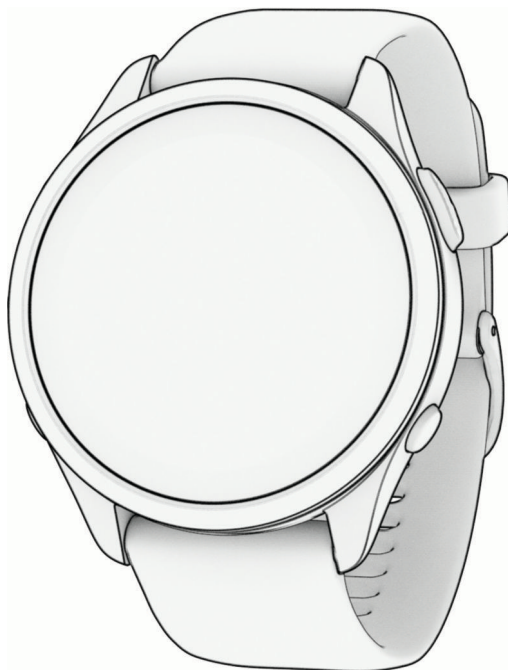


GARMIN®



FORERUNNER® 265 SERIES WATCH

Kasutusjuhend

© 2023 Garmin Ltd. või selle filiaalid

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Run™, HRM-Pro™ seeria, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete 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 kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel Shimano STEPS™ on ettevõtte Shimano, Inc. registreeritud kaubamärk. Wi-Fi® on ettevõtte Wi-Fi Alliance Corporation registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A04452, A04453

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Nutikella seadistamine.....	1
Ülevaade.....	1
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	2
Puutekraani lubamine ja keelamine.....	3
Kella kasutamine.....	3

Tegevused ja rakendused..... 3

Tegevuse alustamine.....	3
Tegevuse salvestamise näpunäited.....	3
Tegevuse lõpetamine.....	4
Tegevuse hindamine.....	4
Välitegevused.....	4
Jooksmine.....	5
Staadionijooks.....	6
Soovitused staadionijooksu salvestamiseks.....	6
Ultrajooksu registreerimine.....	6
Triatloni treening.....	7
Mitme spordialaga tegevuse loomine.....	7
Elektrijalgratta kasutamine.....	7
Suusasõitude kuvamine.....	7
Ujumine.....	7
Avavees ujumine.....	8
Basseinis ujumine.....	8
Ujumise nõuanded.....	8
Ujumisterminid.....	9
Tõmbetüübid.....	9
Automaatne ja manuaalne puhkerežiim.....	9
Harjutuste logide abil treenimine.....	9
Sisetegevused.....	10
Virtuaalne jooksmine.....	10
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	10
Health Snapshot™.....	10
Jõutreeningu salvestamine.....	11
Tugevustreeningu salvestamise näpunäited.....	11
HIIT-treeningu salvestamine.....	12
HIIT taimerid.....	12
Sisetreeningseadme kasutamine.....	12

Tegevuste ja rakenduste kohandamine.....	12
Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine.....	13
Rakenduste nimekirjas tegevuse järjekorra muutmine.....	13
Kohandatud tegevuse loomine.....	13

Välimus..... 13

Kella sihverplaadi seaded.....	13
Kellakuva kohandamine.....	14
Ülevaated.....	14
Ülevaataloendi kuvamine.....	16
Ülevaataloendi kohandamine.....	17
Ülevaatekaustade loomine.....	17
Body Battery.....	17
Body Battery ülevaate kuvamine..	18
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited.....	18
Pulsisageduse ülevaate kuvamine...	19
Ilmateate ülevaate vaatamine.....	19
Naistetervis.....	19
Menstruaaltsükli jälgimine.....	19
Pregnancy Tracking.....	19
Stressitaseme ülevaate kasutamine.....	20
Sooritusvõime näitajad.....	20
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	21
Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine.....	22
Pulsisageduse muutlikkuse tase..	23
Soorituse hinnang.....	24
Piimhappe lävi.....	24
Võimsuskõvera kuvamine.....	25
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	25
Sooritusteavituste väljalülitamine.....	25
Treenitustase.....	26
Treenitustasemed.....	27
Hetkekoormus.....	27
Taastumisaeg.....	29
Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine.....	30
Treeninguvalmidus.....	31
Juhtelemendid.....	32
Juhtelementide menüü vaatamine..	34

Juhtelementide menüü kohandamine.....	35
Garmin Pay.....	35
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	35
Ostu eest tasumine kellaga.....	35
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	36
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmise.....	36
Hommikuraport.....	36
Hommikuse raporti kohandamine...	36

Treening.....37

Võistluseks treenimine.....	37
Võistluskalender ja peamine võistlus.....	37
Unified Training Status.....	38
Tervise ja heaolu seaded.....	38
Automaatne eesmärk.....	38
Liikumismärguande kasutamine.....	39
Liikumismärguande sisselülitamine.....	39
Une jälgimine.....	39
Using Automated Sleep Tracking.....	39
Unerežiimi kohandamine.....	39
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	39
Intensiivsusminutid.....	39
Intensiivsusminutite teenimine....	40
Garmin Move IQ.....	40
Treeningud.....	40
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	40
Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect.....	40
Kohandatud treeningu saatmine oma kella.....	41
Treeningu alustamine.....	41
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	41
Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine.....	41
Basseinis ujumise treeningu jälgimine.....	42
Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine.....	42

Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmise.....	42
Treeningu soorituse skoor.....	42
Treeningukalendri teave.....	43
Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	43
Treeningukavade kohandamine...	43
Intervalltreeningud.....	43
Intervalltreeningute kohandamine...	44
Intervalltreeningu alustamine.....	44
Intervalltreeningu peatamine.....	44
PacePro Treening.....	44
PacePro kava allalaadimine Garmin Connect kaudu.....	45
PacePro kava alustamine.....	46
PacePro kava koostamine kellas.....	47
Virtual Partner® kasutamine.....	47
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	48
Treeningu sihi tühistamine.....	48
Eelmise tegevusega seotud võistlus...	48
Metronoomi kasutamine.....	49
Enesehindamise lubamine.....	49
Laiendatud ekraanirežiim.....	49

logid.....49

Ajaloo kasutamine.....	50
Mitme spordiala ajalugu.....	50
Isiklikud rekordid.....	50
Isiklike rekordite vaatamine.....	50
Isikliku rekordi taastamine.....	51
Isiklike rekordite kustutamine.....	51
Koguandmete kuvamine.....	51
Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine.....	51
Ajaloo kustutamine.....	51
Andmehaldus.....	51
Failide kustutamine.....	52

Südame pulsageduse funktsioonid.....52

Pulsisagedus randmelt.....	52
Randmel kantava pulsimoniatori seaded.....	52
Näpunäited ebaühtlaste pulsageduse andmete puhul.....	53
Turning Off the Wrist-based Heart Rate Monitor.....	53

Pulsisagedus ujumisel.....	53	Maaga kokkupuute aja tasakaal... 65	
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	53	Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	66
Pulsisageduse andmete edastamine..	54	Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul....	66
Pulssoksümeeter.....	54	Rinna pulsisagedus ujumisel.....	66
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	55	Lisavarustusse kuuluva jalgratta kiiruseanduri või rütmiaanduri kasutamine.....	66
Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....	55	Energiamõõdikutega treenimine.....	67
Kogu päeva režiimi sisselülitamine.....	55	Ülevaade ümbrusest.....	67
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	55	Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	67
navigeerimine.....	56	tempe.....	67
Rajad.....	56	VIRB kaugjuhtimispuht.....	67
Seadmes raja järgimine.....	56	VIRB kaamera juhtimine.....	68
Raja loomine rakenduses Garmin Connect.....	56	VIRB kaamera juhtimine tegevuse ajal.....	68
Radade saatmine seadmesse.....	56	Kasutajaprofiil.....	68
Viewing Course Details.....	57	Kasutajaprofiili seadistamine.....	69
Asukoha salvestamine.....	57	Soo sätted.....	69
Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	57	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	69
Sihtkohta navigeerimine.....	57	Pulsisageduse tsoonid.....	69
Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine.....	58	Vormisoleku sihid.....	69
Navigeerimise lõpetamine.....	58	Pulsisagedustsoonide määramine..	70
Kaart.....	58	Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	70
Tegevusele kaardi lisamine.....	58	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	71
Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	59	Energiatsoonide seadistamine.....	71
Kaardi seaded.....	59	Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine.....	71
Kompass.....	59	Muusika.....	71
Altimeeter ja baromeeter.....	59	Personaalse audiosisu allalaadimine..	72
Andurid ja tarvikud.....	59	Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	72
Juhtmeta andurid.....	60	Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	72
Traadita andurite sidumine.....	61	Kolmandast osapoolst teenusepakkuja lahtiühendamine....	72
HRM-Pro jooksutempo ja -distsants.....	61	Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine.....	73
Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited.....	61	Muusika kuulamine.....	73
Jooksujõud.....	62	Muusika taasesituse juhtnupud.....	74
Jooksuenergia sätted.....	62	Ühendatud telefonis muusika taasesituse juhtimine.....	74
Jooksudünaamika.....	62		
Treening jooksudünaamikaga.....	64		
Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	65		

Helirežiimi vahetamine	74	Taimeri käivitamine	83
Ühenduvus	75	Taimeri kustutamine	84
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid ..	75	Kellaaja sünkroonimine GPS-iga	84
Telefoni sidumine	75	Kellaaja käsitsi määramine	84
Teavituste Bluetooth lubamine	75	Kella kohandamine	84
Teavituste kuvamine	75	Tegevuste ja rakenduse seaded	84
Sissetulevale telefonikõnele		Andmekuvade kohandamine	86
vastamine	76	Tegevusele kaardi lisamine	86
Tekstsõnumile vastamine	76	Tegevuste märguanded	87
Teavituste haldamine	76	Hoiatuse seadistamine	88
Telefoni Bluetooth ühenduse		Automaatse ronimise	
väljalülitamine	76	sisselülitamine	88
Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja		GPS-seaded	89
väljalülitamine	76	Andurite sätted	89
Helijuhiste esitamine tegevuse		Kompassi seaded	89
ajal	77	Kompassi käsitsi kalibreerimine ..	89
Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid	77	Põhjaviite seadistamine	90
Ühendumine Wi-Fi võrku	77	Altimeetri seaded	90
Telefoni- ja arvutirakendused	77	Baromeetrilise altimeetri	
Garmin Connect	78	kalibreerimine	90
Rakenduse Garmin Connect		Baromeetri seaded	90
kasutamine	78	Baromeetri kalibreerimine	90
Teenuse Garmin Connect		Kaardi seaded	91
kasutamine arvutis	79	Navigatsiooniseaded	91
Andmete käsitsi sünkroonimine		Navigatsiooniandmete kuvade	
teenusega Garmin Connect	79	kohandamine	91
Connect IQ funktsioonid	79	Suunatähise seadistamine	91
Rakenduse Connect IQ		Navigeerimishoiatuste	
funktsioonide allalaadimine	79	seadistamine	91
Rakenduse Connect IQ		Toitehalduri seaded	91
funktsioonide allalaadimine		Süsteemiseaded	92
arvutiga	79	Kellaaja seaded	92
		Kellaajahoiatuste seadistamine ..	92
		Ekraaniseadete muutmine	93
		Kiirklahvide kohandamine	93
		Mõõtühikute muutmine	93
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid	80	Seadme teave	93
Hädaabikontaktide lisamine	80	Seadme teabe vaatamine	93
Kontaktide lisamine	80	E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe	
Juhtumi tuvastamise sisse- ja		vaatamine	93
väljalülitamine	81	AMOLED-ekraani teave	94
Abi taotlemine	81	Kella laadimine	94
Reaalajas sündmuse jagamine	81	Kella laadimise soovitusel	94
Reaalajas sündmuste jagamise		Kella kandmine	95
sisselülitamine	81	Seadme hooldamine	95
Kellad	82		
Äratuse seadistamine	82		
Äratuse muutmine	82		
Stopperi kasutamine	83		

