

GARMIN®

FORERUNNER® 170

GPS-jooksukell



Kasutusjuhend

Sisukord

Sissejuhatus.....	6	Pulsisageduse muutlikkuse tase....	37
Nutikella seadistamine.....	6	Võimsuskövera kuvamine.....	38
Nupu funktsioonid.....	6	Treenitustase.....	38
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	7	Treenitustasemed.....	39
Puutekraani funktsioonid.....	7	Hetkekoormus.....	40
Puutekraani lubamine ja		Taastumisaeg.....	41
keelamine.....	8	Sinu treenitustaseme pausile panek ja	
Kellakuva kohandamine.....	8	jätkamine.....	42
Rakendused ja tegevused.....	9	Treeninguvalmidus.....	42
Rakendused.....	9	Võistluskalender ja peamine võistlus..	43
Treeningud.....	10	Võistluseks treenimine.....	43
Garmin Pay™.....	13	Aksia lisamine.....	44
Funktsiooni Messenger		Elustiili logimine.....	44
kasutamine.....	15	Elustiili logimise käitumise	
Tegevused.....	15	jälgimine.....	44
Tegevuse alustamine.....	16	Kellad.....	45
Tegevuse lõpetamine.....	16	Äratuse seadistamine.....	45
Jooksmine.....	17	Äratuse muutmine.....	45
Rattasõit.....	20	Allaloendustaimereri kasutamine.....	45
Ujumine.....	21	Taimereri kustutamine.....	46
Jõusaali tegevused.....	22	Stopperi kasutamine.....	46
Talisport.....	24	Alternatiivsete ajavööndite lisamine...	47
Muud tegevused.....	24	Teise ajavööndi muutmine.....	47
Tegevuste ja rakenduste		Taimereri lisamine.....	47
kohandamine.....	25	Taimerite muutmine.....	47
Juhtelemendid.....	30	logid.....	49
Juhtelemendide menüü		Ajaloo kasutamine.....	49
kohandamine.....	31	Isiklikud rekordid.....	49
Taskulambi ekraani kasutamine.....	31	Isiklike rekordite vaatamine.....	49
Muusika kuulamine telefonis.....	32	Isikliku rekordi taastamine.....	49
Taskulambi ekraani kasutamine.....	31	Isiklike rekordite kustutamine.....	49
Muusika kuulamine telefonis.....	32	Koguandmete kuvamine.....	50
Ülevaated.....	33	Teavituste ja märguannete	
Ülevaadete kuvamine.....	34	seaded.....	51
Ülevaadete loendi kohandamine.....	35	Tervise ja heaolu teavitused.....	51
Ülevaadete kausta loomine.....	35	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse	
Body Battery™.....	35	seadistamine.....	51
Funktsiooni Body Battery™ andmete		Liikumismärguanne.....	51
parendamise näpunäited.....	35	Hommikuraport.....	52
Sooritusvõime näitajad.....	35	Hommikuse raporti kohandamine...	52
Maksimaalse hinnangulise		Õhtuaruanne.....	52
hapnikutarbimisvõime teave.....	36	Õhtuse raporti kohandamine.....	52
Hinnanguliste võistlusaegade		Kellaajahoiatuste seadistamine.....	52
kuvamine.....	37	Tormihoiatuse seadistamine.....	52

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine.....	52	Pulssokümeetri režiimide seadistamine.....	70
Heli ja vibratsiooni seaded.....	54	Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	70
Ekraani ja heleduse seaded.....	55	Automaatne eesmärk.....	71
Connectivity.....	56	Intensiivsusminutid.....	71
Andurid ja tarvikud.....	56	Intensiivsusminutite teenimine.....	71
Juhtmeta andurid.....	56	Une jälgimine.....	71
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	59	Automaatse unejälgimise kasutamine.....	71
Telefoni sidumine.....	59	Hingamise muutumine.....	71
Telefoni teavituste lubamine.....	59	Navigeerimine.....	73
Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine.....	60	Asukoha salvestamine.....	73
Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	60	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	73
Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid.....	60	Asukoha kustutamine.....	73
Ühendumine Wi-Fi® võrku.....	60	Sihtkohta navigeerimine.....	73
Garmin Share.....	61	Tagasi algusesse navigeerimine.....	73
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	61	Navigeerimise lõpetamine.....	74
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....	61	Rajad.....	74
Funktsiooni Garmin Share seaded..	62	Raja loomine rakenduses Garmin Connect™.....	74
Telefoni- ja arvutirakendused.....	62	Seadmes raja järgimine.....	74
Garmin Connect™.....	62	Kompassi suuna seadistamine.....	75
Connect IQ funktsioonid.....	64	Kaart.....	76
Rakendus Garmin Messenger™.....	64	Kaardi andmekuva lisamine.....	76
Fookuse režiimid.....	66	Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	76
Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine.....	66	Kaardi seaded.....	76
Kohandatud fookuse režiimi loomine.....	66	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	77
Tervise ja heaolu seaded.....	68	Hädaabikontaktide lisamine.....	77
Randmepõhine pulss.....	68	Kontaktide lisamine.....	77
Kella kandmine.....	68	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	77
Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul.....	68	Abi taotlemine.....	78
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	69	Muusika.....	79
Pulssoksümeeter.....	69	Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga.....	79
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	70	Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt.....	79
		Personaalse audiosisu allalaadimine..	79
		Muusika kuulamine.....	79
		Muusika taasesituse juhtnupud.....	80

Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine.....	80	Kella laadimine.....	91
Helirežiimi vahetamine.....	81	Kella kandmine.....	91
Kasutajaprofiil.....	82	Seadme hooldamine.....	92
Kasutajaprofiili seadistamine.....	82	Kella puhastamine.....	92
Soo sätted.....	82	Rihmade vahetamine.....	92
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	82	Tehnilised andmed.....	93
Pulsisageduse tsoonid.....	82	Akuteave.....	93
Vormisoleku sihid.....	82	Informações de Radiocomunicação.....	0
Pulsisagedustsoonide määramine..	82	Törkeotsing.....	94
Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid.....	83	Tooteuendused.....	94
Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	83	Lisateabe hankimine.....	94
Energiatsoonide seadistamine.....	83	Mu seadme keel on vale.....	94
Toitehalduri seaded.....	84	Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks.....	94
Akusäästja kohandamine.....	84	Kella lähtestamine.....	94
Ligipääsetavus.....	85	Kas mu telefon ühildub minu kellaga?.....	95
Ligipääsetavuse seaded.....	85	Minu telefon ei ühendu kellaga.....	95
Süsteemi seaded.....	86	Kas saan kasutada Bluetooth® andurit oma kellaga?.....	95
Nupu otseteed kohandamine.....	86	Minu kõrvaklapid ei ühendu kellaga....	95
Kella pääsukoodi määramine.....	86	Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb.....	95
Kella pääsukoodi muutmise.....	86	Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?.....	95
Kella pääsukoodi väljalülitamine.....	87	Satelliitsignaali hankimine.....	96
Kompass.....	87	GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	96
Kompassi seaded.....	87	Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne.....	96
Altimeeter ja baromeeter.....	87	Tegevuse temperatuurinäit pole täpne.....	96
Altimeetri ja baromeetri seaded.....	87	Demorežiimist väljumine.....	96
Kellaaja seaded.....	88	Aktiivsuse jälgimine.....	96
Aja sünkronimine.....	88	Minu sammuarv ei näi õige olevat... 96	
Süsteemi täpsemad seaded.....	88	Kella ja teenuse Garmin Connect™ konto sammunäit ei ühti.....	96
Mõõtühikute muutmise.....	88	Läbitud korruste näit pole täpne.....	97
Andmete salvestamise sätted.....	89	Lisa.....	98
Seadete taastamine ja lähtestamine... 89		Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	98
Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™.....	89	Värvilised mõõdikud ja jooksudünaamika andmed.....	98
Kõigi vaikeseadete lähtestamine....	89	Maaga kokkupuute aja tasakaal.....	98
Seadme teabe vaatamine.....	89		
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	90		
Seadme teave.....	91		
AMOLED-ekraani teave.....	91		

Vertikaalse võnkumise ja vertikaalsuhte andmed.....	99
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	99

Andmeväljad..... 100

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.

- Kella sisselülitamiseks hoia all nuppu  (*Nupu funktsioonid, lehekülg 6*).
- Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 59*). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude Forerunner kella üle viia.

- Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 91*).
- Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 86*).

Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.

- Seadista Wi-Fi® võrgud (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 60*).



MÄRKUS: Wi-Fi on saadaval üksnes kellas Forerunner 170 Music.




- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 77*).
- Seadista muusika kellas Forerunner 170 Music (*Muusika, lehekülg 79*).
- Seadista teenuse Garmin Pay™ rahakott (*Teenuse Garmin Pay™ Wallet seadistamine, lehekülg 13*).
- Mine jooksma (*Jooksmine, lehekülg 17*).

Nupu funktsioonid















VIHJE: saad kohandada mõne nupu allhoidmise funktsioone ja luua uusi nupu otseteid (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 86*).

 Ülemine vasak nupp	<ul style="list-style-type: none">• Vajuta ekraani valgustamiseks.• Vajuta kiiresti kaks korda taskulambi sisse- või väljalülitamiseks (<i>Taskulambi ekraani kasutamine, lehekülg 31</i>).• Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia kaks sekundit all (<i>Juhtlemendid, lehekülg 30</i>).• Seadme sisselülitamiseks hoia kolm sekundit all.• Abi palumiseks hoia viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 78</i>).
 Keskmine vasak nupp	<ul style="list-style-type: none">• Märkuandekeskuse kuvamiseks vajuta kellakuval (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 59</i>).• Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta.• Hoia kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle.

