выходная мощность за текущий заезд.
Power – Kilojoules ** (мощность – килоджоули)	Общая (суммарная) выходная мощность в килоджоулях.
Power – Lap ** (мощность – круг)	Средняя выходная мощность за текущий круг.

Поле данных	Описание
Power – Last Lap ** (мощность – последний круг)	Средняя выходная мощность за последний завершённый круг.
Power – Max. ** (мощность – максимум)	Максимальная мощность, достигнутая за текущее действие.
Power – Max. Lap ** (мощность – максимум за круг)	Максимальная мощность, достигнутая за текущий круг.
Power – Watts / kg ** (мощность – ватты/кг)	Выходная мощность в ваттах на килограмм.
Power Zone ** (зона мощности)	Текущий диапазон выходной мощности (1 – 7), основанный на FTP или пользовательских настройках.
Speed* (скорость)	Текущая скорость.
Speed – Avg * (средняя скорость)	Средняя скорость в течение действия.
Speed – Lap * (средняя скорость круга)	Средняя скорость текущего круга.
Speed – Last Lap * (средняя скорость последнего круга)	Средняя скорость последнего завершённого круга.

Поле данных	Описание
Speed – Max * (скорость – максимум)	Максимальная скорость, достигнутая за текущее действие.
Speed – Nautical (скорость – морская)	Текущая скорость в узлах.
Speed – Vertical * (скорость – вертикальная)	Скорость спуска или подъема в футах/ метрах в час.
Speed – VS 30s * (вертикальная скорость 30 с)	Среднее значение вертикальной скорости за 30 секунд движения.
Sport (спорт)	Символ текущего вида спорта.
Steps* (шаги)	Количество шагов в течение текущего действия.
Steps – Lap * (шаги – круг)	Количество шагов за текущий круг.
Steps – Last Lap * (шаги – последний круг)	Количество шагов за последний заверченный круг.
Stroke Dist. – Avg. * (расстояние гребка – среднее)	Среднее расстояние, которое преодолевается за один гребок.
Stroke Dist. – Interval * (расстояние гребка – интервал)	Среднее расстояние гребка за текущий интервал.
Stroke Dist. – Last Interval * (расстояние гребка – последний интервал)	Среднее расстояние гребка за последний заверченный интервал.

Поле данных	Описание
Stroke Rate (частота гребков)	Среднее количество гребков в минуту за текущее действие (плавание). Этот параметр аналогичен частоте шагов (бег) или частоте вращения педалей (велоспорт).
Stroke Rate – Interval (частота гребков – интервал)	Частота гребков за текущий интервал.
Stroke Rate – Last Int. (частота гребков – последний интервал)	Частота гребков за последний заверченный интервал.
Stroke Rate – Last Length (частота гребков – последняя длина)	Частота гребков за последнюю заверченную дорожку бассейна.
Stroke Type (тип гребка)	Тип гребка, определенный за текущий интервал (стр. 20).
Stroke Type – Last Interval (тип гребка – последний интервал)	Тип гребка, определенный за последний заверченный интервал.
Stroke Type – Last Length (тип гребка – последняя длина)	Тип гребка, определенный за последнюю заверченную дорожку бассейна.
Strokes (гребки)	Количество гребков за текущее действие.
Strokes – Average (гребки – среднее количество)	Среднее количество гребков на дорожку бассейна, определенное за текущее действие.

Поле данных	Описание
Strokes – Interval (гребки – интервал)	Количество гребков за текущий интервал.
Strokes – Last Interval (гребки – последний интервал)	Количество гребков за последний завершенный интервал.
Strokes – Last Length (гребки – последняя длина)	Количество гребков за последнюю завершенную дорожку бассейна.
Strokes/Length – Last Interval (гребки/длина – последний интервал)	Среднее количество гребков на дорожку бассейна в течение последнего завершенного интервала.
Sunrise (восход Солнца)	Время восхода Солнца на основе местоположения GPS.
Sunset (заход Солнца)	Время захода Солнца на основе местоположения GPS.
Swolf – Average (баллы swolf – средние)	Баллы swolf представляют собой сумму времени, за которое вы проплыли одну дорожку бассейна, и количества гребков на этой дорожке (стр. 20). Среднее значение swolf за все действие.
Swolf – Interval (баллы swolf – интервал)	Баллы swolf за текущий интервал.
Swolf – Last Interval (баллы swolf – последний интервал)	Баллы swolf за последний завершенный интервал.