Kella puhastamine.....	96
Rihmade vahetamine.....	96
Tehnilised andmed.....	97
Aku kasutusaja teave.....	97

Tõrkeotsing..... 98

Tooteuuendused.....	98
Rakenduse Garmin	
Expressseadistamine.....	98
Lisateabe hankimine.....	98
Aktiivsuse jälgimine.....	98
Mu igapäevaste sammude arvu ei	
kuvata.....	98
Minu sammuarv ei näi õige olevat...	98
Kella ja teenuse Garmin Connect	
konto sammunäit ei ühti.....	99
Läbitud korruste näit pole täpne.....	99
Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	99
Satelliitsignaali hankimine.....	99
GPS-satelliidi vastuvõtmise	
täiustamine.....	99
Kella taaskäivitamine.....	99
Kõigi vaikeseadete lähtestamine.....	100
Aku kestvuse maksimeerimine.....	100
Minu seadmes on valitud vale keel....	100
Kas mu telefon ühildub minu	
kellaga?.....	100
Telefon ei ühendu kellaga.....	101
Temperatuurinäit pole täpne.....	101
Kuidas saan andureid käsitsi	
siduda?.....	101
Kas saan kasutada Bluetooth andurit	
oma kellaga?.....	101
Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga..	102
Mu muusika on katkendlik või	
kõrvaklappide ühendus katkeb.....	102

Lisa..... 103

Andmeväljad.....	103
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
standardtasemed.....	112
FTP hinnangud.....	113
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	113

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

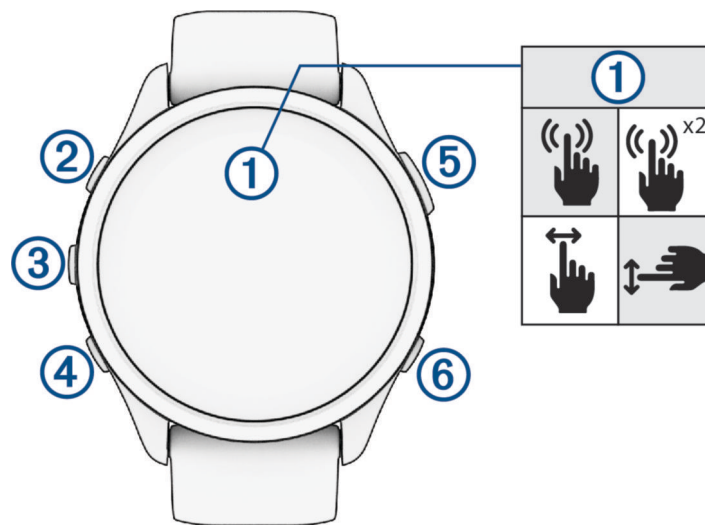
Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.
Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Nutikella seadistamine

Kõigi seadme Forerunner funktsioonide võimaluste kasutamiseks tee need toimingud.

- Seo oma kell Forerunner telefoniga rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 75*).
- Seadista Wi-Fi® võrgud (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 77*).
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 80*).
- Seadista muusika (*Muusika, lehekülg 71*).
- Seadista oma Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise, lehekülg 35*).

Ülevaade



① Puuteekraan

- puuduta menüüsuvandi valimiseks.
- Toksa rohkem andmete nägemiseks.
- Ülevaateendi ja menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
- Ekraani kiireks väljalülitamiseks ja kella numbrilauale naasmiseks kata ekraan peopesaga.

② LIGHT

- hoia kella sisselülitamiseks all.
- Vajuta ekraani sisse- ja väljalülitamiseks.
- Hoia all juhtnuppude menüü nägemiseks ja sagedasti kasutavate funktsioonide kiireks avamiseks.

③ UP

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

④ DOWN

- vajuta ülevaadete, andmekuvade, valikute ja sätete kerimiseks.
- Hoia all muusika juhtnuppude avamiseks (*Muusika, lehekülg 71*).

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 olekuriba roheliseks, 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 tehnoloogia olek
	LiveTrack olek.
	Pulsisageduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	Laiendatud ekraanirežiimi olek
	Nutitreneràžööri 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 ajal puuteekraani lubamiseks või keelamiseks hoia all nuppu **UP**, vali **Süsteem** > **Puude** ja vali suvand.
- Selle suvandi juhtelementide menüüsse lisamise kohta vt ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 35](#)).
- Puuteekraani ajutiseks lubamiseks või keelamiseks kiirklahvi konfigureerimiseks hoia all nuppu **UP** ja vali **Süsteem** > **Kiirklahvid**.

Kella kasutamine

- Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia all nuppu **LIGHT** ([Juhtelemendid, lehekülg 32](#)).
- Kella sihverplaadil vajuta **UP** või **DOWN** ülevaateleendi sirvimiseks ([Ülevaated, lehekülg 14](#)).
- Vajuta sihverplaadil nuppu **START** ja käivita suvaline tegevus või rakendus ([Tegevused ja rakendused, lehekülg 3](#)).
- Hoia all nuppu **UP**, et kellakuva isikupärastada ([Kellakuva kohandamine, lehekülg 14](#)), sätteid kohandada ([Süsteemiseaded, lehekülg 92](#)), traadita andureid siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 61](#)), 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 13](#)). 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 79](#)).

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

Tegevuse alustamine

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

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Vali  ja vali laiendatud tegevuste loendist tegevus.
- 3 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).
- 4 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **START**.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae kell enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine, lehekülg 94](#)).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks, või treeningu järgmise sammu juurde liikumiseks vajuta sümbolit **BACK**.
- Vajuta nuppu **UP** või **DOWN**, et lisaandmete ekraanid kuvada.
- Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa üles või alla ([Puuteekraani lubamine ja keelamine, lehekülg 3](#)).
- Tegevuse ajal muule tegevuse tüübile üleminekuks hoia all sümbolit **UP** ja vali suvand **Muuda spordiala**.
Kui sinu tegevus hõlmab kahte või enam spordiala, salvestatakse see multisporti tegevusena.

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. kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Otse tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.
MÄRKUS. kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise HR** ning oota, kuni taimer loendab.
- Tegevusest loobumiseks vali **Tühista**.

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

Tegevuse hindamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Teatud tegevuste enesehindamise sätteid saab kohandada ([Enesehindamise lubamine, lehekülg 49](#)).

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

2 Vali number, mis kirjeldab sinu tajutud jõupingutust.

MÄRKUS. enesehindamise vahele jätmiseks 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 13](#)).

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 94*).

Kell 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. tegevuse ajal muusika juhtelementide avamiseks hoia all nuppu **DOWN** (*Muusika taasesituse juhtnupud, lehekülg 74*).

- 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 vt *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 **UP**.
- 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 distantsti.
- 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 **BACK**.
MÄRKUS. võid seadistada Ringi klahv, et salvestada ring ja käivitada puhketaimer või käivitada ainult puhketaimer või salvestada ainult ring (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 3*).
- 6 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu **BACK**.
- 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 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta **START**.
- 4 Vajuta iga ala vahetuse alguses ja lõpus sümbolit **BACK**.
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 **BACK**.
- 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 ✓.

Elektrijalgratta kasutamine

Enne kui saad oma ühilduvat elektrijalgratast (nt elektrijalgratast Shimano STEPS™) kasutada, pead selle oma seadmega Forerunner siduma ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 61](#)).

Suusasõitude kuvamine

Kui automaatsfunktsioon on sisse lülitatud, siis salvestab kell suuskadel või lumelaua mäest laskumise üksikasjad. Suuskadel või lumelaua 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 **UP**.
- 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.

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 tarvikutega seeriast HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 66](#)). 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. Avavee ujumistegevusele saab lisada ka andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 86*).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Avavesi**.
- 3 Mine õue ja oota, kuni kell otsib 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 **BACK**, et tegevuse taimer peatada.
- 8 Tegevuse taimerit taaskäivitamiseks vajuta sümbolit **BACK**.
- 9 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta **STOP** ja vali **Salvesta**.

Ujumise nõuanded

- Avavees ujumise ajal intervalli salvestamiseks vajuta **BACK**.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus.
Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Suuruse muutmiseks hoia all nuppu **UP**, vali tegevuse sätteid ja vali suvand **Basseini pikkus**.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Basseinis ujumise ajal puhkuse salvestamiseks vajuta **BACK** (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 9*).
Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja libise.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logide abil treenimine, lehekülg 9*).

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 tõmmed annavad swolfi skooriks 45. Veekogus ujumisel arvestatakse swolf üle 25 m. Swolf on ujumise efektiivsuse 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 kontol Garmin Connect. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 86).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (Harjutuste logide abil treenimine , lehekülg 9)

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 ([Tegevused ja rakendused](#), lehekülg 3).

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

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

Harjutuste logide abil treenimine

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

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

2 Vajuta **BACK**, et käivitada harjutuse taimer.

3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta **BACK**.

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

4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa.

Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiilile valitud basseini suurusel.

5 Tee valik:

- Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta **BACK**.
- 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.

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

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 aktiivsustaimeri 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** > ✓.
- 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. Tegevuse Health Snapshot saad oma lemmiktegevuste loendisse lisada ([Tegevused ja rakendused, lehekülg 3](#)).

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 > Alusta treeningut**.

6 Alusta esimest sarja.

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

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

7 Sarja lõpetamiseks vajuta sümbolit **BACK**.

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

8 Vajaduse korral muuda korduste arvu.

VIHJE: võid lisada ka sarja käigus kasutatud kaalu.

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

10 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.

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

12 Vali **Peata treening > Salvesta**.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära 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 12*).
 - 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 **BACK**, 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.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia ANT+® abil ühendama (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 61*).

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 Hoia **UP** all.
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülg 40*).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülg 56*).
 - 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.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine

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

Lemmiktegevuse lisamine või eemaldamine

Kui vajutad kellal nuppu **START**, siis kuvatakse lemmiktegevuste loend. See võimaldab kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sa kõige tihedamini kasutad. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.

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

Välimus

Saad muuta kellakuva välimust ja kiirligipääsu 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 79).

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

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 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**.
 - Muudatuste salvestamiseks vali **Valmis**.
- 8 Kõigi muudatuste salvestamiseks vali **Rakenda**.

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaataloendi kuvamine](#), lehekülg 16). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada vidinate loendisse käsitsi ([Ülevaataloendi kohandamine](#), lehekülg 17).

Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Body Battery™	Kui seadet kogu päeva kannad, kuvab su praeguse Body Battery I taseme ja viimaste tundide (<i>Body Battery</i> , lehekülg 17) taseme graafiku.
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kaloriga.
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.
Health Snapshot	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. See annab ülevaate kardiovaskulaarsest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud seansside Health Snapshot kokkuvõtte (<i>Health Snapshot</i> ™, lehekülg 10).
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Ajalugu	Kuvab aktiivsusaajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku.
HRV-i olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (<i>Pulsisageduse muutlikkuse tase</i> , lehekülg 23).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuse aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärki ja liikumist eesmärgi suunas.
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Muusika juhtnupud	Kuvab telefoni või kella muusikamängija juhtnupud.
Teavitused	Nutitelefoni teavitussätetest (<i>Teavituste Bluetooth lubamine</i> , lehekülg 75) sõltuvalt hoiatatakse sind sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne.
Sooritus	Kuvab sooritusnäitajad, mis aitavad jälgida ja mõista treeningtegevusi ja võistlussooritust (<i>Sooritusvõime näitajad</i> , lehekülg 20).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma kalendris Garmin Connect peamiseks võistluseks määranud (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus</i> , lehekülg 37).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine</i> , lehekülg 55). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu kalendrisse Garmin Connect märgitud saabuvad võistlused (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus</i> , lehekülg 37).