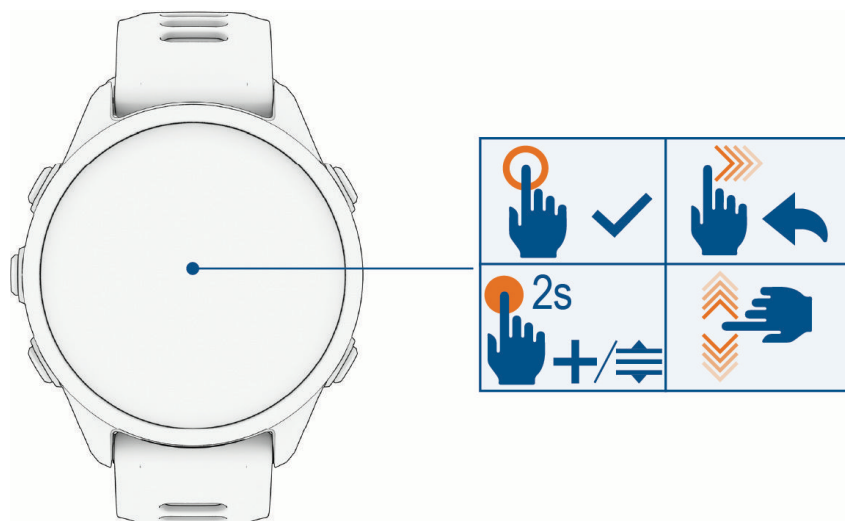
<p>③</p>  <p>Alumine vasak nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ülevaateloendi sirvimiseks vajuta kellakuval (<i>Ülevaadete kuvamine, lehekülg 34</i>). • Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta. • Hoia all muusika juhtnuppude kuvamiseks (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 79</i>).
<p>④</p>  <p>Ülemine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vajuta menüüsuvandi valimiseks. • Rakenduste ja tegevuste menüüd avamiseks vajuta kellakuval (<i>Rakendused ja tegevused, lehekülg 9</i>). • Vajuta tegevuse alustamiseks või peatamiseks (<i>Tegevuse alustamine, lehekülg 16</i>).
<p>⑤</p>  <p>Alumine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. • Vajuta tegevuse ajal ringi, puhkuse või järgmise treeningu etappi mineku registreerimiseks.

GPS-i olek ja oleku ikoonid

Õuetegevuste puhul muutub GPS-i olekuriba roheliseks, kui GPS on valmis. Vilkvu ikoon näitab, et kell otsib signaali. Pidevalt põlev ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud.

GPS	GPS-i olek
	Aku olek
	Telefoniühenduse olek
	Wi-Fi® tehnoloogia olek (ainult Forerunner® 170 Music kellad)
	LiveTrack olek.
	Pulsisageduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari olek
	Nutitrenažööri olek
	Võimsusmõõdiku olek
	tempe™ anduri olek

Puutekraani funktsioonid







- Puuduta menüüsuvandi valimiseks.
- Ülevaate või funktsiooni avamiseks hoia all kellakuva andmeid.
MÄRKUS: see funktsioon ei ole kõigi kellakuvade korral saadaval.
- Aktiivse rakenduse või tegevuse kasutamise jätkamiseks puuduta kellakuva ülaosa ikooni.

- Suvandite muutmiseks, lisamiseks või järjestuse muutmiseks puuduta pikalt kellakuva juhtnuppude, ülevaadete või rakenduste menüüs.
- Märkuande keskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Ülevaadete loendi sirvimiseks nipsa kellakuval üles.
- Menüüde sirvimiseks nipsa üles või alla.
- Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.
- Kellakuvale naasmiseks ja taustavalguse vähendamiseks kata näidik peopesaga.

Puutekraani lubamine ja keelamine






Saad kohandada puutekraani üldiseks kellakasutuseks, iga aktiivsusprofiili jaoks (*Aktiivsussätted*, lehekülg 26) ja iga fookusrežiimi jaoks (*Fookuse režiimid*, lehekülg 66).

MÄRKUS: puutekraan pole ujumisel kasutatav.

- Hoia all nappu  ja vali . Selle suvandi juhtelementide menüüsse lisamise kohta vt (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 31).
- Hoia all nappu , vali **Kella seaded** > **Ekraan ja heledus** > **Puude** ja tee valik.
- Puutekraani ajutiseks sisse- või väljalülitamiseks otsetee kohandamiseks hoia all nappu , vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Lühiteed**.

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 64).

- 1 Kellakuval hoia all nappu .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Vajuta nappu  või  et vaadata kellakuva valikuid.
- 4 Vali **Lisa uus**, et teha täiendavad kellakuva valikud.
- 5 Liigu kellakuva juurde, vajuta  ja vali .
- 6 Tee valik:

MÄRKUS: kõik suvandid pole kõigi kellakuvade jaoks saadaval.

- Kellakuva aktiveerimiseks vali **Rakenda**.
- Fontide ja graafika stiili vahetamiseks vali **Stiilid**.
- Kellakuval esitatavate andmete muutmiseks vali **Andmed**, vali redigeerimiseks väli ja seejärel vali suvand.
- Kellakuva värvuse lisamiseks või muutmiseks vali **Tunnusvärv**.
- Kellakuval esitatavate andmete värvi muutmiseks vali **Andmete värv**.
- Kellakuva eemaldamiseks vali **Kustuta**.

Rakendused ja tegevused

Sinu kell sisaldab valikut eellaaditud rakendusi ja tegevusi.



Rakendused: rakendused pakuvad kella jaoks interaktiivseid funktsioone, nagu treeningute vaatamine või ilmamate kuvamine (*Rakendused, lehekülg 9*).

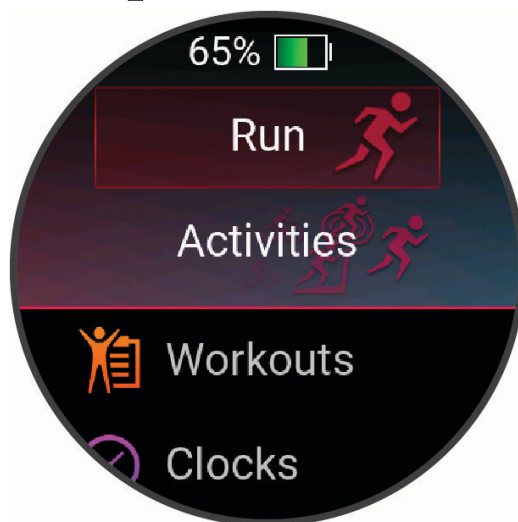
Tegevused: kellas on eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendused, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, basseinis ujumiseks ja paljuks muuks (*Tegevused, lehekülg 15*). Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada. Lisateavet aktiivsuse jälgimise ja vormisoleku näitajate täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ rakendused: oma kellale saad lisada funktsioone, kui installid rakendusest Connect IQ rakendusi (*Connect IQ funktsioonid, lehekülg 64*).

Rakendused

Saad oma kella kohandada rakenduste menüü abil, mis võimaldab kiiresti kella funktsioonidele ja valikutele juurde pääseda. Mõned rakendused vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni. Paljud rakendused leiad ka ülevaateleendist (*Ülevaated, lehekülg 33*) või kontrollmenüüst (*Juhtlemendid, lehekülg 30*).

Vajuta kellakuval nuppu  ja vajuta nuppu  et sirvida rakenduste seas.



Nimi	Lisateave
ABC	Vali kombineeritud kõrgusmõõtja, baromeetri ja kompassi teabe vaatamiseks.
Edasta pulssi	Vali südame löögisageduse andmete edastamine ühendatud seadmele (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 69</i>).
Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (<i>Kellad, lehekülg 45</i>) seadistamine.
Connect IQ™	Vali, et kasutada kellas Connect IQ poodi (<i>Connect IQ funktsioonid, lehekülg 64</i>).
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega (<i>Garmin Share, lehekülg 61</i>).
Health Snapshot™	Vali, et salvestada mitu olulist tervisemõõdikut, näiteks keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamissagedus, kui püsid kaks minutit paigal. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonna üldisest seisundist.
Ajalugu	Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (<i>Ajaloo kasutamine, lehekülg 49</i>).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks telefonirakendust Garmin Messenger™ kasutades (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 15</i>).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 79</i>).

Nimi	Lisateave
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 59</i>).
Toitumine	Vali päevase toitumise, sh kalorite ja makrotoitainete tarbimise jälgimiseks. Lisaks saad söögi-kordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema aktiivne Garmin Connect+™ tellimus (<i>Garmin Connect+™ Tellimus, lehekülg 62</i>).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 69</i>).
Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
Spordiskoorid	Vali ülikooli- või profisportlaste meeskondade jälgimiseks koos skooride ja reaajas andmetega.
PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
Näpunäited	Vali kella interaktiivsete näpunäidete vaatamiseks, kella uute funktsioonide kohta teabe saamiseks ja otselinki skannimiseks aadressile support.garmin.com , et kella kasutusjuhendiga tutvuda.
Wallet	Vali, et avada Garmin Pay™ rahakott (<i>Garmin Pay™, lehekülg 13</i>).
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (<i>Treeningud, lehekülg 10</i>).

Treeningud

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

Kellas: treeningute rakenduse saad avada rakenduste loendist, et kuvada kõik praegu sinu kella laaditud treeningud (*Rakendused ja tegevused, lehekülg 9*).

Lisaks saad vaadata treeningu ajalugu.

Rakenduses: saad luua ja otsida rohkem treeninguid või valida treeningutega treeningukava ja edastada need oma kella (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine, lehekülg 11*).

Saad treeningutele kuupäevad määrata.

Saad oma pooleli olevat treeningut uuendada ja muuta.

Treeningu alustamine

Sinu seade juhendab sind treeningu eri sammude juures.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

VIHJE: Kui sul on tänaseks juba planeeritud või soovitatud treening olemas, võid alla kerida ja valida **Treeningud**.

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Vajuta  ja vali **Treening**.

4 Tee valik:

- Et kell saaks sulle intensiivsuse ning aja sihtide valimise järel treeningut soovitada, vali **Kiirtreening**.
- Intervalltreeningu alustamiseks või treeningu eesmärgi määramiseks vali **Sihid ja intervallid** või **Määra eesmärk** (*Intervalltreeningu alustamine, lehekülg 11, Treeningu eesmärgi seadistamine, lehekülg 12*).
- Salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** (*Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine, lehekülg 11*).

MÄRKUS: treeningu salvestamiseks kella pead treeningu oma Garmin Connect™ kontolt alla laadima ja sünkroonima.

- Plaani treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** (*Treeningukalendri teave, lehekülg 13*).