Поле данных	Описание
Swolf – Last Length (баллы swolf – последняя длина)	Баллы swolf за последнюю завершенную дорожку бассейна.
Time (время)	Время секундомера.
Time – Avg. Lap (среднее время круга)	Среднее время прохождения круга.
Time – Elapsed (время – истекшее)	Общее записанное время. Например, если вы бежали 10 минут, затем остановили секундомер на 5 минут, затем снова запустили секундомер и бежали еще 20 минут, то истекшее время составит 35 минут.
Time – Interval (время – интервал)	Время текущего интервала (плавание).
Time – Lap (время круга)	Время прохождения текущего круга.
Time – Last Interval (время – последний интервал)	Время последнего завершенного интервала (плавание).
Time – Last Lap (время последнего круга)	Время прохождения последнего завершенного круга.

Поле данных	Описание
Time of Day (время суток)	Текущее время суток, определенное с учетом ваших настроек времени (формат, часовой пояс, поправки при переходе на летнее/ зимнее время).
Total Ascent (общий подъем)	Общий набор высоты для текущего действия.
Total Descent (общий спуск)	Общая потеря высоты для текущего действия.
Training Effect (TE) ** (эффективность тренировок)	Текущее влияние тренировки на Ваше аэробное состояние (1,0 – 5,0) (стр. 35).

Pulsivöö hooldamine

Eemalda moodul enne vöö pesemist.

- Loputa vööd peale igat kasutamist.
- Pese vööd käsitsi külma vee ja nõrga pesuvahendiga peale igat viiendat kasutamist.
- Ära pese vööd pesumasinas ja ära pane seda kuivatisse.
- Kui pulsiandurit ei ole plaanis pikemat aega kasutada, eemalda moodul vöölt patarei eluea pikendamiseks.

SEADME HOOLDAMINE



TÄHELEPANU: Ära hoi seadet pikalt üleauruse kuumuse või pakase käes. See võib põhjustada tõsisid kahjustusi.

Ära puhasta seadet teravate esemetega!

Ära kasuta keemilisi puhastusvahendeid ja lahtusteid mis kahjustavad seadme plastikut.

Технические характеристики

Технические характеристики Forerunner

Тип батареи	620 mAh аккумуляторная литий-ионная батарея
Срок службы батареи	Реальный срок службы батареи зависит от использования GPS-приемника, подсветки и устройств ANT+. При полностью заряженной батарее прибор Forerunner может работать до 20 часов с включенным GPS-приемником.
Водонепроницаемость	До 164 футов (50 м).
Диапазон рабочих температур	От -4°F до 140°F (от -20°C до 60°C)
Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

Технические характеристики датчика частоты пульса

Батарея	Заменяемая пользователем CR2032 (3 В) (стр. 44).
Срок службы батареи	Около 4,5 лет (при использовании 1 час в день)
Водонепроницаемость	98,4 фута (30 м). Этот продукт не передает данные частоты пульса в устройство GPS во время плавания.

Диапазон рабочих температур	От 23°F до 122°F (от -5°C до 50°C) Примечание: При холодной погоде носите теплую одежду, чтобы датчик частоты пульса сохранял температуру тела.
Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

Технические характеристики USN ANT Stick

Источник питания	USB
Диапазон рабочих температур	От 14°F до 122°F (от -10°C до 50°C)
Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™
Диапазон передачи	Около 16,4 футов (5 м)

Pulsianduri patarei



TÄHELEPANU: Ära kasuta patarei eemaldamiseks teravaid esemeid.

Peale patarei vahetamist peab uuesti looma ühenduse seadmega.