Nimi	Kirjeldus
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Unerežiim	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta.
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.
Treeninguvalmidus	Kuvab skoori ja lühisõnumi, mis aitab sul hinnata, kui valmis oled sel päeval treenima (Treeninguvalmidus , lehekülg 31).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (Treenitustase , lehekülg 26).
VIRB juhtelemendid	Võimaldab juhtida kaamerat, kui seade VIRB on seotud kellaga Forerunner (VIRB kaugjuhtimispuht , lehekülg 67).
Ilmateade	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Ülevaateendi 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 ülevaateendi 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**.

Ülevaateloendi kohandamine

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali **Välimus > Ülevaated**.

3 Tee valik:

- Loendis ülevaateasukoha muutmiseks vali ülevaade ja vajuta **UP** või **DOWN**.
- Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
- Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja vali ülevaade.

VIHJE: saad valida **LOO KAUST** mitme ülevaatega kaustade loomiseks ([Ülevaatekaustade loomine](#), lehekülg 17).

Ülevaatekaustade loomine

Saad kohandada ülevaateloendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali **Välimus > Ülevaated > Lisa > LOO KAUST**.

3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.

MÄRKUS. kui ülevaated on juba ülevaateloendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.

4 Vali või sisesta kausta nimi.

5 Vali kausta jaoks ikoon.

6 Vajadusel tee valik:

- Kausta muutmiseks liigu ülevaateloendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu **UP**.
- Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Muuda treeningut** ([Ülevaateloendi kohandamine](#), lehekülg 17).

Body Battery

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

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 18).

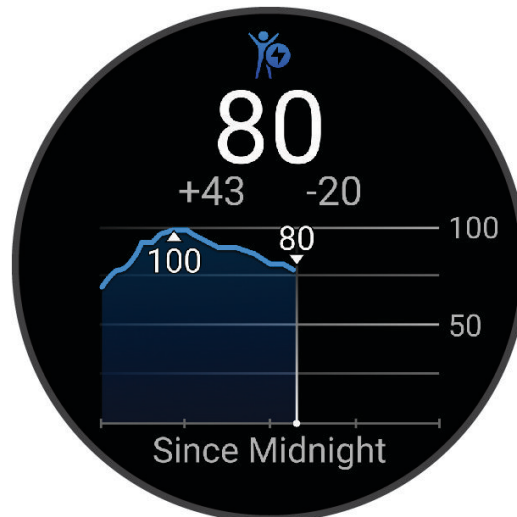
Body Battery ülevaate kuvamine

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 17](#)).

- 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.

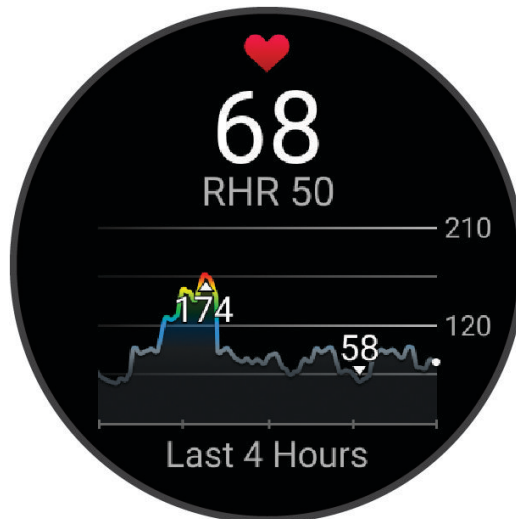


Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanna 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 ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 17](#)).
- 2 Vajuta nuppu **START**, et vaadata oma praegust pulsisagedust (lööki minutis) ja viimase 4 tunni pulsisageduse graafikut.



- 3 Suunanoolte kuvamiseks puuduta graafikut ja graafiku panoraamimiseks nipsa vasakule või paremale.
- 4 Pulsisageduse viimase 7 päeva puhkeperioodi keskmiste väärtuste kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.

Ilmateate ülevaate vaatamine

Ilmateate jaoks on vajalik Bluetooth-i ühendust ühilduva nutitelefoniga.

- 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**.

Naistetervis

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsüklit 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.

Pregnancy Tracking

The pregnancy tracking feature displays weekly updates on your pregnancy and provides health and nutrition information. You can use your watch to log physical and emotional symptoms, blood glucose readings, and baby movement. You can learn more and set up this feature in the Tervisestatistika settings of the Garmin Connect app.

Stressitaseme ülevaate kasutamine

Stressitaseme ülevaade kuvab praegust stressitaset ja viimaste tundide stressitaseme graafikut. See võib aidata sul hingamisharjutuse abil ka lõdvestuda ([Ülevaate loendi kohandamine, lehekülg 17](#)).

- 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 **Hingamisharjutused**.

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 monitori. Rattasõidu sooritusvõime mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitori ja jõumõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics™. Lisateabe saamiseks ava veebileht 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 sooritusvõime juures ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 21](#)).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu ([Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 22](#)).

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 23](#)).

Seisundi 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 24](#)).

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 24](#)).

Võimsuskõver(jalgrattasõit): võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümne kuu võimsuskõverat ([Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 25](#)).

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 pulsimõõtmist. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksmas GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtmisega 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 112](#)) ja veebiaadressi 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 61*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 69*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 70*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jookssuoritusi 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 22*).

- 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 61*). Kui kasutad rindkere pulsimonitори, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 69*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 70*). 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 21*).

- 1 Hoia **UP** 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 69*) ja määra oma maksimaalne südame löögisagedus (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 70*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 21*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

VIHJE: kui sul on mitu ettevõtte Garmin seadet, saad rakenduses Garmin Connect määrata oma peamise treeningseadme, mis võimaldab su kellal sünkroonida tegevusi, ajalugu ja andmeid teistest seadmetest (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 25*).

- 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 reaajalise 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 puhanud, 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 21](#)).

Soorituse hinnangu kuvamine

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

- 1 Lisa andmekuvale valik **Seisundi hinnang** ([Andmekuvade kohandamine, lehekülg 86](#)).
- 2 Jookse või sõida jalgrattaga.
6 kuni 20 minuti järel ilmub soorituse hinnang.
- 3 Jooksu või rattasõidu soorituse hinnangu nägemiseks sirvi andmekuva.

Piimhappe lävi

Piimhappe lävi märgib treeningu intensiivsust, mille juures hakkab verre piimhape kogunema. Jooksmisel hinnatakse seda intensiivsuse taset tempo, pulsisageduse või energia põhjal. Kui jooksja läve ületab, hakkab väsimus endast kiiremini märku andma. Kogenud jooksjatel on see lävi umbes 90% maksimaalsest pulsisagedusest ning 10 km ja poolmaratoni tempo vahel. Keskmise tasemega jooksjad saavutavad läve allpool 90% maksimaalsest pulsisagedusest. Piimhappe läve tundmine aitab määrata treeningu intensiivsust ja pingutamist võistlustel.

Kui tead oma piimhappe läve pulsisagedust, saad selle kasutajaprofiili seadetes sisestada ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 70](#)). Tegevuse ajal enda piimhappe läve automaatselt salvestamiseks lülita sisse funktsioon **Automaatne tuvastamine**.

Juhendatud testi sooritamine piimhappe läve määramiseks

See funktsioon vajab Garmin rinnal kantavat pulsisageduse monitори. Enne juhendatud testi sooritamist kannu pulsisageduse monitори ja seo see oma seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 61*).

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

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

- 1 Vali sihverplaadilt **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
Testi sooritamiseks on vajalik GPS.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Laktaadiläve juhendatud test**.
- 5 Käivita taimer ja järgi kuvatavaid juhiseid.
Pärast jooksu alustamist kuvab seade iga sammu kestuse, siht- ja praeguse pulsisageduse 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 pulsisageduse tsoone uuendada vastavalt piimhappe läve pulsisagedusele. Iga täiendava piimhappe läve hinnangu puhul palub seade hinnangu vastu võtta või sellest keelduda.

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama võimsusmõõtja abil vähemalt ühe tunni pikkuse sõidu (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 61*).

Saad luua treeninguid oma Garmin Connect kontol. Võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

Vali Garmin Connect rakenduse menüüst **Soorituse statistika > Võimsuskõver**.

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 rattaarvutiga Edge® ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda kellast Forerunner.

Sünkrooni oma kell Forerunner ja muud seadmed Garmin oma kontoga Garmin Connect.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata rakenduses Garmin Connect (*Unified Training Status, lehekülg 38*).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest seadmetest Garmin kuvatakse sinu Forerunner kellal.

Sooritusteavituste väljalülitamine

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

- 1 Hoia **UP** all.
- 2 Vali **Süsteem > Seisundi 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 monitori. Rattasõidu sooritusasteme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitori ja jõumõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebileht 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 sooritusasteme juures ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 21](#)). Sinu kell kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes.

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. ([Hetkekoormus, lehekülg 27](#)).

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 28](#)).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastumiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb ([Taastumisaeg, lehekülg 29](#)).

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 mitut jooksu või rattasõidu VO2 max tulemustega tegevust kahe nädala jooksul.

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, tootumisele 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 väljalülitamine, lehekülg 22](#)).

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 oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkronimine, lehekülg 25](#)).
- 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

Akutuine 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 taastumisaia 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 peamised kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 28*). 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.

Treeninguefekti tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.firstbeat.com.

Taastumisaeg

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

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

Taastumisaaja vaatamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 69*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 70*).

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.

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 soovitused 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 21](#)).

- 1 Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:
 - Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu **UP** ja vali **Valikud > 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 **UP** ja vali **Valikud > Jätka treenitustaset**.
 - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

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	Suurepärase 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.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtelementide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 35).

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 (Äratuse seadistamine, lehekülg 82).
	Altimeeter	Valige altimeetri ekraani avamiseks.
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine, lehekülg 81).
	Baromeeter	Vali baromeetri ekraani avamiseks.
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni lubamiseks või keelamiseks (Toitehalduri seaded, lehekülg 91).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 93).
	Edasta pulssi	Vali pulsisageduse edastamiseks seotud seadmesse (Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 54).
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et määrata äratus, taimer, stopper või vaadata teisi ajavööndeid.
	Kompass	Vali kompassi ekraani avamiseks.
	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. Vali LED-taskulambi sisselülitamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puuteekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	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.
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Määra GPS-iga	Vali, et oma kell telefoni kellajaga sünkroonida kasutades satelliite.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (Unerežiimi kohandamine, lehekülg 39).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (Stopperi kasutamine , lehekülg 83).
	Päikesetõus ja päikeseloojang	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks (Taimeri käivitamine , lehekülg 83).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide lubamiseks või keelamiseks.
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (Garmin Pay , lehekülg 35).
	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 35).

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 otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Juhtelementide menüü vaatamine, lehekülg 34*).

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 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 krediit- või deebetkaardi 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.

- 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 36).

Hommikuse raporti kohandamine

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

1 Hoia **UP** 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 21](#)).

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 treeningsoovitused 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 treeningsoovitused.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated, lehekülg 14](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajameetrit 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 44](#)).

Unified Training Status

When you use more than one Garmin device with your Garmin Connect account, you can choose which device is the primary data source for everyday use and for training purposes.

From the Garmin Connect app menu, select Seaded.

Peamine treeningseade: sets the priority data source for training metrics like your training status and load focus.

Peamine kantav seade: sets the priority data source for daily health metrics like steps and sleep. This should be the watch you wear most often.

VIHJE: for the most accurate results, Garmin recommends that you sync often with your Garmin Connect account.

Tervise ja heaolu seaded

Hoia all nuppu UP ja vali **Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: võimaldab isikupärastada randmepõhise pulsisageduse seadeid ([Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 52](#)).