MÄRKUS: kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

5 Vali treening.

MÄRKUS: loendis kuvatakse vaid valitud tegevusega ühilduvad treeningud.

6 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

7 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Pärast treeninguga alustamist näitab seade igat treeningu etappi, etapi märkmeid (valikuline), eesmärki (valikuline) ja käimasoleva treeningu andmeid. Jõu, jooga, kardio või pilatase puhul kuvatakse juhendav animatsioon.

Treeningu soorituse skoor

Pärast treeningu lõpetamist kuvab kell sinu treeningu soorituse skoori selle põhjal, kui täpselt sa treeningu sooritasid. Aktiivse treeningu etapid esitatakse kõrgeima tähtsusega ja nendega mõõdetakse sinu pingutustaseme ühtivust etapi eesmärgiga ja et sa viiksid kõik etapid lõpule. Soojendus- ja taastumisetappidel on sinu skoorile väiksem mõju. Rahunemisetapp ei mõjuta treeningu soorituskoori üldse.

treeningu soorituskoor kuvatakse ainult jooksu- või rattasõidutreeningu puhul.

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

Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine

Enne, kui saad teenusest Garmin Connect treeningu alla laadida, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), lehekülj 62).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
- 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.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Enne, kui kell saab soovitada igapäevast treeningut, peab sul olema hapnikutarbimisvõime hinnanguline väärtus selle tegevuse kohta ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave](#), lehekülj 36).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

3 Tee valik:

- Vali **Jooksmine** ja seejärel tegevus.
- Vali **Rattasõit** ja seejärel tegevus.

4 Vajuta nuppu ja vali päevane treeningusoovit.


soovitatud treeningut ei kuvata, kui sul on plaaniline puhkepäev või sa järgid mõnda muud treeningukava.

5 Treeningu üksikasjade, nt sammude ja hinnangulise kasukuvamiseks keri alla.

6 Vajuta nuppu ja tee valik.

- Treenimiseks vali **Koosta treening**.
- Treeningu vahelejätmiseks vali **Veel** > **Lõpeta**.
- Eeloleva nädala treeningusoovituste vaatamiseks vali **Veel** > **Rohkem soovitusi**.
- Treeningu seadete, nt treeningpäevad, eesmärgi tüüp ja treeningujuhised, vaatamiseks vali **Veel** > **Seaded** ja tee valik.

VIHJE: kui keelad valiku **Trenni meeldetul.**, saad juhised lubada hiljem. Vali tegevuse alt **Treening** >

Treeningu teek > **Igapäevased soovitusel**, vali treening, vajuta  ja vali **Seaded** > **Trenni meeldetul.**

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

Intervalltreeningu alustamine






MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja vali jooks või jalgrattasõit.

3 Vajuta nuppu .





4 Vali **Treening** > **Sihid ja intervallid**.

- 5 Tee valik:
 - Vali **Intervallid** > **Ava kordused** ja märgi intervallid ning puhkeperioodid käsitsi, milleks vajuta .
 - Vali **Intervallid** > **Struktureeritud kordused** > **Koosta treening** ja kasuta vahemaal või ajal põhinevat intervalltreeningut.
- 6 Treeningueelse soojenduse kaasamiseks vali vajaduse korral .
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
- 8 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks nuppu .
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 10 Praeguse intervalli või puhkeaja peatamiseks ning järgmise intervalli või puhkeajaga siirdumiseks vajuta ükskõik millal nuppu .

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Intervalltreeningute kohandamine



MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja vali jooks või jalgrattasõit.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Sihid ja intervallid** > **Intervallid** > **Struktureeritud kordused**.
Kuvatakse treening.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Vali **Veel** > **Muuda treeningut**.
- 7 Vali vähemalt üks suvand:
 - Intervalli kestuse ja tüübi määramiseks vali **Intervall**.
 - Puhkeaja kestuse ja tüübi määramiseks vali **Puhkeageg**.
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus** > **Sees**.
- 8 Vajuta nuppu .

Treeningu eesmärgi seadistamine

Treeningu eesmärgi funktsioon võimaldab treenida määratud vahemaa, vahemaa ja aja, vahemaa ja tempoo või vahemaa ja kiiruse eesmärgi suunas. Treeningu ajal annab kell reaajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja vali tegevus, näiteks **Kõndimine** või **Matkamine**.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Treening** > **Määra eesmärk**.
- 5 Tee valik:
 - Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
 - Vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja rütm** või **Vahemaa ja kiirus**.
 - Kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.


MÄRKUS: kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

- 6 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

Elmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
- 3 Keri alla.
- 4 Vali **Treening** > **Võistle enda vastu**.
- 5 Tee valik:

- Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ajaloost**.
- Vali **Allalaaditud**, et valida teenuse Garmin Connect™ kontolt allalaaditud tegevus.

6 Vali tegevus.

7 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Treeningukalendri teave

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

Garmin Connect™ treeningukavade kasutamine

Enne treeningukavade allalaadimist ja kasutamist peab sul olema ettevõtte Garmin Connect konto ja sinu Garmin® kell või rattaarvuti peab olema ühilduva telefoniga seotud (*Garmin Connect™*, lehekülg 62).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teenuse Garmin Coach plaanid**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningukava kalendris.

Treeningukavade kohandamine

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

Garmin Pay™

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

Teenuse Garmin Pay™ Wallet seadistamine



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™ suvand •••.
- 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 Tee valik:
 - Vajuta kellakuval nuppu .
 - Hoia all nuppu .


2 Vali **Wallet**.

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, vajuta muu kaardi valimiseks  (valikuline).
- 5 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.
- 6 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™ suvand **•••**.
- 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™ suvand **•••**.
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**. Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Forerunner® oste sooritada.
 - Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay™ pääsukoodi muutmine

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand **•••**.
- 2 Vali **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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

Funktsiooni Messenger kasutamine

⚠ HOIATUS

Rakenduse Garmin Messenger™ mittesatelliidipõhised sõnumifunktsioonid ei tohi olla esmane viis hädaabi hankimiseks.

TEATIS

Funktsiooni Messenger kasutamiseks peab sinu käekell Forerunner® olema ühilduvas telefonis rakendusega Garmin Messenger ühendatud, kasutades tehnoloogiat Bluetooth®.

Sinu käekella funktsioon Messenger võimaldab sõnumeid vaadata, koostada ja neile vastata telefoni rakendusest Garmin Messenger.

1 Vajuta kellakuval , et avada funktsiooni **Messenger** ülevaade.

VIHJE: funktsioon Messenger on käekellas saadaval ülevaate, rakenduse või juhtseadise menüüvaliku kujul.



2 Vali ülevaade.

3 Juhul kui kasutad funktsiooni **Messenger** esmakordselt, siis skanni oma telefoniga QR-kood ning järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

4 Tee käekellas valik:

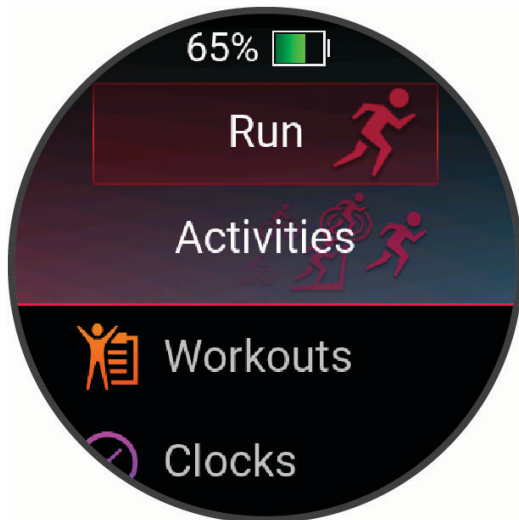
- uue sõnumi loomiseks vali **Uus sõnum**, vali sõnumi saaja ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.
- Vestluse kuvamiseks kerki alla ja vali vestlus.
- Sõnumile vastamiseks vali vestlus, seejärel vali **Vasta** ning seejärel kas eelnevalt olemasolev sõnum või koosta sõnum ise.

Tegevused

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused** ja vajuta nuppu , et tegevusi sirvida. Sinu lemmiktegevuste loend kuvatakse loendi ülasaosas ([Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülj 25](#)).

MÄRKUS: mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult käekellas Forerunner® 170 Music.





Kategooria	Tegevused
Jooksmine	Siseruumis jälgimine, Takistussõit, Jooks, Staadionijooks, Maastikujooks, Jooksulindil jooksmine, Ultrajooks, Virtuaalne jooks,
Rattasõit	Jalgratas, Rattaga tööle, Sisejalgratas, Rattamatk, Cyclocross, eBike, e-mägiratas, Sõit kruusateedel, MTB, Maanteeõit
Ujumine	Avavesi, Basseinis ujumine
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Elliptiline trenažöör, Treppidest käimine, HIIT, Hüppenööriga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreering, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sport	Ratsutamine, Kettagolf, Matkamine, Ratsutamine, Rulluisutamine, Mägironimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine





Kategooria	Tegevused
Talisport	Liuväli, Mäesuusatamine, Lumelauasõit, Mootorsaan, Räätsad, Murdmaa klassikaline, XC uisustiil
Veesport	Kajakisõit, Aerutamine, Hingamistoru, Aerusurf
Võistkonnaspordialad	Ameerika jalgpall, Pesapall, Korvpall, Kriket, Maahoki, Jäähoki, Lakross, Ragbi, Jalgpall, Pehmepall, Võrkpall, Kettamäng
Reketisport	Sulgpall, Padel, Pickleball, Platvormtennis, Seinatenis, Squash, Lauatenis, Tennis
Mootorisport	Maastikusõiduk, Motokross, Mootorratas, Maitsi
Muu	Hingamisharjutused, Mediteerimine

Tegevuse alustamine

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




- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused**.
- 3 Tee valik:
 - Vali lemmikute loendist tegevus.
 - Liigu tegevuste loendisse **Veel**, vali tegevuse kategooria ja vali tegevus.
- 4 Kui tegevus vajab GPS-signaali, mine välja selge taevaga kohta ja oota, kuni kell GPS-i olekuriba täitub. Kell on valmis pärast pulsisageduse tuvastamist, GPS-signaalide hankimist (vajadusel) ja traadita anduritega ühendamist (vajadusel).
- 5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu . Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.