Pulsianduri patarei vahetamine

1. Väikese ristkrivikeerajaga eemalda neli kruvi.
2. Ava kaan ja võta patarei välja.



3. Oota 30 sekundit.
4. Paigalda uus patarei. Pluss pool peab üleval olema.

Seadme registreerimine

Kui aega on registreeri seade <http://my.garmin.com>.

Ratta mõõdud

Rehvimõõt	L (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1 – 1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913

Läbimõõt	L (mm)
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105

Rehvi mõõt	L (mm)
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Vigade otsimine

Programmi uuendamise Garmin Connect abil

Uuenduste allalaadimiseks tuleb tekitada Garmin Connect konto ja luua ühendus USB ANT Stick ja arvuti vahel.

1. Mine www.garminconnect.com. Garmin Connect peaks pakkuma uuendust.

- установленное на приборе.
2. Следуйте экранным инструкциям.
3. Во время процедуры обновления устройство должно находиться рядом с компьютером (на расстоянии не более 3 метров).

Lisainfo.

- www.garmin.com/intosports.
- www.garmin.com/learningcenter.
- <http://buy.garmin.com>

Vea otsing

Mure	Lahendus
Seade ei reageeri nuppudele. Kuidas teha restart ?	<ol style="list-style-type: none">1. Vajuta ja hoiu ⓘ kuni kujutis ekraanilt kaob.2. Vajuta ja hoiu ⓘ kuni ekraan käivitub. <p>Märkus: Selle toiminguga käigus andmeid ei kustutata.</p>
Kuidas kustutada seadmest kõik kasutaja andmed?	<p>MÄRKUS: Selle toiminguga kustutatakse kõik kasutaja sisestatud info, kuid arhiiv säilitatakse.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lülita seade välja.2. Hoiu ja vajuta MODE ja lülita seade sisse.3. Vali Yes (jah).
Kuidas taastada tehase seaded?	<ol style="list-style-type: none">1. Vajuta ja hoiu MODE ja ENTER. Seejärel hoiu käivitusnupp. ⓘ2. Vabasta ⓘ ja siis vabasta MODE ja ENTER.
Seade ei suuda leida satelliidi signaali.	<ol style="list-style-type: none">1. Mine seadmega õues eemale kõrgetest majadest.2. Seisa mõni minut paigal.
Arhiivist on kadunud mõned minu andmed.	Kui seadme mälu saab täis, hakkab ta üle kirjutama kõige vanemaid andmeid. Andmete säilitamiseks tuleb neid õigeaegselt arvutisse salvestada.
Kus oleks näha seadme programmi versioon?	Vali MODE > Settings > About Forerunner (seeded > Forerunnerist) leiad programmi info ja seadme ID numbr.
Kuidas vahetada kiiresti spordiala?	Vajuta ja hoiu MODE nupp
Kuidas teha "New Leaf" testi?	Mine www.newleaffitness.com . Mõned spordisaalid võimaldavad seda testi..

ANT+ vigade leidmine

Mure	Lahendus
Kui kasutate teise valmistaja ANT+ andurit.	Veendu, et see andur sobib Forerunneriga (www.garmin.com/intosports)
Peale patarei vahetamist ei taha andur kedagi tunda	Tuleb uuesti tekitada side Forerunneriga.
Segased pulsiandmed	<ul style="list-style-type: none">- Veendu, et andur on tihedalt vastu keha- Tee 5-10 minutit soojendust- Niisuta elektroode. Kasuta vett, sülg või spets geeli.- Puhasta elektroode. Muda või higi võivad signaali nõrgendada.- Kanna trenni ajal puuvillast särki, või niisuta sünteetilist. Vastu andurit hõõruv sünteetiline materjal võib tekitada staatilist elektrit ja segadust.- Tugevad elektromagnetilised väljad ja juhtmevabad andurid, mis töötavad sagedusel 2.4 GHz, võivad tekitada häireid. Häireid võivad põhjustada ka elektriliinid, elektrimootorid, mikrolaineahjud, juhtmevabad telefonid 2.4 GHz ja LAN.