Pulssoksümeetria režiim: võimaldab sul valida pulssoksümeetri režiimi ([Kogu päeva režiimi sisselülitamine, lehekülg 55](#)).

Liikumisteade: lülitab funktsiooni Liikumisteade sisse või välja ([Liikumismärguande kasutamine, lehekülg 39](#)).

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

Automaatne eesmärk

Kell loob sinu eelnevate tegevustasemete alusel automaatselt igapäevaste sammude ja tõustud korruste arvu.

Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su pävaeesmärgist ① on täidetud.



Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, saad määrata kohandatud sammud ja tõustud korrused oma kontos Garmin Connect.

Liikumismärguande kasutamine

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse riba Liigu!. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemiseaded, lehekülg 92](#)).

Liikumismärguande lähtestamiseks tee lühike jalutuskäik (vähemalt paar minutit).

Liikumismärguande sisselülitamine

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Tervis ja heaolu > 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 39](#)).

Using Automated Sleep Tracking

- 1 Wear your watch while sleeping.
- 2 Upload your sleep tracking data to the Garmin Connect site ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 79](#)).
You can view your sleep statistics on your Garmin Connect account.
You can view sleep information from the previous night on your Forerunner watch ([Ülevaated, lehekülg 14](#)).

Unerežiimi kohandamine

- 1 Hoia **UP** all.
- 2 Seaded **Süsteem > Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Ajakava**, vali päev ja sisesta oma tavaline uneaja vahemik.
 - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
 - Ekraani heleduse ja väljalülitusaja seadistamiseks vali **Ekraan**.
 - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Režiimi Mitte segada saad kasutada ekraani, helisignaalide ja vibratsioonimärguannete väljalülitamiseks. 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 92](#)).

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 35](#)).

- 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 mustrile, 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.

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, 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 78).

- 1 Tee valik.
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine** > **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 78).

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

Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

MÄRKUS. selle treeningu saad saata oma kella ([Kohandatud treeningu saatmine oma kella](#), lehekülg 41).

Kohandatud treeningu saatmine oma kella

Võid rakenduses Garmin Connect loodud kohandatud treeningu oma kella saata ([Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 40](#)).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > 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 Vali **UP > Treening > Treeningud**.
- 4 Vali treening.

MÄRKUS. loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

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

- 5 Vali **START > Koosta treening**.
- 6 Aktiivsustaimeri 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 maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoos ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 21](#)).

- 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 **UP**.
- 4 Vali **Treening > Treeningud > Igapäevased soovitusel > 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 40](#) ja [Teenuse Garmin Connect treeningu jälgimine, lehekülg 40](#).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening**.
- 5 Tee valik:
 - Vali **Treeningud**, et teha treeninguid, mis on alla laaditud rakendusest Garmin Connect.
 - Kriitilise ujumiskiiruse (CSS) katse salvestamiseks vali **Kriitilin. ujumiskiirus** või sisesta CSS-i väärtus käsitsi ([Kriitilise ujumiskiiruse testi salvestamine, lehekülg 42](#)).
 - 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 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Kriitilin. ujumiskiirus > Soorita kriitilise ujumiskiiruse test**.
- 5 Treeningu etappide eelvaateks vajuta nuppu **DOWN** (valikuline).
- 6 Vajuta nuppu **START**.
- 7 Aktiivsustaimer käivitatakse vajuta **START**..
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kriitilise ujumiskiiruse tulemuse muutmise

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

- 1 Vajuta kellal nuppu **START**.
- 2 Vali **Basseinis ujumine**.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Kriitilin. ujumiskiirus > Kriitilin. ujumiskiirus**.
- 5 Sisesta minutid.
- 6 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 kontrol 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 kellas sõltumata selle sooritamise 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 78](#)), ja siduma Forerunner kella ühilduva telefoniga.

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

Treeningukavade kohandamine

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

Täna treeningu alustamine

Kui oled Garmin Coachi treeninguplaani oma kella saatnud, ilmub sinu Garmin Coachi ülevaade sinu ülevaateleendisse ([Ülevaateleendi kohandamine](#), [lehekülg 17](#)).

- 1 Vajuta kellakuval **UP** või **DOWN**, et vaadata Garmin Coachi ülevaadet.
Kui treening on määratud täna seale päevale, kuvab kell treeningu nime ja käivituspnu.



- 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.

VIHJE: kõik intervalltreeningud sisaldavad lõpuajata jahtumisetappi.

Intervalltreeningute kohandamine

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

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia **UP** all.
- 4 Vali **Treening > Intervallid**.
- 5 Tee valik.
 - Vali **Ava kordused** ja märgi intervallid ja puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta **BACK**.
 - 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 **BACK**.
- 8 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta **BACK**.
- Kui kõik intervallid ja puhkeajad lõpetatud, vajuta **BACK**, et intervalltreening lõpetada ning avada taimer, mida mahajahtumisel kasutada.
- Tegevuse taimerit peatamiseks vajuta **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 78).

1 Tee valik:

- Ava Garmin Connect rakendus ja vali  või .
- Ava veebiaadress connect.garmin.com.

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

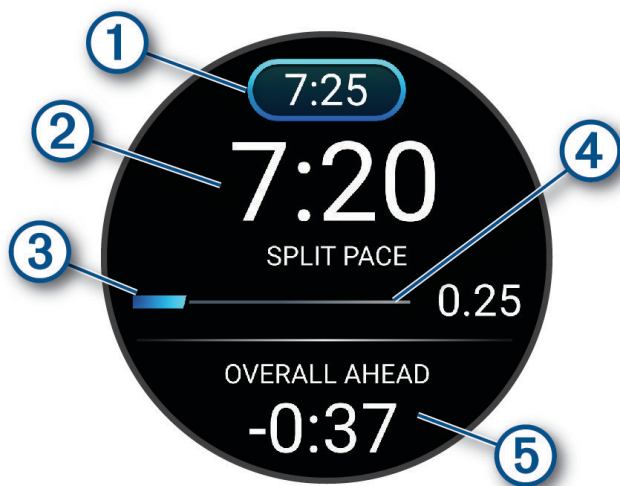
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.

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 Hoia **UP** all.
- 4 Vali **Treening > PacePro kavad**.
- 5 Vali kava.
- 6 Vajuta nupp **START**.
- 7 Tee valik:
 - Rajal navigeerimise lubamiseks ja kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani > ✓**.
 - Raja eelvaate kuvamiseks vali suvand **Kaart**.
- 8 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: hoia all sümbolit UP ja vali suvand **Peata PacePro > ✓**, et peatada kava PacePro. Tegevuse taimer liigub edasi.

PacePro kava koostamine kellas

Selleks, et saaksid oma kellas luua kava PacePro pead looma raja ja selle oma kella laadima ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect, lehekülg 56](#)).

- 1 Vali kellal nupp **START**.
- 2 Vali välistingimustes jooksmine.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 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.Seade kuvab kohandatud tempokella.
VIHJE: etappide eelvaate kuvamiseks vajuta nuppu **DOWN**.
- 8 Vali **START**.
- 9 Tee valik:
 - Rajal navigeerimise lubamiseks ja kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani > ✓**.
 - Raja eelvaate kuvamiseks vali suvand **Kaart**.

Virtual Partner[®] 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 Hoia all nuppu **UP**.
- 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 Hoia all nuppu **UP**.
- 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 Aktiivsustaimer käivitatakse vajuta **START**.
VIHJE: võid hoida all nuppu UP ja valida **Tühista eesmärk > ✓**, et tühistada treenimiseesmärki.

Treeningu sihi tühistamine

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

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 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Treening > Läbi tegevus uuesti**.
- 5 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
 - Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 6 Vali tegevus.
Ilmub kuva Virtual Partner, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega.
- 7 Aktiivsustaimer käivitatakse 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 Hoia all nuppu **UP**.
- 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 **Helid**.
- 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 **UP**.

Enesehindamise lubamine

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

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 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 kellast Forerunner pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge. Lisateavet leiad Edge kasutusjuhendist.

logid

Ajaloos on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorid, 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.

Kell on varustatud ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 14).

- 1 Hoia sihverplaadil **UP** 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 50).
 - 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 **Treeningu efektiivsus** ([Treeningu efektiivsusest](#), lehekülg 29).
 - Aja nägemiseks igas pulsisageduse tsoonis vali **Pulsisagedus** ([Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine](#), lehekülg 51).
 - Jooksujõu kokkuvõtte vaatamiseks valige **Rakendus Running Power**.
 - Intervalli valimiseks ja iga intervalli kohta lisateabe nägemiseks vali **Intervallid**.
 - 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 **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Kuva andmed**.

Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ajalugu > Andmed**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastamiseks rekord.
- 5 Vali **Eelmine > ✓**.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isiklike rekordite kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

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

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine

Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aja vaatamine reguleerida treeningu intensiivsust.

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

Ajaloo kustutamine

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

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Andmehaldus

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

Failide kustutamine

TEATIS

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

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

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

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 energiereservi une-, stressi- ja aktiivsuse andmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiereservi.
	Praegune vere hapnikuküllasus. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. MÄRKUS. pulssoksümeetri andur asub kella tagaosas.

Pulsisagedus randmelt

Randmel kantava pulsimonitori seaded

Hoia all sümbolit **UP** ja vali suvand **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lülitab randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimõõtjat, kui sa pole välise pulsimõõtjaga paaristanud.

MÄRKUS. randmel kantava pulsimonitori keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri.

Ujumise ajal: lülitab ujumise ajal randme peal kantava pulsimõõtja sisse või välja.

Normist kõrvalekalduva pulsisageduse märguanne: kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine](#), lehekülg 53).

Edasta pulssi: võimaldab alustada oma pulsiandmete edastamist seotud seadmesse ([Pulsisageduse andmete edastamine](#), lehekülg 54).

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 randmeluu 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.

Turning Off the Wrist-based Heart Rate Monitor

The default value for the Randmepõhine pulss setting is Auto. The watch automatically uses the wrist-based heart rate monitor unless you pair a compatible heart rate monitor with ANT+ or Bluetooth technology to the watch.

MÄRKUS. disabling the wrist-based heart rate monitor also disables the wrist-based pulse oximeter sensor.

- 1 From the watch face, hold .
- 2 Select **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > 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 seeria, HRM-Swim ja HRM-Tri. Kui saadaval on nii randmepõhise kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid. ([Rinna pulsisagedus ujumisel, lehekülg 66](#)).

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 sihverplaadil  all.
- 2 Vali **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Normist kõrvalekalduva pulsisageduse märguanne**.
- 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 pulsitatebe 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 (*Tegevused ja rakendused, lehekülg 3*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiandmed rattaarvutisse Edge.

1 Tee valik:

- Hoia all sümbolit **UP** ja vali **Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Juhtelementide menüü avamiseks hoia all **LIGHT** ja vali siis suvand **♥**.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 35*).

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.

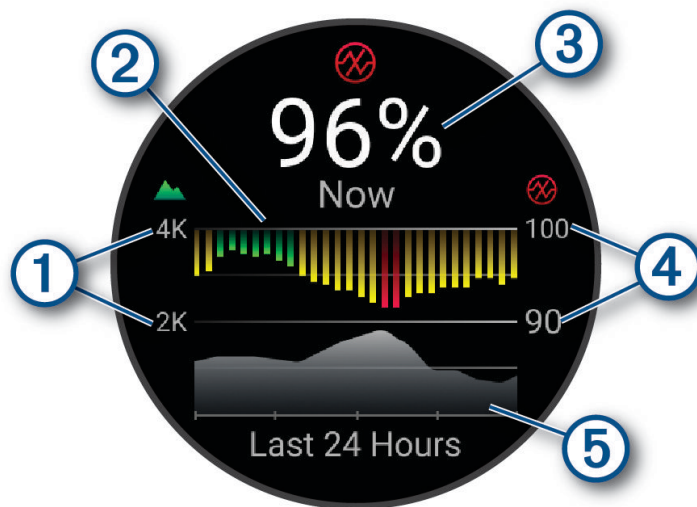
Pulssoksümeeter

Sinu kellal on randmel randme pulssoksümeeter veres sisalduva hapniku (SpO2) mõõtmiseks. Kui kõrgus kasvab, võib hapniku tase veres alaneda. Kui tead oma hapnikuga küllastatuse taset, saad kindlaks teha, kuidas su organism alpispordi ja ekspeditsiooni puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 55*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Kogu päeva režiimi sisselülitamine, lehekülg 55*). 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.