Tegevuse salvestamise näpunäited

- Lae telefoni kella enne tegevuse alustamist ([Kella laadimine, lehekülg 91](#)).
- Ringide salvestamiseks, uue seeria või poosiga alustamiseks või treeningu järgmise etapi juurde liikumiseks vajuta sümbolit . Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 95](#)).
- Vajuta nuppu  või , et kuvada lisaandmete kuvasid.
- Nipsa üles või alla, et lisaandmete kuvasid vaadata.
VIHJE: nipsa ekraani ülemisest osast allapoole, et tegevuse ajal puutekraan avada.
- Muusika juhtnuppude või tegevuste seadete vaatamiseks nipsa vasakule või paremale

Tegevuse lõpetamine

Kõigi tegevusetüüpide jaoks pole kõik suvandid saadaval.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Tee valik:
 - Tegevuse jätkamiseks vali **Jätka**.
 - Tegevuse salvestamiseks ja üksikasjade vaatamiseks vali **Salvesta** ning tee valik.
MÄRKUS: pärast tegevuse salvestamist saad sisestada enda hindamise (Self Evaluation) andmed ([Tegevuse hindamine, lehekülg 17](#)).
 - Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
 - Ringi märkimiseks vali **Ring**.
Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  ([Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 95](#)).
 - Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigutud teed vali **Tagasi algusesse > TracBack**.
MÄRKUS: kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
 - Kõige otsemat teed pidi tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse > Sirge joon**.
MÄRKUS: kõnealune funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
 - Tegevuse lõpu ja treeningujärgse (kaks minutit hiljem) pulsisageduse vahe mõõtmiseks vali **Taastumise pulsisagedus** ning oota, kuni taimer loendab ([Taastumise pulsisagedus, lehekülg 41](#)).
 - Tegevusest loobumiseks vali **Tühista** ja vajuta nuppu .

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 (*Aktiivsussätted, lehekülg 26*).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 16*).

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™.

Jooksmine


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 91*).

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


1 Vajuta  ja vali tegevus.

2 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.

3 Vajuta nuppu .

4 Alusta jooksmist.



tegevuse ajal muusika juhtelementide avamiseks hoida all nuppu  (*Muusika taasesituse juhtnupud, lehekülg 80*).

5 Kui oled jooksmise lõpetanud, vajuta .

6 Tee valik:

- Tegevuse taimeri taaskäivitamiseks vali **Jätka**.
- Jooksu salvestamiseks ja tegevuse taimeri lähtestamiseks vali **Salvesta**. Saad valida jooksu kokkuvõtte kuva.






rohkem jooksuvalikuid vt [Tegevuse lõpetamine](#), lehekülg 16.

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 kellakuval nuppu .
- 3 Vali **Tegevused** > **Jooksmine** > **Staadionijooks**.
- 4 Oota, kuni kell satelliidid leiab.
- 5 Kui jooksed 1. rajal, liigu edasi 8. sammu juurde.
- 6 Vali **Rea number**.
- 7 Vali raja number.
- 8 Vajuta nuppu .
- 9 Jookse staadionil üks ring.
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Soovitused staadionijooksu salvestamiseks

Garmin® staadioniradade andmebaas sisaldab 10 000 staadionirada kogu maailmas.




- Enne staadionijooksu alustamist oota, kuni kell satelliidisignaale hangib.
- Kui su kell rada ei tuvasta, jookse staadioni pikkuse kalibreerimiseks neli 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.


Virtuaalne jooksmine

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








- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** > **Jooksmine** > **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 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.
- 6 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantsi kalibreerida pärast sellel vähemalt 2,4 km (1,5 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Tegevuse alustamine, lehekülg 16*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimeriga peatamiseks .
- 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.


Ultrajooksu registreerimine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Ultrajooks**.
- 3 Tegevustaimeriga käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Alusta jooksmist.
- 5 Ringi salvestamiseks ja puhkeajataimeriga käivitamiseks vajuta nuppu .
VIHJE: saad konfigurereida, kuidas seade Automaatne puhkerežiim registreerib vaheajad ja ringid (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 19*).
- 6 Kui oled puhanud, siis jooksmise jätkamiseks vajuta nuppu .
- 7 Vajuta  või , et täiendavate andmete kuvasid vaadata (valikuline).
- 8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded


Saad kohandada puhkeajataimeriga automaatse käivitamise ja peatamise valikuid tegevuse Ultrajooks korral.

Olek: võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

Puhkuse algus: käivitab automaatselt puhkeajataimeriga, kui jääd seisma. Saad kasutada valikut Ainult käsitsi puhkeajataimeriga käivitamiseks vaid juhul, kui vajutad .





Puhkuse lõpp: seadistab tempo, mis on vajalik vaheaja lõpetamiseks.

Minimaalne aeg: seadistab ajavahemiku enne vaheaja algust või lõppu.

Ringi klahv: seadistab nupu  salvestama ringi ja käivitama puhkeajataimeriga, ainult käivitama puhkeajataimeriga või ainult salvestama ringi.

Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine

Kui osaled takistusjooksu võistlusel, võid kasutada takistusjooksu tegevust Takistussõit ja salvestada oma aja iga takistuse juures ja jooksuaja takistuste vahel.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jooksmine > Takistussõit**.
- 3 Tegevustaimeriga käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Iga takistuse alguse ja lõpu käsitsi märkimiseks vajuta nuppu .
MÄRKUS: saad konfigurereida seadet **Takistuste jälgimine**, et salvestada takistuste asukohti raja esimesest ringist alates. Raja kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

PacePro™ Treening

Paljud jooksjad kannavad võistluse 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 rakenduses 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 62*).

1 Tee valik:

- Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
- 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 kava oma Garmin Connect™ kontolt alla laadima (*PacePro™ kava allalaadimine Garmin Connect™ kaudu, lehekülg 20*).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali välistingimustes jooksmine.

3 Keri alla, et valida **Treening > PacePro kavad**.

4 Vali kava.

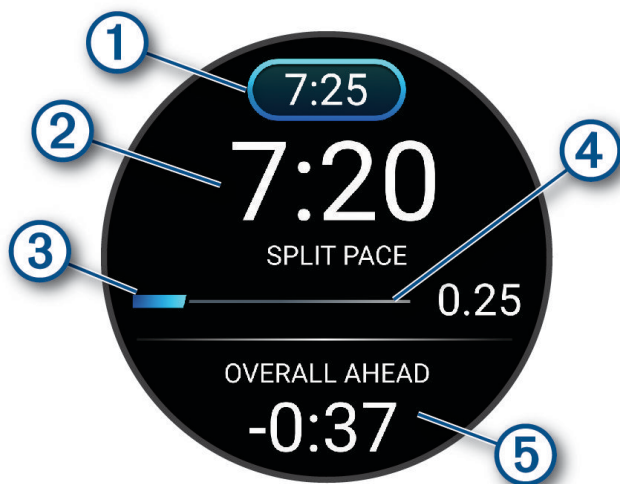
VIHJE: sa saad alla kerida, et näha splitte ja kõrguse graafikuid, enne kui nõustud PacePro kavaga.

5 Vajuta nuppu .

6 Kava käivitamiseks vali **Kasuta plaani**.

7 Kui vaja, vali rajal navigeerimise sisselülitamiseks .

8 Vajuta nuppu  tegevustaimer käivitamiseks.








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

VIHJE: sa saad all hoida  ja valida suvand **Peata PacePro > **, et peatada PacePro kava. Tegevuse taimer liigub edasi.

Rattasõit

Rattasõit




Juhtmevaba anduri kasutamiseks sõitmisel tuleb andur kellaga siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 56*).

- 1 Seo juhtmeta andurid, nagu pulsimonitor või jalgrattatuled (valikuline).
- 2 Vajuta kellakuval nuppu .
- 3 Vali **Tegevused > Rattasõit**.
- 4 Vali jalgrattasõit.
- 5 Valikulise traadita anduri kasutamiseks oota, kuni kell loob anduriga ühenduse.
- 6 Mine õue ja oota, kuni kell leiab satelliite.
- 7 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 8 Alusta oma tegevust.
- 9 Andmekuvade sirvimiseks vajuta nuppu  või .
- 10 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle oma kellaga tehnoloogia Bluetooth® või ANT+® abil siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 56*).

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Rattasõit > Sisejalgratas**.
- 3 Vali .
- 4 Vali **Nutika treeneri valikud**.
- 5 Tee valik:
 - Sõitma asumiseks vali **Vabasõit**.
 - Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Järgi treeningut** (*Treeningud, lehekülj 10*).
 - Salvestatud raja järgimiseks vali **Järgi rada** (*Rajad, lehekülj 74*).
 - Sihtenergia väärtuse määramiseks vali **Määra energia**.
 - Simuleeritud kallaku määramiseks vali **Määra kallak**.
 - Treenimisseadmel takistusjõu määramiseks vali **Määra vastupanu**.
- 6 Aktiivsustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .
Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

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.

Ujumisterminid

Pikkus: ujumine basseini ühest otsast teise.

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

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

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



Tõmbetüübid

Tõmbetüübi saab tuvastada ainult basseinis ujumisel. Tõmbetüüp tuvastatakse basseini pikkuse ujumise lõpus. Tõmbetüübid kuvatakse ujumisajaloos ja kontol Garmin Connect™. Tõmbetüübi saab valida kohandatud andmeväljana (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 25*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine

Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 22</i>)


Ujumise nõuanded

- Vajuta nuppu  intervalli salvestamiseks avavees ujumise ajal.
- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpseks kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. Saad kerida alla tegevuse seadete valimiseks ning valida **Basseini pikkus** suuruse muutmiseks.
- Täpsete tulemuste saamiseks uju kogu basseinipikkus ning kasuta selle jooksul ainult üht tõmbetüüpi. Puhkamise ajal peata tegevuse taimer.
- Vajuta nuppu  puhkepausi salvestamiseks basseinis ujumise ajal (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 22*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja liugle.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 22*).

Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel

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.