Расчет зон частоты пульса

	% от максимальной частоты пульса или частота пульса в состоянии покоя	Ощущения	Результат
1	50 – 60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса
2	60 – 70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70 – 80 %	Умеренный темп; разговаривать становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80 – 90 %	Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание	Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей
5	90 – 100 %	Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность

Контактная информация Garmin

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации, обращайтесь в отдел поддержки компании Garmin.

- В США подключитесь к сайту **www.garmin.com/support/** или звоните в компанию Garmin USA по тел. (913) 397-8200 или (800) 800-1020.
- В Великобритании звоните в компанию Garmin (Europe) Ltd. по тел. 0808 2380000.
- В Европе подключитесь к сайту **www.garmin.com/support/** и щелкните ссылку Contact Support для получения информации о поддержке внутри страны или звоните в компанию Garmin (Europe) Ltd. по тел. +44(0)870.8501241.

Garmin®, логотип компании «Гармин» и nuvi® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированных в США и других странах. cityXplorer™, myTrends™ и nuMaps Guarantee™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин».

Торговая марка и логотип Bluetooth® являются

собственностью Bluetooth SIG, Inc.; компания «Гармин» использует эту торговую марку и логотип по лицензии. Mac® является торговой маркой компании Apple Computer, Inc., зарегистрированной в США и других странах.

Для получения бесплатных обновлений программного обеспечения (кроме картографических данных) в течение всего срока использования продуктов Garmin зайдите на веб-сайт компании Garmin **www.garmin.com**.



Модель:

Дата продажи:

Серийный номер:

Гарантийный период:

12 месяцев

Печать продающей
организации

Подпись _____

Внимание!

- Убедитесь, что гарантийный талон заполнен полностью, содержит оригинальные печати продающей организации, серийный номер изделия соответствует номеру, указанному в талоне. Без правильно оформленной гарантии и при наличии исправлений в талоне претензии на качество изделия не принимаются.

Дата продажи:

Гарантийный период:

12 месяцев 6 месяцев

Печать продающей организации

Подпись _____

Модель:

Серийный номер:

Если в течение гарантийного периода в изделии появляется дефект по причине его несовершенной конструкции, недостаточной квалификации изготовления или некачественных материалов, мы гарантируем выполнение бесплатного гарантийного ремонта (замены) дефектного изделия (части или частей дефектного изделия) при соблюдении следующих условий:

- 1) Изделие должно эксплуатироваться только в бытовых целях в соответствии со стандартной инструкцией по эксплуатации, предусмотренной фирмой изготовителем.
- 2) Настоящая гарантия не распространяется на изделия, поврежденные в результате:
 - природных катаклизмов, пожара, механических воздействий, попадания внутрь изделия инородных тел любого происхождения,
 - неправильной регулировки или некачественного ремонта, если они произведены лицом не имеющим полномочий на оказание таких услуг,
 - а также по причинам, возникшим в процессе установки, адаптации, освоения, модификации или эксплуатации с нарушением технических условий, или во время транспортировки изделия к покупателю.
- 3) Настоящая гарантия не распространяется на расходные материалы (батареи, аккумуляторы и т.п.).
- 4) Настоящая гарантия не распространяется на изделия с измененным, удаленным, стертым и т.п. серийным номером.

Гарантийное обслуживание производится по адресу:

Москва, ул. Речников, дом 7, стр. 17

тел.: (495) 786-6506, факс: (499) 616-7511

сервисный телефон: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru

СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ

Полный список сервис-центров можно посмотреть на сайте по адресу:

<http://www.garmin.ru/support/services/>

Название	Область	Координаты
Навиком	Московская область	115407, г. Москва, ул. Речников д. 7, стр. 17 тел: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru
Ассоциация -27	Московская область	119071, г. Москва, ул.Малая Калужская, д. 27, оф. 37 тел./факс: (495) 633-18-33, (916) 557-77-27 www.a27.ru, e-mail: gps@a27.ru
Тропohод МСК	Московская область	г. Москва, Багратионовский проезд, д.7/1, ТК "Горбушкин Двор", пав. D1-001. тел.: (495) 737-52-94. tropohod@yandex.ru.
ИТЦ "Кибер"	Костромская область	156000 г. Кострома, Мелочные ряды, кор. "Ж" тел./факс: (4942) 311-415, 314-240
Мобифон (ООО "Радиомир")	Тульская область	г. Тула, пр-т Ленина, д. 64. тел.: (4872) 310-170
GPS-маркет	Приморский край	г. Владивосток, ул. Светланская 205 тел./факс +7(4232) 215-490, 68-22-38 www.navigatorvl.ru, e-mail: navigatorvl@mail.ru
Мир Связи	Камчатская область	683003, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Мишенная, д.9, +7(4152) 11-11-40 (т/ф), mirsvz@mail.kamchatka.ru
ООО "Валеста"	Хабаровский край	680045, г. Хабаровск, ул. Краснореченская, д.205, тел./ф +7(4212) 33-08-37, тел. +7(4212)603-503, www.doroga-dv.ru

ООО "Валеста"	Хабаровский край	681027, г. Комсомольск-на-Амуре, Проспект Ленина, д.7, тел./ф. +7(4217)57-37-47, тел. +7(4217) 516-615
Крит	Самарская область	443067, г. Самара, ул. Гагарина, 96а, т. (846)2-600-600
Клевое место	Самарская область	г. Тольятти, Приморский бульвар, магазин «Клёвое место» +7(8462) 35-67-67, 34-15-33
Экстрим	Кировская область	610002, г. Киров, ул Свободы, 131, +7(8332) 67-37-80
Инфорт	Ленинградская область	197110, г. Санкт-Петербург, ул. Пионерская, д.30 +7 (812) 703-49-49
Сталкер	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, Полюстровский пр-т, д.45 +7 (812) 600-11-86
Навилайн	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 7, оф. 100, +7(812) 335-18-41, +7(812) 335-68-00 www.naviline.ru , info@naviline.ru
Тропоход	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, ул.Маршала Козакова, 35, Радиорынок "Юнона", тел.: (812) 742-29-46
	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, Московский пр., 20, тел.: (812) 495-36-80, www.tropohod.ru , info@tropohod.ru
Ньюком Системы GPS навигации	Вологодская область	г. Вологда, ул.Гагарина, д. 83 а тел.: (921) 824-77-33 gps-ologda@yandex.ru

“Навиком” Калининград	Калининградская область	г. Калининград, ул. Горького, д. 55 Торговый центр “55”, офис №236 тел./факс: (4012) 98-27-44
Навигатор Иркутск	Иркутская область	664007, г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 55, оф. 12, тел. +7(3952) 258-229; 205-518 (т-ф), navigator@irk.ru
Геолазер – все кроме авто	Новосибирская область	630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10 +7(383) 315-18-30 (т-ф), Geolaser@ssga.ru
Автоконнекс Новосибирск-авто	Новосибирская область	630017, г. Новосибирск, ул. Гаранина, д.15, оф.33 +7(383) 211- 96-69 , 291-19-97, acxnsk@mail.ru
ООО “Техноком”	Красноярский край	660036, г. Красноярск, Академгородок, 50, строение 44, офис 208 (3912) 96-85-99 , rav@icm.krasn.ru
GPSPLUS	Свердловская область	г. Екатеринбург, ул. Малышева, 85А +7 (343) 216-11-78, ogi@gpsplus.ru
ХайТек	Краснодарский край	350007, г. Краснодар, ул. Песчаная, 9 +7 (861) 262-92-82, gpskuban@mail.ru
Геодом	Ростовская область	344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Братский 48/19, оф. 3-4, тел. +7 (863) 227-14-51, 227-14-52, gps@dongis.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Гармин. На все случаи жизни

Навигаторы
для автомобилей



Для охоты
и рыбалки



Для активного
отдыха



Для спорта



Аксессуары



Эхолоты
для рыбалки



Картплоттеры для катеров и яхт



GARMIN[®]
www.garmin.ru



МП 02

GARMIN[▲]™

Навиком