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 satelliidisignaale. Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliidid.

- 1 Kui istud või oled mitteaktiivne, siis vajuta pulssoksümeetri ülevaate kuvamiseks nuppu **UP** või **DOWN**.
- 2 Ülevaate üksikasjade vaatamiseks vajuta **START**.
- 3 Pulssoksümeetri näidu käivitamiseks vajuta nuppu **START** ja vali suvand **Vaata näite**.
- 4 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.

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seade võib su magamise ajal pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Hoia pulssoksümeetri ülevaates all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Pulssoksümeetril valikud > Magamise ajal**.

Kogu päeva režiimi sisselülitamine

- 1 Hoia pulssoksümeetri ülevaates all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Pulssoksümeetril 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 randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

navigeerimine

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

Rajad

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

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

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

Seadmes raja järgimine

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

Raja loomine rakenduses Garmin Connect

Rakenduses Garmin Connect uue treeningu loomiseks peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 78).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect teenuse  või teenuse .
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > 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 56).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect loodud raja oma seadmesse saata ([Raja loomine rakenduses Garmin Connect](#), lehekülg 56).

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

Viewing Course Details

You can view course details before you navigate a course.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Select an activity.
- 3 Hold **UP**.
- 4 Select **Navigeerimine > Teekonnad**.
- 5 Press **START** to select a course.
- 6 Select an option:
 - To begin navigation, select **Koosta teekond**.
 - To create a custom pace band, select **PacePro**.
 - To view the course on the map and pan or zoom the map, select **Kaart**.
 - To begin the course in reverse, select **Pööra teekond ümber**.
 - To view an elevation plot of the course, select **Kõrguse graafik**.
 - To change the course name, select **Nimi**.
 - To delete the course, select **Kustuta**.

Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.

MÄRKUS. võid juhtnuppude menüüsse lisada suvandeid ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 35).

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

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs ([Juhtelemendid](#), lehekülg 32).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Navigeerimine > Salvestatud asukohad**.
- 5 Vali salvestatud asukoht.
- 6 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

Sihtkohta navigeerimine

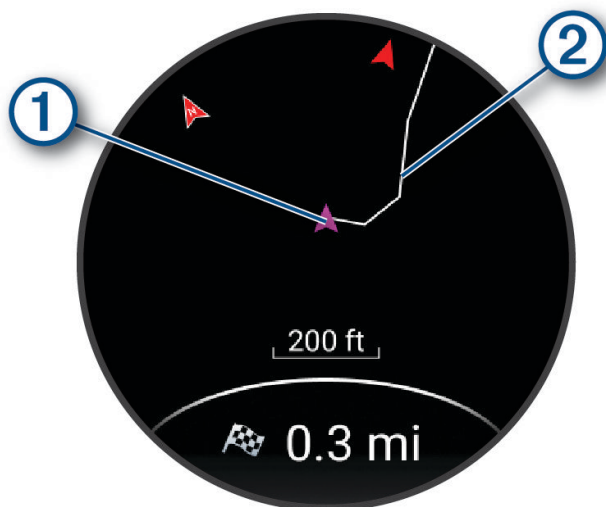
Saad seadet kasutada sihtkohta navigeerimiseks või kursi järgimiseks.

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 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**

Tegevuse ajal algpunkti navigeerimine

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

- 1 Tegevuse ajal vajuta nuppu **STOP**.
- 2 Vali **Tagasi algusesse** ning seejärel valik:
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **TracBack**.
 - Tegevuse algpunkti otse tagasi navigeerimiseks vali **Sirge joon**.



Kaardil kuvatakse su praegune asukoht ① ja järgitav rada ②.

Navigeerimise lõpetamine

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

Kaart

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

- Kaardil navigeerimine (*Kaardi panoraamimine ja suumimine, lehekülg 59*)
- Kaardi seaded (*Kaardi seaded, lehekülg 59*)

Tegevusele kaardi lisamine

Võid tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

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

Kaardi panoraamimine ja suumimine

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

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoia all sümbolit **UP** ja vali **Kaart**.

Orientatsioon: määrab kaardi orientatsiooni. Valik Põhi üleval kuvab ekraani ülaseras põhjasuuna. Valik Suund üles kuvab ekraani ülaseras praeguse liikumissuuna.

Kasutaja asukohad: kuvab ja peidab kaardil salvestatud asukohad.

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

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 89).

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 90, [Baromeetri seaded](#), lehekülg 90).

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 tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 61*). Pärast seadmete sidumist saad valikuliselt andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 86*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetsed ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
eBike	Oma kella saad kasutada koos enda eBike'iga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada kellast Forerunner music pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge.
Väline HR	Võid kasutada välist pulsimõõtjat, nt seeriad HRM-Pro või HRM-Dual™, ja vaadata oma tegevuste ajal pulsisageduse andmeid. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 62</i>) (<i>Jooksujõud, lehekülg 62</i>).
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 music laaditud muusikat (<i>Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 73</i>).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Toide	Energiaandmete vaatamiseks kellas saad kasutada energiamõõturit, nt Rally™ ja Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (<i>Energiasoonide seadistamine, lehekülg 71</i>) või kasutada vahemiku hoiatust, et saada teavitust, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 88</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saada hoiatust lähenevate sõidukite kohta.
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 62</i>).
Nutikas treener	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumises kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 12</i>).
Kiir./rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 113</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB kaugjuhtimispuh	Kaugjuhtimisfunktsiooni VIRB abil saad juhtida kaamerat VIRB oma kellaga (<i>VIRB kaugjuhtimispuh, lehekülg 67</i>).

Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kanna pulsimõõtjat või paigalda andur.

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

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

2 Hoia all **UP**.

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

4 Tee valik:

- Vali **Otsi kõiki**.
- 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 86).

HRM-Pro jooksupulsi ja -distsants

HRM-Pro seeria tarvik arvutab sinu jooksupulsi ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksupulsi ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksupulsi jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksupulsi ja -distsantsi oma ühilduvas Forerunner käekellas, kui see on ühendatud tehnoloogia ANT+ abil. Saad seda vaadata ka ühilduvates kolmandate isikute treeningurakendustes, kui see on tehnoloogia Bluetooth abil ühendatud.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

Automaatne kalibreerimine: käekella vaikesäte on **Autom. kalibreerim.** HRM-Pro seeria tarvik kalibreeritakse iga kord, kui jooksed sellega õues ja ühendatud on ühilduv Forerunner käekell.

MÄRKUS. automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja või ultrajooksu aktiivsusprofiili kasutamisel ([Jooksupulsi ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 61).

Käsitsi kalibreerimine: võid valida **Kalibreeri ja salvesta** pärast jooksupulsi jooksmist ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga ([Jooksupulsi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).

Jooksupulsi ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Forerunner tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 98).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM-Pro seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksupulsi tempovahemikuga.
- Kui jooksed liival või sügavas lumes, siis ava anduri sätted ja lülita välja **Autom. kalibreerim.**
- Kui ühendasid enne ühilduva jooksuanduri tehnoloogia ANT+ abil, siis määra jooksuanduri olekuks **Väljas** või eemalda see ühendatud andurite loendist.
- Soorita jooksupulsi jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksupulsi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).
- Kui automaatne ja käsitsi kalibreerimine ei näi täpsed, siis ava anduri sätted ja vali **Pulsimonitori tempo ja vahemaa > Nulli kalibreerimisandmed**.

MÄRKUS. võid proovida **Autom. kalibreerim.** välja lülitada ja seejärel uuesti käsitsi kalibreerida ([Jooksupulsi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 10).

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 reageerida kiiremini kui pulsisagedus ja kajastada pingutuse taset paremini ning see arvestab ka üles-, allamäge jooksmise ja tuulega, mida tempo mõõtmine ei arvesta. Lisateavet vt saidilt www.garmin.com/performance-data/running/.

Jooksujõudu saab mõõta kella ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandrite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad, lehekülg 103*). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 87*).

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 71*).

Jooksuenergia sätted

Hoia **UP** all, vali **Tegevused ja rakendused**, seejärel jooksutegevus ja tegevuse sätted.

Olek: lubab või keelab ettevõtte Garmin pakutavate jooksuenergiaandmete salvestamist. Seda sätet saad kasutada, kui eelistad kasutada kolmanda isiku pakutavaid jooksuenergiaandmeid.

Allikas: võimaldab valida, millist seadet jooksuenergiaandmete salvestamiseks kasutada. Režiimi Nutirežiim valik tuvastab jooksudünaamika lisatarviku ja kasutab seda automaatselt, kui see on saadaval. Kui tarvik pole ühendatud, kasutab kell randmepõhiseid jooksuenergiaandmeid.

Võta arvesse tuult: lubab või keelab tuuleandmete kasutamise jooksuenergia arvutamisel. Tuuleandmed on kombinatsioon sinu kella kiiruse, kursi ja baromeetri andmetest ning sinu telefonis saadaolevatest tuuleandmetest.

Jooksudünaamika

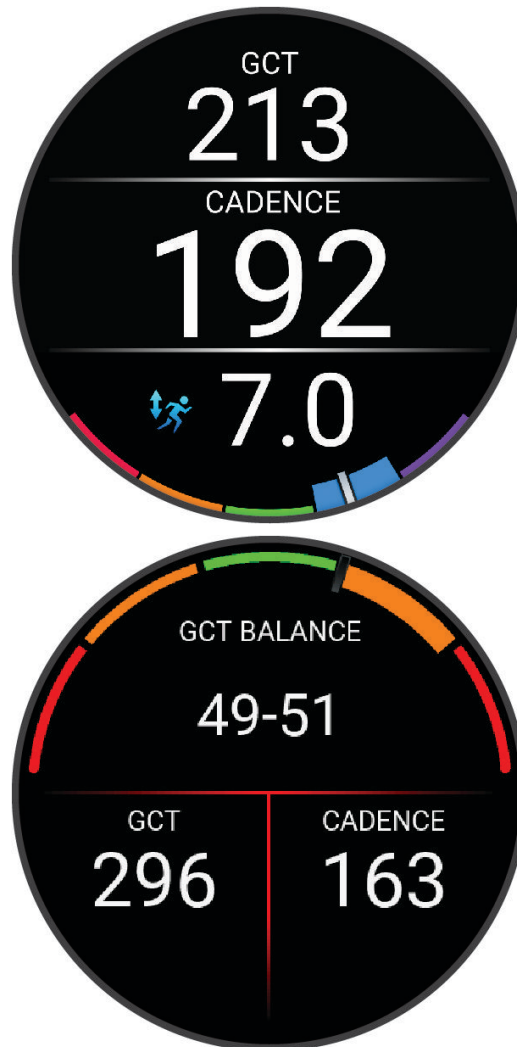
Jooksudünaamika on reaajas tagasiside sinu jooksuvormi kohta. Sinu kellas Forerunner on kiirendusmõõtur viie jooksuvormi näidu arvutamiseks. Kõigi kuue jooksuvormi näidu jaoks pead oma kella Forerunner siduma seeria HRM-Pro tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/performance-data/running/.