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

Manuaalse puhkerežiimi kasutamiseks lülita tegevuse suvandites automaatne puhkerežiim välja (*Aktiivsussätted, lehekülg 26*). Basseinis või avaveeujumise ajal saad puhkeintervalli märkida käsitsi, kui vajutad sümbolit . Puhkeintervalli ajal ujumisandmeid ei salvestata.

VIHJE: kasuta manuaalset puhkerežiimi, kui võtad lühikesi puhkepause või kui soovid ülitäpset ujumisintervalli ajastust.

Harjutuste logi 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 keri ujumise ajal üles või alla.
- 2 Vajuta , et käivitada harjutuse taimer.
- 3 Pärast harjutuse intervalli sooritamist vajuta . Harjutuse taimer seiskub, kuid tegevuse taimer jätkab salvestamist kogu ujumisseansi ajal.
- 4 Vali lõpetatud harjutuse vahemaa. Vahemaasammud põhinevad tegevusprofiili jaoks valitud basseini suurusel.
- 5 Tee valik:
 - Muu harjutuse intervalli alustamiseks vajuta .
 - Ujumisintervalli alustamiseks sirvi ujumistreeningu kuvadele naasmiseks üles või alla. Pärast harjutuse lõpetamist läheb tegevus puhkerežiimi.
- 6 Tee valik:
 - Tegevusega jätkamiseks vajuta .
 - Tegevuse lõpetamiseks vajuta .

Jõusaali tegevused

Käekella saab kasutada sisetreeninguteks, näiteks siserajal jooksmiseks või statsionaarse jalgratta jaoks. Sisetgevuse ajal on GPS välja lülitatud (*Aktiivsussätted, lehekülg 26*).







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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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 rütmiandur).



Jõutreeningu salvestamine

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

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Jõutreening**.
- 3 Tee valik:
 - Vabatreeningu jaoks vali **Vaba**.
VIHJE: võid lubada valiku **Puhkuse allaloendus**, mis teavitab sind pärast kindlaksmääratud puhkuse taimer kestust.
 - Struktureeritud treeningu järgimiseks vali treening, keri alla ja vali etapp treeningu animatsiooni kuvamiseks (kui see on saadaval). Kui oled lõpetanud treeningu vaatamise, vali **Koosta treening**.
VIHJE: saad valida **Veel**, et kuvada nõutavad seadmed, treeningut muuta ja teha palju muud, enne kui treeninguga alustad.
- 4 Tegevuse alustamiseks vajuta nuppu .
- 5 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid. Korduste arv ilmub pärast vähemalt nelja korduse sooritamist.
VIHJE: kell loeb üksnes iga sarja ühe liigutuse korduseid. Kui soovid liigutusi muuta, peaksid sarja lõpetama ja alustama uut.
- 6 Vajuta sarja lõpetamiseks nuppu  ja liigu järgmise harjutuse juurde, kui see on saadaval.
Kell näitab sarja korduste koguarvu.
- 7 Vajaduse korral muuda sarja, korduste arvu ja sarja käigus kasutatud kaalu.
- 8 Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta vajaduse korral järgmise sarja alustamiseks nuppu .
- 9 Korda iga tugevustreeningu sarja, kuni lõpetad tegevuse.
VIHJE: treeningu ajal võid vajutada eelmiste kogumite muutmiseks nuppu . Struktureeritud treeningute jaoks võid kogumi vahele jätta või järgmist kogumit muuta.
- 10 Pärast oma viimast sarja vajuta nuppu  ja vali **Peata treening**.
- 11 Vali **Salvesta**.


Liikuvustegevuse salvestamine

Võid salvestada liikuvustegevuse aktiivsete ja puhkamise intervallide põhjal või liikuvustreeningud alla laadida rakendusest Garmin Connect™.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > Liikuvus**.
- 3 Keri alla ja vali **Treening**.
- 4 Tee valik:
 - Aktiivsete ja puhkamise intervallide muutmiseks vali **Intervallid**.
 - Kogu treeningu allalaadimiseks rakendusest Garmin Connect vali **Treeningu teek > Sirvi treeninguid** ja järgi ekraanijuhiseid.
- 5 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .
Käekell juhendab sind läbi liikuvusharjutuste.
- 6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks keri ekraanil.


HIIT-treeningu salvestamine

Suure intensiivsusega treeninguid (HIIT) saad salvestada spetsiaalseid taimereid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Jõusaal > HIIT**.
- 3 Tee valik:
 - Avatud ehk korrastamata treeningu salvestamiseks vali **Vaba**.
 - Vali **HIIT taimerid > AMRAP**, et määratud ajavahemiku jooksul võimalikult palju voorusid salvestada.
 - Vali **HIIT taimerid > EMOM**, et salvestada iga minuti kohta määratud korduste arv.

- Vali **HIIT taimerid** > **Tabata**, et iga 20-sekundilise maksimaalse pingutuse intervalli järel 10-sekundiline puhkus teha.
- Vali **HIIT taimerid** > **Kohandatud**, et määrata liikumisaeg, korduste arv ning voorude arv.
- Vali **Treeningud**, et järgida salvestatud treeningut.

4 Vajaduse korral järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

5 Vajuta nuppu  esimese vooru alustamiseks.
Kell kuvab taimeri ja praeguse pulsiseduse.

6 Vajadusel vajuta nuppu , et liikuda käsitsi järgmise vooru või puhkuse juurde.

7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta nuppu  aktiivsustaimeri peatamiseks.

8 Vali **Salvesta**.


Talisport

Suusasõitide kuvamine

Võid kasutada ringiklahvi sõitude salvestamiseks suuskadel või lumelaual laskudes.

1 Alusta suusatamist või lumelauasõitu.

2 Pärast sõidu lõpetamist vajuta .

3 Hoi a all nuppu .

4 Vali **Kuva andmed**.

5 Viimase ja praeguse sõidu ning kõikide sõitude üksikasjade nägemiseks sirvi.

Sõitude kuval on aeg, läbitud vahemaa, maksimumkiirus, keskmine kiirus ja kogulaskumine.

Muud tegevused

Hingamistegevuse salvestamine

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Hingamisharjutused**.

3 Tee valik:


- Rahuliku tähelepanelikkuse seisundi saavutamiseks vali **Sidusus**.
- Keha lõdvestamiseks ja keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu**.
- Keha lõdvestamiseks ja lühikeseks ajaks keskendumiseks vali **Lõdvestu ja keskendu (lühike)**.
- Stressitaseme alandamiseks ja magama sättimiseks vali **Rahulik**.

4 Vajaduse korral vali **Koosta treening**.

5 Vajuta  tegevuse alustamiseks.

6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, kuni kell hingamistegevuseks juhiseid annab.

7 Vajuta  üleminekuks hingamistegevuse järgmise etapi juurde.

8 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.
Ilmuvad su keskmine hingamis- ja pulsisedus.

9 Vajuta nuppu .

10 Vali **Kogu statistika**.

Ilmuvad su keskmine pulsisedus, maksimaalne pulsisedus, keskmine hingamissagedus ja koormuse muutus.

Meditatsioonitegevuse salvestamine

MÄRKUS: see tegevus on saadaval ainult kelladel Forerunner® 170 Music.

Võid kasutada juhendatud seansi või luua enda meditatsioonitegevuse.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** > **Muu** > **Mediteerimine**.

3 Tee valik:

- Avatud, struktuurivaba meditatsioonitegevuse salvestamiseks vali **Vaba**.
- Heliga ja juhendatud seansi järgimiseks vali **Seanss**.
- Heliga ja kohandatud seansi loomiseks vali **Kohandatud**.


4 Vajadusel vajuta  või järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

5 Meditatsiooniheli kuulamiseks ühenda kõrvaklapid (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 80*).

MÄRKUS: meditatsioonitegevuse ajaks blokeeritakse teavitused.

6 Vali , et käivitada tegevuse taimer.

Kell kuvab pöördloendustaimerit või eesmärgi.

7 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.

Tegevuste ja rakenduste kohandamine





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

Rakenduste loendi kohandamine

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Redigeeri**.

3 Tee valik:

- Rakenduse asukoha muutmiseks loendis vali rakendus, vajuta nuppu  või  rakenduse liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
- Rakenduse eemaldamiseks loendist vali rakendus ja vali .
- Rakenduse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam rakendust.

Lemmiktegevuste loendi kohandamine

Sinu lemmiktegevused kuvatakse loendi alguses, et võimaldada kiiret juurdepääsu tegevustele, mida sageli kasutad. Võid igal ajal lemmiktegevusi lisada või eemaldada.





1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

Su lemmiktegevused kuvatakse loendi ülasaosas.

3 Vali **Redigeeri**.

4 Tee valik:

- Tegevuse asukoha muutmiseks loendis vali tegevus, vajuta nuppu  või  tegevuse liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
- Lemmiktegevuse eemaldamiseks vali tegevus ja seejärel  > **Eemalda**.
- Lemmiktegevuse lisamiseks vali **Lisa** ja vali üks või enam tegevust.

Lemmiktegevuse kinnitamine loendisse


Saad rakenduse ja tegevuste loendite tippu kinnitada kuni kolm lemmiktegevust.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

3 Liigu lemmiktegevuse juurde (*Lemmiktegevuste loendi kohandamine, lehekülg 25*).

4 Hoia all nuppu  ja vali **Kinnitamine**.

Järgmine kord kui vajutad rakenduste ja tegevuste loendi avamiseks kellakuvalt , ilmub kinnitatud tegevus nimekirja ülasaosas.

Andmekuvade kohandamine

Võid iga tegevuse jaoks andmekuvade paigutust ja sisu kuvada, peita ja muuta.

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.

3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.

4 Vali **Andmekuvad**.

5 Sirvi andmekuvani, mida soovid kohandada.

6 Vali .

7 Tee valik:

- Vali **Paigutus** andmeväljade arvu muutmiseks andmekuval.
- Vali **Andmeväljad** ja vali väli, millel kuvatavaid andmeid soovid muuta.

VIHJE: kõigi saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks vt *Andmeväljad, lehekülg 100*. Kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval.


- Vali **Järjesta ümber** andmekuva asukoha muutmiseks loendis.
- Vali **Eemalda** andmekuva eemaldamiseks loendist.

8 Vajadusel vali **Lisa uus**, et loendisse andmekuva lisada.


Võid lisada kohandatud andmekuva või valida mõne eelmääratud andmekuva.

Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.



- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel GPS tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Kohandatud tegevuse loomine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused > Redigeeri > Lisa**.
- 3 Tee valik:
 - Kohandatud tegevuse loomiseks salvestatud tegevusest alustades vali **Kopeeri tegevus**.
 - Vali **Muu > Muu uue** kohandatud tegevuse loomiseks.
- 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**.

Aktiivsussätted


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

Vali , vali tegevus, hoia all  ja vali tegevuse seaded.

Tunnusvärv: määrab tegevuse ikooni tunnusvärv.

Hoiatused: seadistab tegevusele treeningu- või navigatsioonihoiatused (*Tegevuste märguanded, lehekülg 27*).

Heliväljund: lubab ühendatud heliseadmetes häälteated (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 28*).

Auto Lap: seadistab funktsiooni Auto Lap® suvandeid ringe automaatselt märkima. Valik **Vahemaa alusel** märgib ringid teatud vahemaa tagant. Valik **Asukoha järgi** märgib ringid asukohas, kus vajutasid enne . Kui lõpetad ringi, ilmub kohandatud ringihoiatuse teade. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

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

Automaatne puhkerežiim: loob automaatselt puhkeintervalli, kui sa lõpetad basseinis ujumise ajal liikumise. (*Automaatne ja manuaalne puhkerežiim ujumisel, lehekülg 22*). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülg 19*).

Automaatne sari: lõpetab ja alustab automaatselt harjutuste sarja jõutreeningu ajal.

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiaandmeid kellast seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 69*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*).

Muuda kaalu: kutsub sind üles lisama jõu- või kardiotreeningu ajal harjutussarjas kasutatud raskust.

Lõpetamise hoiatused: määrab kaks või viis minutit enne meditatsiooni lõppu kõlava teate.

MÄRKUS: mediteerimistegevus on saadaval kellaga Forerunner® 170 Music.

Varustuse valik: kui oled tegevuse lõpetanud, viipab sind valima varustuse või seadmed, mida tegevuse käigus kasutasid. Võid lisada ja kustutada varustust oma Garmin Connect™ kontol (*Garmin Connect™, lehekülg 62*).

Hüppamisviis: määrab hüppenööriga hüppamise aktiivsussi konkreetsel ajal, korduste arvule või avatud lõpule.

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringi: konfigureerib valikute **Auto Lap**, **Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded.

Ringi hoiatus: määrab andmeväljad, mida näidatakse ringide puhul.

Ringi klahv: võimaldab nupuga  salvestada ringi või puhkust tegevuse ajal.

Takistuste jälgimine: võimaldab kellal salvestada takistuste asukohti sinu raja esimesest ringist. Raja korduringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel (*Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülg 19*).

Koti raskus: määrab kaasaskantava koti raskuse.

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

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

Energiasäästu aeg: võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsusežiimi, kui ootad, et alustaksid tegevust, näiteks kui ootad võistluse algust. Valik **Normaalne** määrab seadme 5 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Valik **Pikendatud** määrab seadme 25 minuti pikkuse tegevusetuse järel lülituma energiasäästurežiimi. Pikendatud režiim lühendab aku tööaega.

Salvesta VO2 max.: lubab VO2 max. hinnangu maastikujooksu ja ultrajooksu tegevuste jaoks.

Muuda nime: seadistab tegevuse nime.

Korduste lugemine: salvestab korduste arvu treeningu ajal. Valik **Ainult treeningud** lubab korduste loendamist ainult juhendatud treeningute ajal.

Taasta algseaded: taastab tegevuste algseaded.

Jooksu võimsus: võimaldab salvestada jooksujõu andmeid ja kohandada seadeid (*Jooksuenergia sätted, lehekülg 58*).

Andmed: konfigureerib valikute **Automaatfunktsioon**, **Ringi klahv** ja **Ringi hoiatus** seaded.

Satelliidid: määrab GNSS-satelliitsüsteemi, mida tegevuse korral kasutada (*Satelliidiseaded, lehekülg 29*).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta (*Tegevuse hindamine, lehekülg 17*).

Tõmbetuvastus: tuvastab automaatselt su ujumisstiili basseinis ujudes.

Puude: lülitab puutekraani sisse tegevuse ajal või ainult kaardiekraanil.

Puutelukk: võimaldab puutekraani avamiseks ekraani ülaosast allapoole pühkida.

Raja tuvastus: tuvastab automaatselt, kas oled jooksurajal.

Ühikud: määrab tegevuse mõõtühikud.

Värinhoiatused: aktiveerib hoiatused, mis annavad hingamise ajal märku sisse või välja hingamiseks.

Trennivideod: aktiveerib tugevuse, jooga või pilatase puhul kuvatavad juhendavad animatsioonid. Animatsioonid on saadaval eelpaigaldatud treeningute jaoks ja treeningute jaoks mille laadid alla Garmin Connect kontolt.

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.

Korduv hoiatus:

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.

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimoodused. Vt jaotisi <i>Pulsisageduse tsoonid</i> , lehekülg 82 ja <i>Pulsisageduse tsoonide arvutamine</i> , lehekülg 83.
Tempo	Vahemik	Võid määrata tempo min ja max väärtuse.
Toide	Vahemik	Võid määrata kõrge või madala võimsustaseme.
Jooksmine/kõndimine	Korduv	Võid seadistada kõndimispausi regulaarsete intervallide järel (<i>Jooksu ja kõndimise märguanded</i> , lehekülg 28).
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamõõdik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.


Hoiatuse seadistamine

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- Vali **Hoiatused**.
- Tee valik:
 - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
 - Olemasoleva hoiatuse muutmiseks vali hoiatuse nimi.
- Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 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).

Jooksu ja kõndimise märguanded

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

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vali jooksmine.
MÄRKUS: kõndimispausi hoiatused on saadaval vaid jooksmistele.
- Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- Vali **Hoiatused** > **Lisa uus** > **Jooksmine/kõndimine**.
- Määra jooksmise aeg igale märguandele.
- Määra kõndimise aeg igale märguandele.
- Alusta jooksmist.

Iga kord, kui intervalli läbid, esitatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib (*Süsteemi seaded*, lehekülg 86). Kui oled jooksmise/kõndimise intervallide märguanded sisse lülitanud, kasutatakse neid iga kord, kui jooksmata lähed või seni, kuni selle välja lülitad või muu jooksurežiimi valid.

Hälteadete esitamine tegevuse ajal

Võid kellas või telefonis sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Hälteate esitamise ajal muudab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli vaiksemaks.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- Hoiatuse kellakuval all nuppu .
- Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Tegevus** > **Hälteadete**.

3 Tee valik:

- Hälteadete esitamiseks telefoni või ühendatud Bluetooth® kõrvaklappide (kui on) kaudu vali **Heliväljund > Ühendatud seadmed**.
- Iga ringi teadete kuulmiseks vali **Ringi hoiatus**.
- Teadete kohandamiseks tempo ja kiiruse teabega vali **Tempo/kiiruse hoiatus**.
- Teadete kohandamiseks pulsiteabega vali **Pulsihoiatus**.
- Teadete kohandamiseks energiaandmetega vali **Toitehoiatus**.
- Teadete kuulmiseks tegevuse taimer käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause®, vali **Taimeri sündmused**.
- Treeninguteadete kuulmiseks häälteadetenähtena vali **Treeningu hoiatused**.
- Tegevuseteadete kuulmiseks häälteadetenähtena vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülg 27*).

Satelliidiseaded

Saad GNSS satelliidiseadeid muuta, et kohandada satelliidisüsteeme, mida iga tegevuse jaoks kasutatakse. Lisateavet GNSS satelliidisüsteemide kohta vaata aadressilt garmin.com/aboutGPS.

Vajuta kellakuval , vali **Tegevused**, vali tegevus, keri alla ja vali tegevuse seaded ning vali **Satelliidid**.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

Väljas: lülitab GNSS satelliidisüsteemid tegevuse korral välja.

Kasuta vaikeväärtusi: Lubab kellal kasutada GNSS satelliidi tegevuse fookuse režiimi vaikeseadet (*Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine, lehekülg 66*).

Ainult GPS: lülitab sisse GPS-satelliidisüsteemi.

Kõik süsteemid: võimaldab kasutada mitut GNSS satelliidisüsteemi. Mitme GNSS satelliidisüsteemi koos kasutamine tagab parema jõudluse keerulistes oludes ja kiirema asukohateabe hankimise kui ainult GPS-i kasutamine. Samas tühjendab mitme GNSS süsteemi kasutamine akut kiiremini kui ainult GPS-i kasutamine.

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.

Juhtelemendid

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada (*Juhtelemendide menüü kohandamine, lehekülg 31*).

Hoia mis tahes kuval all nuppu .



Icoon	Nimi	Kirjeldus
	ABC	Vali altimeetri, baromeetri ja kompassi rakenduse avamiseks.
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (<i>Äratuse seadistamine, lehekülg 45</i>).
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites (<i>Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 47</i>).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (<i>Abi taotlemine, lehekülg 78</i>).
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks (<i>Akusäästja kohandamine, lehekülg 84</i>).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (<i>Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55</i>).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (<i>Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 69</i>).
	Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kaamera juhtimine	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 58</i>).
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (<i>Kellad, lehekülg 45</i>).
	Värvinihe	Vali ekraanil punakate, rohekate või oranžikate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Ekraan	Vali ekraani hoiatuste, žestide ja režiimi Alati kuvatud väljalülitamiseks (<i>Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55</i>).
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused 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 (<i>Taskulambi ekraani kasutamine, lehekülg 31</i>).
	Fookuse režiim	Vali kehtiva fookuse režiimi muutmiseks (<i>Fookuse režiimid, lehekülg 66</i>).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (<i>Garmin Share, lehekülg 61</i>).
	Ajalugu	Vali oma tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks.
	Lukusta seade	Vali nuppude ja puutekraani lukustamiseks, et vältida tahtmatut vajutamist ja pühkimist.
	Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks rakendust Messenger kasutades (<i>Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 15</i>).
	Muusika	Vali muusika taasesituse juhtimiseks (<i>Muusika kuulamine telefonis, lehekülg 32</i>). MÄRKUS: saad ka muusikat oma kella Forerunner 170 Music alla laadida (<i>Muusika kuulamine, lehekülg 79</i>).
	Märkuanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märkuandeseadete alusel (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 59</i>).
	Telefon	Vali, et keelata Bluetooth-tehnoloogia ja ühendus sinu ühilduvas telefonis.
	Lülita välja	Vali kella väljalülitamiseks.
	Pulssoksümeeter	Vali pulssoksümeetri rakenduse avamise suvand (<i>Pulssoksümeeter, lehekülg 69</i>).
	Salvesta asukoht	Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde hiljem tagasi navigeerida.
	Seaded	Vali seadete menüü avamiseks.
	Stopper	Vali, et stopper käivitada (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 46</i>).
	PÄIKESETÕUS JA PÄIKESELOOJANG	Vali päikesetõusu, päikeseloojangu ja videviku aegade vaatamiseks.
	Sünkrooni	Vali oma kella sünkroonimiseks seotud telefoniga.
	Aja sünkr.	Vali, et sünkroonida oma kell telefoni kellaajaga või satelliite kasutades.
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks (<i>Allaloendustaimer kasutamine, lehekülg 45</i>).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide keelamiseks.
	Puutelukk	Vali, et võimaldada puutekraani avamiseks ekraani ülemisest servast alla nipsamine.
	Wallet	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuta ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay™, lehekülg 13</i>).
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
	Wi-Fi	Vali, et keelata Wi-Fi® side. MÄRKUS: seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.

Juhtelementide menüü kohandamine

Otseteede menüü valikuid saab lisada ja eemaldada ning muuta nende järjekorda juhtelementide menüüs (*Juhtelementid, lehekülg 30*).



- 1 Hoia all nappu juhtelementide menüü avamiseks.
- 2 Hoia all nappu .
- 3 Tee valik:
 - Juhtelementi lisamiseks menüüsse vali **Lisa juhtelementid** ja vali lisatav juhtelement.
 - Otsetee asukoha muutmiseks juhtelementide menüüs vali **Korralda juhtelementid ümber**, vali liigutatav juhtelement, hoia all nappu või juhtelementi uude asukohta liigutamiseks ning vajuta nappu uue asukoha valimiseks.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali **Eemalda juhtelementid** ja vali eemaldatav juhtelement.

Taskulambi ekraani kasutamine

Taskulambi kasutamine võib tühjendada akut.


- 1 Hoia all nappu .
- MÄRKUS:** saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 31*).

2 Vali .




3 Vajuta  või  ereduse või värvi muutmiseks.

Muusika kuulamine telefonis

Saad juhtida telefonis muusika taasesitust käekellast Forerunner® 170.

1 Hoida mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.

2 Tee valik:

- Vali praeguse muusikapala esitamiseks ja peatamiseks .
- Järgmise muusikapala juurde liikumiseks vali .
- Juurdepääsuks rohkematele muusika juhtnuppudele ja helitugevusele vali .

3 Alusta muusika kuulamist oma seotud telefonist.

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 34](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoni.

Mõned ülevaated pole vaikumisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete loendisse käsitsi ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 35](#)). Mõned ülevaated on esitatud seotud mõõdikute, näiteks tervise ja soorituse koondvaadetena.

VIHJE: samuti saad ülevaateid alla laadida Connect IQ™ poest ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 64](#)).

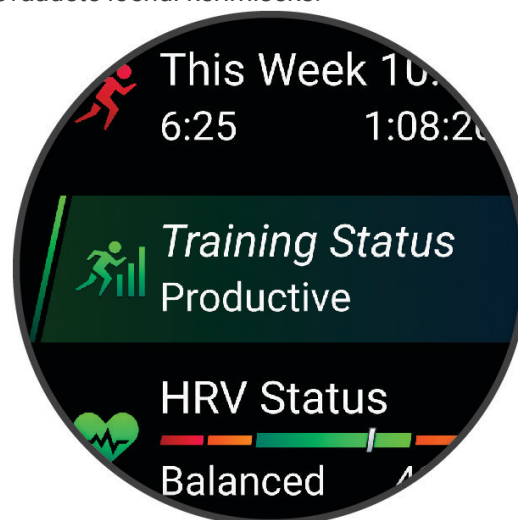
Nimi	Kirjeldus
ABC	Kuvab altimeetri, baromeetri ja kompassi kombineeritud teabe.
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja ka teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 47).
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery™, lehekülg 35).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kalorigeabe.
Taimerid	Kuvab tulevasi allaloenduse sündmusi.
Rattasõidu sooritusvõime	Kuvab rattasõidu sooritusvõime näitajad, näiteks maksimaalse hapnikutarbimisvõime ja FTP hinnangulised väärtused (Sooritusvõime näitajad, lehekülg 35).
Tõustud korrused	Jälgib tõustud korruseid ja liikumist eesmärgi suunas.
Garmin® coach	Kui valid rakenduse Garmin Coach treeningkava teenuse Garmin Connect™ kontos, kuvab ajakavas olevad treeningud. Kava kohandub su praeguse sportliku taseme, treeningu ja ajakava eelistuste ning võistluse kuupäevaga, kui see on kohaldatav.
Health Snapshot™	Käivitab sinu kellas Health Snapshot seansi, mis kaheminutilise paigaloleku ajal mõõdab mitut peamist tervisenäitajat. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoonekonna üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud seansside Health Snapshot kokkuvõtteid.
Tervislik seisund	Kuvab tervisenäitajaid, näiteks hingamist ja pulsisageduse muutumist.
Pulsisagedus	Kuvab praeguse pulsisageduse (löögid minutis) ja keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR) graafiku.
Ajalugu	Kuvab tegevuste ajaloo ja salvestatud tegevuste graafiku (Ajaloo kasutamine, lehekülg 49).
HRV olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 37).
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Elustiili logimine	Jälgib su igapäevaseid käitumismustreid ja võimaldab näha, kuidas need mõjutavad teatud tervisenäitajaid rakenduses Garmin Connect (Elustiili logimine, lehekülg 44).
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (Rakendus Garmin Messenger™, lehekülg 64).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Kuvab telefoni muusikamängija juhtnupud. Saad allalaaditud muusika faile vaadata ka käekellast Forerunner® 170 Music.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutaimeri ja seadistada äratuse (Fookuse režiimid, lehekülg 66).
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 59).
Nutrition	Kuvab sinu päevase toitumise ülevaate, sh tarbitud kalorid ja makrotoitained. Lisaks saad söögi-kordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema aktiivne Garmin Connect+ tellimus (Garmin Connect+™ Tellimus, lehekülg 62).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud (Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 43).

Nimi	Kirjeldus
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (<i>Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 70</i>). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 43</i>).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimaalne aeg on neli päeva.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Lõdvestumiseks võid teha hingamisharjutusi.
Jooksmise sooritusvõime	Kuvab jooksmise sooritusvõime näitajad, näiteks hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimisvõime ja laktaadiläve (<i>Sooritusvõime näitajad, lehekülg 35</i>).
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusajaloo, ööpäevase rütmi, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) oleku ja uinakute põhjal soovitusi sinu unevajaduse kohta. MÄRKUS: saad vaadata unesoovitusi, lubada unerežiimi, seadistada äratusi ja uuendada uneseadeid.
Uneaja skoor	Kuvab kogu uneaja, uneaja skoori ja unefaaside andmed eelmise öö kohta. Samuti saad vaadata öiseid hingamismuutusi (<i>Une jälgimine, lehekülg 71</i>).
Spordiskoorid	Jälgib ülikooli- või profisportlaste meeskondi koos skooride ja reaajas andmetega.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (<i>Aktsia lisamine, lehekülg 44</i>).
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 (<i>Treeninguvalmidus, lehekülg 42</i>).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (<i>Treenitustase, lehekülg 38</i>).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.

Ülevaadete kuvamine

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



1 Vajuta kellakuval nuppu  ülevaadete loendi kerimiseks.








VIHJE: suvandite kerimiseks nipsa ja valimiseks puuduta.

2 Vajuta nuppu  täiendava teabe vaatamiseks.

3 Tee valik:

- Vajuta nuppu  ülevaate üksikasjade vaatamiseks.
- Vajuta nuppu  ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.


Ülevaadete loendi kohandamine


- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Tee valik:
 - Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vajuta nuppu  või  ülevaate liigutamiseks ja vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Loendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel .
 - Loendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa** ja seejärel vali üks või enam ülevaadet.

VIHJE: saad valida **Loo kaust** mitme ülevaatega kausta loomiseks (*Ülevaadete kausta loomine, lehekülg 35*).

Ülevaadete kausta loomine

Saad kohandada ülevaadete loendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri** > **Lisa** > **Loo kaust**.
- 3 Vali kausta lisatavad ülevaated ja vali **Valmis**.

MÄRKUS: kui ülevaated on juba ülevaadete loendis, saad need kausta teisaldada või kopeerida.
- 4 Vali või sisesta kausta nimi.
- 5 Vali kausta jaoks ikoon.
- 6 Vajadusel tee valik:
 - Kausta muutmiseks liigu ülevaadete loendis vastavale kaustale ja hoia all nuppu .
 - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 35*).

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 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal reservenergia, 51 kuni 75 on keskmine reservenergia ja 76 kuni 100 on kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect™ kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited, lehekülg 35*).

Funktsiooni Body Battery™ andmete parendamise näpunäited

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

Sooritusvõime näitajad

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

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebileht 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.

HRV 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 37*).

Proгноositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 37*).

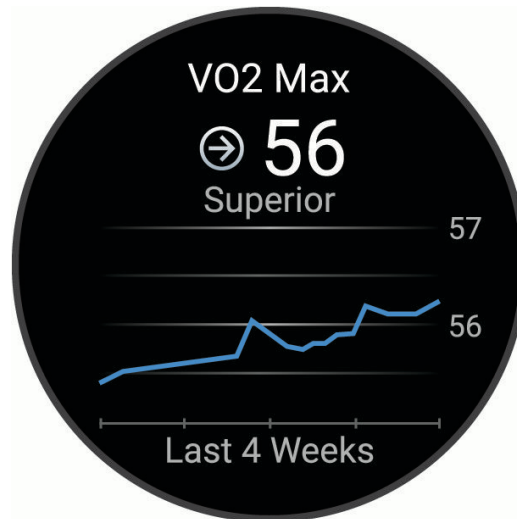
Võimsuskõver (jalgrattasõit): võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Saad vaadata eelmise kuu, kolme kuu või kaheteistkümne kuu võimsuskõverat (*Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 38*).