Meeter	Anduri tüüp	Kirjeldus
Rütm	Kell või ühilduv tarvik	Rütm näitab sammude arvu minutis. Kuvab sammude koguarvu (parema ja vasaku jala omad).
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	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	Ainult ühilduv tarvik	Maaga kokkupuuteaja tasakaal kuvab vasaku/parema jala maaga kokkupuuteaja tasakaalu jooksmise ajal. See kuvatakse protsentides. Näiteks 53,2 noolega vasakule või paremale.
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksvormi.

Treening jooksudünaamikaga

Kell kasutab automaatselt randmepõhist jooksudünaamikat, v.a juhul, kui ühendad sellega ühilduva jooksudünaamika tarviku (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 61*). Jooksudünaamika kuva saad lisada igale jooksutegevusele (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 86*).

- 1 Vajuta **START** ja vali jooksmistegevus.
- 2 Vali **START**, et käivitada tegevuse taimer.
- 3 Alusta jooksmist.
- 4 Enda mõõdikute nägemiseks sirvi jooksudünaamika kuva.



PEA MEELES: maapinnaga kokkupuuteaja tasakaal on saadaval ainult siis, kui kasutad ühilduvat jooksudünaamika tarvikut.

- 5 Kui soovid jooksudünaamika andmete kuvamist muuta, hoia all sümbolit **UP**.

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/. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

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

Maaga kokkupuute aja tasakaal

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

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

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

Võid jooksu ajal vaadata värvilist mõõdikut või andmevälja või pärast jooksu kokkuvõtet kontrol 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 (tarvikud seeriast HRM-Pro, HRM-Run™ või HRM-Tri) või vööl (tarvik Running Dynamics Pod).

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

Nõuanded puudulike jooksudünaamika andmete puhul

See peatükk sisaldab näpunäiteid ühilduva jooksudünaamika tarviku kasutamiseks. Kui tarvik pole sinu kellaga ühendatud, lülitub kell automaatselt randmepõhisele jooksudünaamikale.

- Veendu, et kannad jooksudünaamika tarvikut, näiteks seeria HRM-Pro tarvikut. Jooksudünaamikaga tarvikutel on mooduli esiküljel sümbol .
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad seeria HRM-Pro tarvikut, 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.

PEA MEELES: maapinnaga kokkupuuteaja tasakaalu ei arvutata randmepõhise jooksudünaamikaga.

Rinna pulsisagedus ujumisel

Sarja HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri pulsimonitorid salvestavad ja talletavad sinu pulsiaandmeid sinu ujumise ajal. Pulsiaandmete nägemiseks võid lisada pulsiaandmete väljad ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 86).

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 61).
- Seadista rehvi suurus ([Ratta veljemõõt ja ümbermõõt](#), lehekülg 113).
- Alusta sõitu ([Tegevuse alustamine](#), lehekülg 3).

Energiamõõdikutega treenimine

- Mine lehele buy.garmin.com ja vaata sealt võimsusmõõtjate loendit, 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 71*).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni (*Hoiatuse seadistamine, lehekülg 88*).
- Kohanda võimsusandmete välju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 86*).

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 61*).

1 Lisa ülevaade **RCT-KAAMERA** oma kella (*Ülevaated, lehekülg 14*).

2 Vali üleavaates **RCT-KAAMERA** 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).

VIRB kaugjuhtimispuul

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 61*).
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 61*).
Kui kaamera on seotud, lisatakse tegevustele automaatselt VIRB andmekuva.
- 3 Vajuta tegevuse ajal **UP** või **DOWN**, et näha VIRB andmekuva.
- 4 Vajadusel oota, kuni kell loob kaameraga ühenduse.
- 5 Hoia all nuppu **UP**.
- 6 Vali **VIRB kaugjuhtimispult**.
- 7 Tee valik:
 - Kaamera juhtimiseks tegevuse taimeriga vali **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 42](#)). Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

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

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid kella esmakordsel seadistamisel.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. 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 69](#)).

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

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 71](#)), 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 **UP**.
- 2 Vali **Kasutajaprofiil > Pulsisaged. ja energiav. tsoonid > Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max HR** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.
- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsisagedus.
Piimhappe läve hindamiseks saab sooritada juhendatud testi ([Piimhappe lävi, lehekülg 24](#)). Tegevuse käigus piimhappeläve automaatseks salvestamiseks kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine ([Sooritusmõõtmiste automaatne tuvastamine, lehekülg 71](#)).
- 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-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Lisa 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 69](#)).
- 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 energialäveni (FTP) või energialäveni (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 **UP**.
- 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 energialäveni protsentidena.
- 6 Vali **FTP** või **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.
- 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.

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

Muusika

MÄRKUS. kella Forerunner music jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.

- Kolmandast osapooldest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika

Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Forerunner music, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefonid 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).

Saad laadida alla isiklikke helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner music kella oma arvutist. Lisateabe saamiseks mine aadressile 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. Arvutite Apple puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner music 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.

Mõned kolmandatest isikutest teenusepakkujate valikud on juba kella installitud.

Rohkemate valikute jaoks laadi oma telefoni alla rakendus Connect IQ ([Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 79](#)).

- 1 Vajuta **START**.
- 2 Vali **Connect IQ™ pood**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid ja installi kolmanda osapoole muusikapakkuja rakendus.
- 4 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 5 Vali muusikapakkuja.
MÄRKUS. kui soovid valida teise pakkuja, hoia all valikut UP, 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 77](#)).

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoia all **UP**.
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa Muusika rakendused**, et lisada muusikapakkuja poest Connect IQ.
- 5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta sümbolit **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

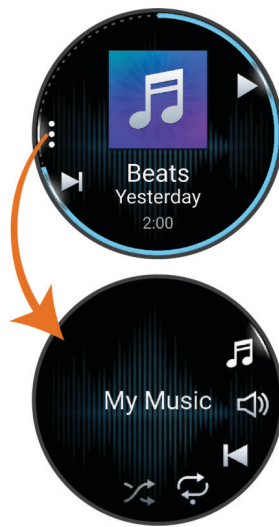
- 1 Aseta kõrvaklapid kellast kuni 2 m (6,6 jalga) kaugusele.
- 2 Luba kõrvaklappides sidumisrežiim.
- 3 Hoia **UP** all.
- 4 Vali **Muusika** > **Kõrvaklapid** > **Lisa uus**.
- 5 Sidumise lõpuleviimiseks vali kõrvaklapid.

Muusika kuulamine

- 1 Hoia mis tahes kuval all nuppu **DOWN**, et avada muusika juhtnupud.
- 2 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth (*Kõrvaklappide Bluetooth ühendamine, lehekülg 73*).
- 3 Hoia **UP** all.
- 4 Vali **Muusikateenusepakkujad** ning tee valik:
 - Arvutist nutikella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 72*).
 - Muusika taasesituse juhtimiseks telefonis vali **Halda telefoni**.
 - Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
- 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 music mistahes kuval all nuppu **DOWN**.
- 3 Hoia all nuppu **UP**.
- 4 Vali **Muusika > Muusikateenusepakkujad > Halda telefoni**.

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.

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

Ühenduvus

Ühenduvuse funktsioonid on su kella jaoks saadaval kui seod kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 75*). Täiendavad funktsioonid on saadaval kui ühendad oma kella Wi-Fi võrguga (*Ühendumine Wi-Fi võrku, lehekülg 77*).

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid

Saadavalolevad telefoniga ühilduvuse funktsioonid sinu Forerunner kellale, kui kasutad ühildamiseks rakendust Garmin Connect (*Telefoni sidumine, lehekülg 75*).

- Lisa Garmin Connect rakendusest funktsioone, Connect IQ rakenuse ja palju muud (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 77*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 14*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelemendid, lehekülg 32*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 80*).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Teavituste Bluetooth lubamine, lehekülg 75*)

Telefoni sidumine

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

- 1 Kui kella esmasel seadistamisel palutakse see telefoniga siduda, vali ✓.

MÄRKUS. kui jätsid sidumistoimingu vahele, võid hoida all nuppu **UP** ja valida **Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

- 2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Teavituste Bluetooth lubamine

Enne teavituste lubamist pead kella ühilduva telefoniga paaristama (*Telefoni sidumine, lehekülg 75*).

- 1 Hoia all **UP**.
- 2 Vali **Ühenduvus > Teavitused > 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 nutitelefoniga saabub telefonikõne, kuvab kell Forerunner helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali **START**.
- Kõnest keeldumiseks vali **DOWN**.
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  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 kellal 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 kellal kuvatavaid teavitusi ühilduvas telefonis.

Tee valik:

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

Telefoni Bluetooth ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 35).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks hoia **LIGHT** all.
- 2 Vali , et lülitada välja Bluetooth telefoniühendus oma Forerunner kellal.

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Telefoni ühendushoiatuste sisse- ja väljalülitamine

Forerunner kella võib seadistada nii, et see hoiatab seotud telefoni Bluetooth tehnoloogia abil ühendumisel ja lahtiühendumisel.

MÄRKUS. telefoni hoiatused on vaikimisi välja lülitatud.

- 1 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Ühenduvus > Telefon > Ühendat. teated**.

Helijuhiste esitamine tegevuse ajal

Võid lubada oma kellal Forerunner music 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 **UP** 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 taimer 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 87](#)).
- Helisignaali kuulmiseks enne helilise hoiatuse või juhise esitamist vali **Helitoonid**.
- Häljühise 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 kellal on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu kella.

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 **UP**.

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 rakenduste poest oma telefoni või mine veebilehele 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 pulsimõõtjat.



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, lehekülg 75](#)) 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 75](#)).

Sümkrooni seade rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 79](#)).

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 72*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ rakendusi.

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

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 35*).

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

Connect IQ funktsioonid

Kella saad lisada Connect IQ rakendusi, andmevälju, ülevaateid, muusikapakkujaid ja numbrilaua kujundusi, kasutades selleks Connect IQ poodi oma kellas või telefonis.

Kellakuvad: kohanda kellaaja kuvamist.

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

Andmeväljad: laadi alla uued andmeväljad, mis esitavad andurite, tegevuste ja ajaloo andmeid 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, lehekülg 75*).

- 1 Installi 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 ja logi sisse.
- 3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

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

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

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid 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.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Rakenduses Garmin Connect vali  või •••.

2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

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 80](#)).

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 79](#)).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 80). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia sihverplaadil all nuppu **UP**.

2 Vali **Ohutus > Juhtumituvastus**.

3 Vali GPS-tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

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

Abi taotlemine

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

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine](#), lehekülg 80). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärane tekstisõnumite tasu).

1 Hoia all nuppu **LIGHT**.

2 Pärast kolme värinasignaali vabasta abifunktsiooni aktiveerimiseks klahv.

Kuvatakse ajaarvestuskuva.

VIHJE: 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 sündmuse 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 sündmuse jagamine > Jagamine**.

Reaalajas sündmuse jagamine aktiveeritakse 24. tunniks.

4 Kontaktloendist adressaatide lisamiseks vali **Reaalajas sündmuse jagamine**.

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused > Lisa hoiatus**.
- 3 Sisesta äratuse aeg.

Äratuse muutmine

- 1 Hoia sihverplaadil **UP** all.
- 2 Vali **Kellad > Hoiatused**.
- 3 Vali äratuse.
- 4 Tee valik:
 - Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Äratuse regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratuse peaks korduma.
 - Äratuse tüübi valimiseks vali **Helid**.
 - Koos äratusega ekraani sisse- või väljalülitamiseks vali **Taustvalgus**.
 - Äratuse kirjelduse valimiseks vali **Silt**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kellad > Stopper**.
- 3 Taimer käivitamiseks vali **START**.
- 4 Ringitaimer taaskäivitamiseks vajuta **BACK** ①.



Stopperi koguaeg ② jookseb edasi.

- 5 Mõlema taimer peatamiseks vajuta **STOP**.
- 6 Tee valik:
 - Mõlema taimer lähtestamiseks vajuta **DOWN**.
 - Stopperi aja tegevusena salvestamiseks vajuta **UP** ja vali **Salvesta tegevus**.
 - Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta **UP** ja vali **Valmis**.
 - Ringitaimerite vaatamiseks vajuta **UP** ja vali **Vaade**.
MÄRKUS. valik **Vaade** kuvatakse ainult siis, kui on olnud mitu ringi.
 - Kella sihverplaadile naasmiseks ilma taimereid lähtestamata vajuta **UP** ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
 - Ringi salvestamise lubamiseks või keelamiseks vajuta **UP** ja vali **Ringi klahv**.

Taimer käivitamine

- 1 Hoia sihverplaadil all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Tee valik:
 - Taimer esmakordseks seadmiseks ja salvestamiseks sisesta aeg, vajuta **UP** ja vali **Salvesta taimer**.
 - Aja mahaarvamise lisataimerite seadistamiseks ja salvestamiseks vali **Lisa taimer** ja sisesta aeg.
 - Aja mahaarvamise taimer seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- 4 Vajadusel vali **UP** ning seejärel suvand.
 - Vali **Aeg**, et muuta aeg.
 - Vali **Taaskäivitus > Sees**, et taimer automaatselt taaskäivitada pärast selle aegumist.
 - Vali **Helid** ja vali teavituse tüüp.
- 5 Taimer käivitamiseks vali **START**.

Taimeri kustutamine

- 1 Hoia kellal all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Kellad > Taimerid**.
- 3 Vali taimer.
- 4 Vajuta **UP** ja vali **Kustuta**.

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 **UP**.
- 2 Vali **Süsteem > Aeg > Sünkrooni GPS-iga**.
- 3 Oota, kuni seade leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 99*).

Kellaaja käsitsi määramine

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

Kella 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 **UP** all, vali **Tegevused ja rakendused**, vali tegevus ja tegevuse seaded.

3D-distsants: 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 87*).

Autom. ronimine: võimaldab kellal sisseehitatud altimeetri abil kõrgusemuutusi automaatselt tuvastada (*Automaatse ronimise sisselülitamine, lehekülg 88*).

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. puhkerežiim: võimaldab kellal automaatselt tuvastada, kui basseinis ujumise ajal puhkad, ning luua puhkeintervalli (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim, lehekülg 9*).

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.

Edasta pulssi: võimaldab pulsisageduse andmeid tegevuse alustamisel automaatselt edastada (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 54*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 86*).

Muuda kaalu: võimaldab lisada tugevus- või südametreeningu ajal kasutatud kaalu.

GPS: määrab, millist satelliitsüsteemi tegevuse jaoks kasutada (*GPS-seaded, lehekülg 89*).

Rea number: määrab jooksuraja numbrit.

Ringi klahv: lülitab sisse või välja tegevuse ajal ringi või puhkuse salvestamise nupu BACK.

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

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

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

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Energiasäästu aeg: määrab energiasäästu aja, kui kaua on seade treeningurežiimis, nt kui ootad võistluse algust. Valik Tavapärane 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 temperatuur: salvestab teatud tegevuste ajal kella ümbritseva keskkonna temperatuuri.

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

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugemine: lubab või keelab korduste loendamist treeningu ajal. Valik Ainult treeningud lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal.

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.

Rakendus Running Power: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid ([Jooksuenergia sätteid](#), lehekülg 62).

Jooksud: määrab suusa- või lumelauaradade eelistused. Saad sisseehtatud kiirendusmõõduri abil lubada funktsiooni Automaatjooks, et radu automaatselt tuvastada. Saad lubada ka klahvi Ringi klahv ja märguannete Ringi märguanne sätteid.

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine](#), lehekülg 4).

Tõmbe tuvast.: 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.

Trennivideod: võimaldab juhendavaid treeninganimatsioone tegevuste, sealhulgas jooga ja pilatese jaoks. 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 Hoia all nuppu **UP**.
- 2 Vali **Tegevused ja rakendused**.
- 3 Vali kohandamiseks tegevus.
- 4 Vali tegevuse seaded.
- 5 Vali **Andmekuvad**.
- 6 Vali kohandamiseks andmekuva.
- 7 Tee valik:
 - Andmekuva andmeväljade arvu muutmiseks vali **Paigutus**.
 - Vali **Andmeväljad** ja vali väli, mille andmeid soovid muuta,
VIHJE: saadavalolevate andmeväljade nimekirja kuvamiseks vt ([Andmeväljad](#), lehekülg 103). 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 Hoia all nuppu **UP**.
- 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: sündmuse hoiatus teavitab sind 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 sündmus	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 Pulsisageduse tsoonid , lehekülg 69 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülg 71 .
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Tempo	Korduv	Saad määrata ujumise eesmärktempo.
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.
Kellaaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamöödik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.

Hoiatuse seadistamine

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

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

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 **UP**.
- 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 **Pöördjärjesta värvid**.
 - Tõusukiiruse seadistamiseks vali **Vertikaalkiirus**.
 - Vali **Režiimilüliti** ja määra, kui kiiresti seade režiime vahetab.

MÄRKUS. suvand Praegune kuva võimaldab automaatselt lülitada 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.

VIHJE: GPS-i sätted võivad mõjutada aku kestvust (*Aku kasutusaja teave, lehekülg 97*).

Hoia all nuppu **UP**, vali **Tegevused ja rakendused**, seejärel tegevus, tegevuse seaded ja siis **GPS**.

MÄRKUS. need sätted 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.

Automaatne valimine: võimaldab kellal dünaamiliselt valida SatIQ™ sinu asukoha põhjal parima mitmeribalise süsteemi. Seadistus Automaatne valimine pakub parimat positsioneerimistäpsust, seades siiski esikohale aku kasutusaja.

UltraTrac: salvestab teekonnapunkte ja andurite andmeid harvemini. Funktsiooni UltraTrac sisselülitamisel pikeneb aku tööaeg, kuid väheneb salvestatud tegevuste kvaliteet. Peaksid funktsiooni UltraTrac kasutama tegevustega, mis ei vaja anduri sagedasi andmeuuendusi, võimaldades aku pikemat tööaega.

Andurite sätted

Kompassi seaded

Hoia all **UP** ja vali **Andurid ja tarvikud > Kompas**.

Kalibreeri: lubab kompassi anduri käsitsi kalibreerida (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülg 89*).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülg 90*).

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 õhuelektrooniliste 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 **UP**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompas > Kalibreeri**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

VIHJE: liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

1 Hoia all **UP**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Kompass > Põhjasuuna osuti**

3 Tee valik:

- Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
- Kui soovid asukoha jaoks seadistada magnetdeklinatsiooni, 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

Hoia all **UP** 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 Hoia all **UP**.

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**.
- GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri > Kasuta GPS-i**.

Baromeetri seaded

Hoia all nuppu **UP** 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 Hoia all **UP**.

2 Vali **Andurid ja tarvikud > Baromeeter > Kalibreeri**.

3 Tee valik:

- Praeguse kõrguse ja rõhu merepinnal (valikuline) sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardirakenduses ja andmekuvadel.

Hoia all sümbolit **UP** ja vali **Kaart**.

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.

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

Navigatsiooniseaded

Võid sihtkohta navigeerimisel kohandada kaardi funktsioone ja välimust.

Navigatsiooniandmete kuvade kohandamine

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali **Navigeerimine > Andmekuvad**.

3 Tee valik:

- Kaardi sisse- või väljalülitamiseks vali **Kaart > Olek**.
- Vali **Kaart > Andmeväli**, et lülitada sisse või välja andmeväli, mis näitab kaardi peal marsruuditeavet.
- Vali **Eespool**, et lülitada sisse või välja teave eesolevate kursipunktide kohta.
- Vali **Kompass**, et lülitada sisse või välja juhiste kuva, mis näitab navigeerimise ajal suunda või kurssi.
- 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 **UP**.

2 Vali **Navigeerimine > Suuna näidik**.

Navigeerimishoiatuste seadistamine

Sihtkohta navigeerimise lihtsustamiseks võid seadistada hoiatused.

1 Hoia all nuppu **UP**.

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**.
- Üksikasjalike navigeerimisjuhiste lubamiseks vali **Pööramisjuhised**.

4 Vajadusel vali hoiatuse sisselülitamiseks **Olek**.

5 Vajadusel sisesta vahemaa või aeg ja vali .

Toitehalduri seaded

Hoia all nuppu **UP** ja vali Toitehaldur.

Akusäätja: lülitab aku kasutusaja pikendamiseks teatud funktsioonid välja.

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.

Aku hinnang. teave: kuvab aku jäänud kasutusaja päevade või tundide hinnangulise numbrina.

Süsteemiseaded

Hoia all **UP** ja vali **Süsteem**.

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Aeg: reguleeri aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 92*).

Ekraan: reguleerib ekraani seadeid (*Ekraaniseadete muutmise, lehekülg 93*).

Puude: võimaldab lubada või keelata puutekraani tavakasutuse või tegevuste ajal.

Heli ja värin: siit saad määrata kella helinad, nt nuppude helid, äratused ja värinad.

Unerežiim: võimaldab määrata uneaja ja unerežiimi eelistusi (*Unerežiimi kohandamine, lehekülg 39*).

Mitte segada: võimaldab lubada režiimi Mitte segada. Saad muuta ekraani, märguannete, hoiatuste ja randmeliigutuste eelistusi.

Kiirklahvid: võimaldab määrata nuppudele otseteid (*Kiirklahvide kohandamine, lehekülg 93*).

Automaatlukustus: võimaldab nupud ja puutekraani automaatselt lukustada, et vältida juhuslikku nupuvajutust ja puutekraani nipsamist. 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.

Vorming: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikute, tegevuste ajal kuvatava tempo ja kiiruse, nädala alguse ja geograafilise asukoha formaadi ning kuupäeva valikud (*Mõõtühikute muutmise, lehekülg 93*).

Seisundi hinnang: lubab tegevuse ajal soorituse hinnangu funktsiooni (*Soorituse hinnang, lehekülg 24*).

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 massmälurežiimi või režiimi Garmin, kui kell on arvutiga ühendatud.

Lähtesta: võid lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülg 100*).

Tarkvara uuendus: võimaldab installida allalaaditud tarkvarauuendusi, lubada automaatseid uuendusi või neid käsitsi otsida (*Tooteuuendused, lehekülg 98*).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja normatiivteabe.

Kellaaja seaded

Hoia all **UP** 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 92*).

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 84*).

Kellaajahoiatuste seadistamine

1 Hoia all nuppu **UP**.

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 Hoia **UP** all.

2 Vali **Süsteem > Ekraan**.

3 Tee valik:

- Vali **Tegevuse ajal**.
- Vali **Üldkasutus**.
- Vali **Magamise ajal**.

MÄRKUS. Alati kuvatud ja Žest ei ole magamise ajal saadaval.

4 Tee valik:

- Kella numbrilaua andmete nähtaval hoidmiseks ja heleduse vähendamiseks vali **Alati kuvatud**. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 94*).
- Et määrata ekraanivalgustuse heledustase vali **Heledus**.
- Käte 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 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali **Süsteem > Kiirklahvid**.

3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.

4 Vali funktsioon.

Möötühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, sammu, kiiruse, kõrguse jm näitajate ühikuid.

1 Hoia all **UP**.

2 Vali **Süsteem > Vorming > Ühikud**.

3 Vali möötühiku tüüp.

4 Vali möötühik.

Seadme teave

Seadme teabe vaatamine

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali **Süsteem > Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

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

1 Hoia all nuppu **UP**.

2 Vali seadete menüüs **Seadmest**.

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella sätted optimeeritud aku kestvuse pikendamisele ja jõudlusele ([Aku kestvuse maksimeerimine, lehekülg 100](#)).

Kujutise peetus või piksli „sissepõlemine“ on AMOLED-seadmete puhul tavaline. Ekraani tööea pikendamiseks tasub vältida staatiliste kujutiste pikaaegset kuvamist suure heledusega. Sissepõlemise vältimiseks lülitub seadme Forerunner ekraan pärast valitud väljalülitumisaaja möödumist välja ([Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 93](#)). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

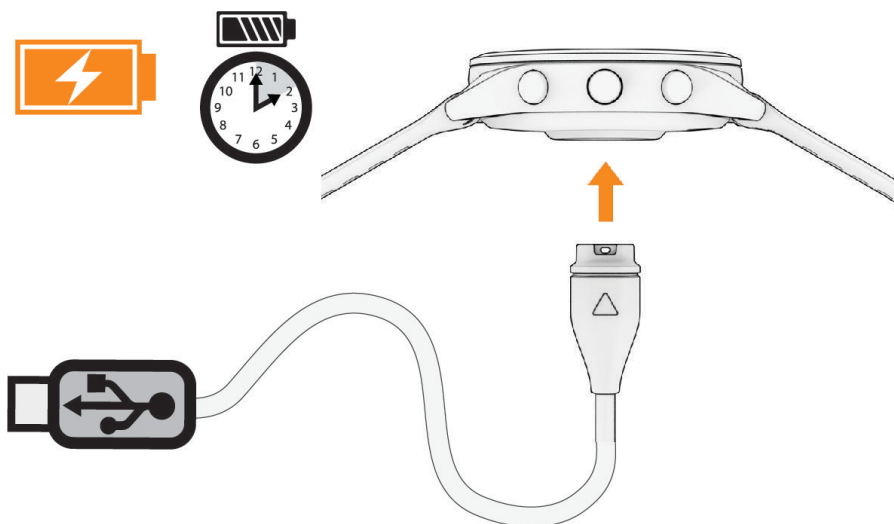
⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid ([Seadme hooldamine, lehekülg 95](#)).

- 1 Ühenda kaabel (▲ ots) kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispeassa.
Kell kuvab aku laetuse taseme.

Kella laadimise soovitused

- 1 Ühenda akulaadur kindlalt kellaga, et seda USB-kaabli abil laadida ([Kella laadimine, lehekülg 94](#)).
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%.

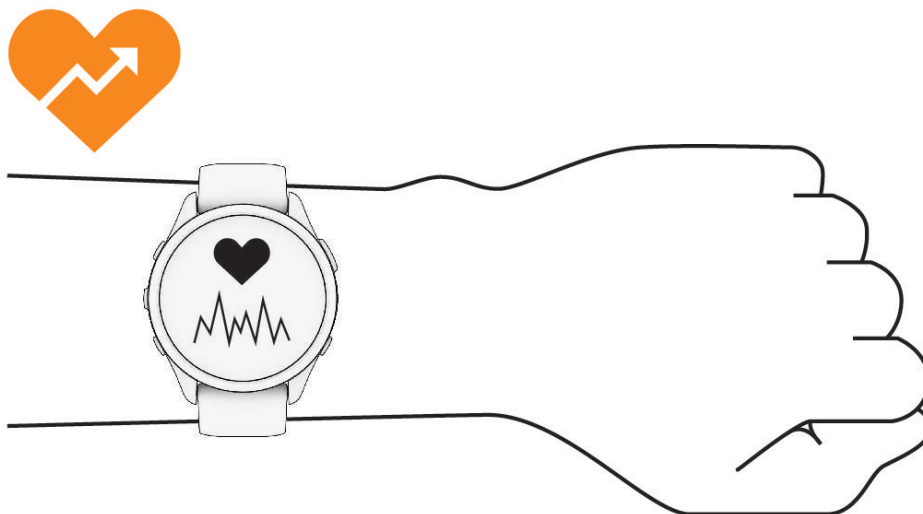
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

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

- Kanna kella randmeluu kohal.

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



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 53.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 55.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Vee all ära nuppe vajuta.

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puuteekraani 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 korpust kahjustada.

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

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

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

TEATIS

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

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

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv standardsete kiirvabastusrihmadega. Seadmel Forerunner 265S on 18 mm laiusega rihmad ja seadmel Forerunner 265 on 22 mm laiusega rihmad.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks kellale.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras kella vastaspoolega.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Veekindluse tase	Ujumine, 5 atm ¹
Meediumi mälumaht	Kuni 8 GB
Töötemperatuuri vahemik	-20 °C kuni 50 °C (-4 °F kuni 122 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Forerunner 265 raadiosagedus/-protokoll	2,4 GHz @ 18,9 dBm maksimaalselt
Forerunner 265S raadiosagedus/-protokoll	2,4 GHz @ 17,6 dBm maksimaalselt
EL-i SAR, Forerunner 265	1,27 W/kg kehal, 0,91 W/kg jäsemetel
EL-i SAR, Forerunner 265S	1,59 W/kg kehal, 0,85 W/kg jäsemetel

Aku kasutusaja teave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu tegevuste jälgimine, randmelt pulsisageduse mõõtmine, telefoni teavitused, GPS ja ühendatud andurid.

Režiim	Forerunner 265S aku kestvus	Forerunner 265 aku kestvus
Tegevusrežiim koos režiimi Ainult GPS ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 24 tundi.	Kuni 20 tundi.
Tegevusrežiim koos GPS-režiimi Automaatne valimine ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 18 tundi.	Kuni 16 tundi.
Tegevusrežiim koos GPS-režiimi Kõik + paljuribaline ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 15 tundi.	Kuni 14 tundi.
Tegevusrežiim koos režiimi Ainult GPS, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega	Kuni 7,5 tundi.	Kuni 7 tundi.
Tegevusrežiim koos GPS-režiimi Automaatne valimine, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega	Kuni 7 tundi.	Kuni 6,5 tundi.
Tegevusrežiim koos GPS-režiimi Kõik + paljuribaline, randmepõhise pulsisageduse ja muusika taasesitusega	Kuni 6 tundi.	Kuni 6 tundi.
Nutikella režiim tegevuste jälgimise, telefoni märguannete ja randmepõhise pulsisagedusega	Kuni 15 päeva	Kuni 13 päeva

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

Tõrkeotsing

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded*, lehekülg 92). Installeer arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeer nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

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

Lisateabe hankimine

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

Aktiivsuse jälgimine

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

Mu igapäevaste sammude arvu ei kuvata

Igapäevaste sammude arv nullitakse südaööl.

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

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna 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.

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Teenuse Garmin Connect kasutamine arvutis, lehekülg 79](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect, lehekülg 79](#)).

2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

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 valed näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

Satelliitsignaali hankimine

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

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

1 Mine lagedasse paika.

Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.

2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.

Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

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

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

- Vii seade 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 Hoia 15 sekundit **LIGHT** all.

Kell lülitub välja.

2 Hoia **LIGHT** 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 Hoia kella all nuppu **UP**.

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 kestvuse maksimeerimine

Aku kasutusaega saab mitmel viisil pikendada.

- Lülita muusika välja.
- Vähenda ekraani heledust ja keela ekraani säte **Alati kuvatud** (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 93*).
- Seadista akusäästja eelistused toitehalduris (*Toitehalduri seaded, lehekülg 91*).
- Kui sa ühendatud funktsioone ei kasuta, siis lülita tehnoloogia Bluetooth välja (*Telefoniga ühenduvuse funktsioonid, lehekülg 75*).
- Vähenda ekraani väljalülitumisaega (*Ekraaniseadete muutmine, lehekülg 93*).
- Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 54*).
- Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Turning Off the Wrist-based Heart Rate Monitor, lehekülg 53*).

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

- Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Teavituste haldamine, lehekülg 76*).
- Lülita pulssoksümeetrifunktsioon välja (*Turning Off the Wrist-based Heart Rate Monitor, lehekülg 53*).
- Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 4*).
- Vali **Nutikas** salvestusintervall (*Süsteemiseaded, lehekülg 92*).
- Kasuta oma tegevuse jaoks GPS-režiimi UltraTrac (*GPS-seaded, lehekülg 89*).
- Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata.

Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 14*).

Minu seadmes on valitud vale keel

1 Hoia nuppu **UP** 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.

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.
- Hoia kella numbrilaul nuppu **UP** all ja vali **Ühenduvus > 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 tempe välistemperatuuriandurit.

Kuidas saan andureid käsitsi siduda?

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

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

- 2 Pulsimonitori sidumisel pane see endale külge.

Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid enne selle paigaldamist.

- 3 Hoia all **UP**.

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

- 5 Tee valik:

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

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

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 **UP** all.

- 2 Vali **Andurid ja tarvikud > Lisa uus**.

- 3 Tee valik:

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

Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 86).

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 73](#)).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Forerunner music , 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 music 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. Mõnede andmeväljade puhul on andmete kuvamiseks vajalikud ühilduvad tarvikud. 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.

Kaardid

Nimi	Kirjeldus
Baromeetri graafik	Graafik, mis näitab õhurõhku aja jooksul.
Kõrguse graafik	Graafik, mis näitab kõrgust aja jooksul.
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Võimsuse graafik	Graafik, mis näitab sinu jõudu tegevuse vältel.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

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 liigud 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.

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.
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.

Nimi	Kirjeldus
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 keskmine 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.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tase	Allesolev aku tase.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
eBike'i ulatus	Hinnanguline järelejäänud vahemaa, millega elektrijalgratas võib abistada.
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
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.

Nimi	Kirjeldus
Loojang	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 kaloreite 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.
Kalde järgi kohand. tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud 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 basseini pikkuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.

PacePro väljad

Nimi	Kirjeldus
Järgmine vahedistsants	Jooksmine. Järgmise distantsi kogupikkus.
Järgmise distantsi sihttempo	Jooksmine. Järgmise distantsi sihttempo.
Vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi kogupikkus.
Jäänud vahedistsants	Jooksmine. Praeguse distantsi lõpuni jäänud vahemaa.
Vahetempo	Jooksmine. Praeguse distantsi tempo.
Distantsi sihttempo	Jooksmine. Praeguse distantsi sihttempo.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
3 s energiväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
30 s energiväljund	30-sekundilise liikumise keskmine energiväljund.
Keskmine võimsus	Praeguse tegevuse keskmine energiväljund.
Ringi energia	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Viimase ringi energiväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiväljund.
Max energiväljund	Praeguse tegevuse tipp energiväljund.
Energiaväljund	Jõu väljund vattides.
Energiatsoon	Praegune energiväljundi vahemik põhineb sinu FTP-I või kohandatud seadetel.
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.
Keskm. kokkupuuteaeg	Praeguse tegevuse keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Keskmine sammupikkus	Praeguse sessiooni keskmine sammupikkus.
Keskmine vert. 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

Nimi	Kirjeldus
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.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu praegust kiirust.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskutud kiirus.

Tõmbeväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine maa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseini pikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Intervalli tõmbekiirus	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Inter. tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseini pikkuse 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 basseini pikkuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseini pikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
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 (Ujumisterminid , lehekülg 9). Avame-reujumisel 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.

Taimer 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.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempo ees või taga
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.

Treeningu väljad

Nimi	Kirjeldus
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sammude kestus	Treeningu etapi lõppemiseni jäänud aeg või vahemaa.
Sammu tempo	Praegune tempo treeningu ajal.
Sammu kiirus	Praegune kiirus treeningu ajal.
Sammu aeg	Treeningu etapile kulunud 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
Rahuldav	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
Rahuldav	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.

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia (FTP) hinnangulised väärtused 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
Rahuldav	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
Rahuldav	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 ümbermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