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 36*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Forerunner® vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat. Seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks eraldi maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidud. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime võimalikult täpse näidu saamiseks pead mitu minutit keskmisel intensiivsustasemel jooksma GPS-iga õues või sõitma võimsusmõõtjaga jalgrattaga.

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



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb



Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Garmin Human Performance Lab™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 98*) 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 56*).

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 82*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 82*). Hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Et kell saaks su jooksusoorituse tundma õppida, tee mõned jooksuringid. Ultra- ja maastikujooksu ajal võid maksimaalse hapnikutarbimisvõime salvestamise välja lülitada, kui sa ei soovi, et need jooksutüübid sinu maksimaalse hapnikutarbimisvõime prognoosi mõjutaksid (*Aktiivsussätted, lehekülg 26*).



1 Alusta jooksmist.

- 2 Jookse õues keskmise või suure intensiivsusega, saavutades vähemalt 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.
- 3 Pärast vähemalt 10 minuti möödumist vali **Salvesta**.
- 4 Sooritusandmete sirvimiseks vajuta nuppu  või .

Jalgrattasõidu maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab võimsusmõõtjat ja randme või rindkere pulsisageduse mõõtjat. Võimsusmõõtja peab sinu kellaga seotud olema (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 56*). Kui kasutad rindkere pulsimonitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma.




Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 82*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 82*). 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 nuppu  või .

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 82*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 82*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 36*) ja sinu treeningute ajalugu. Kell analüüsib mitu nädalat sinu treeninguandmeid, et täiustada võistlusaja hinnanguid.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu , et vaadata jooksusoorituse ülevaadet.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Keri, et vaadata prognoositud võistlusaega.
- 4 Vajuta nuppu  täiendavate andmete vaatamiseks.



- 5 Keri, et vaadata teiste distantside prognoose.

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 katkematud 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.

Võimsuskövera kuvamine

Enne võimsuskövera kuvamist pead viimase 90 päeva jooksul salvestama võimsusmõõtja abil vähemalt ühe tunni pikkuse sõidu (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 56*).

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

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Soorituse statistika > Võimsusköver**.

Treenitustase

Need mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevuste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead kahe nädala jooksul sooritama tegevusi, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut. Mõõtmised võivad alguses tunduda ebatäpsed, kui kell alles õpib sinu sooritusvõimet tundma.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebileht garmin.com/performance-data/running.



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 hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 36*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 37*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülg 40*).

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 40*).

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb (*Taastumisaeg, lehekülg 41*).

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 treeningukoormust.

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 36*). 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 (*Aktiivsussäted, lehekülg 26*).

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 nädala või kahe jooksul kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused oma peamisse treeningseadmesse, et kell saaks sinu sooritust tundma õppida (*Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine, lehekülg 63*).
- Et hoida pulsisageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kannu 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 nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõrgis intensiivsuskategooriates väiksem.

Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaja võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobsusega 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: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest kõrgem.

Koormussuhe

Koormussuhe on sinu lühiajalise treeningukoormuse ja pikaajalise treeningukoormuse suhtarv. See on abiks treeningukoormuse muutuste jälgimisel.

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Olek puudub	Ühtegi	Koormussuhe on nähtav pärast kahenädalast treenimist.
Madal	Madalam kui 0,8	Sinu lühiajaline treeningukoormus on väiksem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Optimaalne 	0,8 kuni 1,4	Lühiajaline ja pikaajaline treeningukoormus on tasakaalus. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool.

Olek	Väärtus	Kirjeldus
Kõrge	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningkoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningkoormus.
Väga kõrge	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningkoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningkoormus.

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 ajalooga ning pulsageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülj 40*). 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 aitas 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 sekundit) 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 anaeroobse 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.

Treeninguefekt tehnoloogiat pakub ja toetab Garmin Human Performance Lab™. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress garmin.com/performance-data/running.

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.

taastumisaeg soovituste puhul lähtutakse sinu maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest ning see võib esmalt ebatäpne tunduda. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada. Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada. Seade uuendab sinu taastumisaega kogu päeva jookusl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumise pulsagedus

Kui treenid randme või rindkere pulsimõõtjaga, võid iga tegevuse järel vaadata taastumise pulsagedust. Taastumise pulsagedus on treeningu pulsageduse ja treeningujärgse (2 min hiljem) pulsageduse vahe. Nt pärast tavalist jooku seiskad taimerit. Pulss on 140 lööki minutis. Kahe minuti möödudes on puhkeajal pulss 90 lööki minutis. Taastumise pulsagedus on 50 lööki minutis (140 miinus 90). Teatud uuringud seostavad taastumise pulsagedust südame tervisega. Enamasti tähendab suurem arv tervemat südant.

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

MÄRKUS: sinu taastumise pulsagedust ei arvutata vähese mõjuga tegevuste, näiteks jooga tegemise ajal.

Sinu treenitustaseme pausile panek ja jätkamine

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

Kui oled valmis uuesti trennima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 36*).

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

- Hoi treenitustaseme ülevaates all nuppu , ja vali **Peata trenniolek**.
- Oma sätetes Garmin Connect™ vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Peata trenniolek**.

2 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

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






- Treenitustaseme ülevaates hoi all nuppu , ja vali **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 trennima. 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



Varasemate treeninguvalmiduse skooride vaatamiseks mine oma Garmin Connect™ kontole.

Võistluskalender ja peamine võistlus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect™, saad seda sündmust kellas vaadata, kui lisad peamise võistluse ülevaate ([Ülevaated](#), lehekülg 33). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Kell kuvab sündmuseni jäänud aja pöördloendust, sinu ajaeesmärki 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 19).

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 36).




- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Võistlused ja üritused > Otsi sündmust.**
- 3 Otsi oma lähikonnas toimuvat sündmust.
Oma sündmuse loomiseks vali **Loo sündmus.**
- 4 Vali **Lisa kalendrisse.**
- 5 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

- 6 Sirvi kellas peamise võistluse ülevaateni, et näha oma peamise võistluse jäänud aja pöördloendust.
- 7 Vajuta kellakuval nuppu  ja vali jooks või rattasõit.

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

Aktsia lisamine

Aktsiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaataloendisse aktsiate ülevaate lisama ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 35).

- 1 Aktsiate ülevaate kuvamiseks vajuta kellakuval .
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Redigeeri > Lisa**.
- 4 Sisesta lisatava aktsia ettevõtte nimi või aktsia sümbol ja vali .
Kell kuvab otsingu tulemusi.
- 5 Vali aktsia, mida soovid lisada.
- 6 Lisateabe vaatamiseks vali aktsia.

VIHJE: aktsia kuvamiseks ülevaadete loendis võid vajutada  ja valida **Määra lemmikuks**.

Elustiili logimine

Vaata oma kellal Forerunner® elustiili logimisest, kuidas igapäevategevused mõjutavad mitmeid tervisenäitajaid, nt uneskoori, puhkeaja pulsisagedust ja muud. Saad logida ja jälgida käitumist, mis peegeldab sinu igapäevaseid harjumusi ja tegevusi, näiteks hiline kohvitarbimine, jääsuplus või enne magamaminekut lugemine Garmin Connect™ rakenduses ([Elustiili logimise käitumise jälgimine](#), lehekülg 44). Sa saad isegi luua ja jälgida kohandatud käitumist.

Elustiili logimise käitumise jälgimine

Enne elustiili logimise funktsiooni kasutamist peab sul olema Garmin Connect™ konto, alla laaditud rakendus Garmin Connect ja paaristatud Garmin® kell rakendusega Garmin Connect.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect **•••**.
- 2 Vali **Tervisestatistika > Elustiili logimine**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Seadista logimise meeldetuletused (valikuline).

Üksikasjalikke elustiili logimise aruandeid saad vaadata rakenduses Garmin Connect.




VIHJE: sa saad oma kellal lubada vaate elustiili logimisele, et vaadata ja logida elustiili käitumist ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 35).

Kellad

Äratuse seadistamine

Saad määrata mitu äratust.

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad > Hoiatused**.

3 Tee valik:




- Äratuse esmakordsel määramisel ja salvestamisel sisesta äratuse aeg.
- Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ja sisesta äratuse aeg.

4 Keri alla rohkemate valikute nägemiseks.

5 Vali **Salvesta**.

Äratuse muutmine

1 Tee valik:

- Hoia kellakuval all .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad > Hoiatused**.

3 Vali häire.

4 Tee valik:

- Äratuse sisse- või väljalülitamiseks vali **Olek**.
- Äratuse aja muutmiseks vali **Aeg**.
- Et seadistada äratust sinu optimaalse uneaja alusel enne määratud äratuse aega 30-minutilise aja jooksul leebelt äratama, vali **Nutikas äratust**.

MÄRKUS: äratust algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratust kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.

- Äratust regulaarseks kordumiseks vali **Korda** ja seejärel, millal äratust peaks korduma.
- Äratust tüübi valimiseks vali **Heli ja vibratsioon**.

MÄRKUS: samuti saad vaadata äratust heli ja teha vibratsiooni valikuid. Võid valida **Vaikne algus**, kui soovid vibratsiooni pehmet algust ja edasist tugevnemist.




- Äratust kirjelduse valimiseks vali **Silt**.

5 Tee valik:

- Muudatust salvestamiseks vali **Valmis**.
- Äratust kustutamiseks vali **Kustuta**.

Allaloendustaimerid kasutamine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

2 Vali **Kellad > Taimerid**.

3 Kui sa ei ole enne taimerit salvestanud, sisesta aeg puutekraanil või nuppudega  ja .

4 Kui oled varem taimerit salvestanud, tee mõni järgmine valik.

- Uue tagasilugeva taimerit seadistamiseks ilma seda salvestamata, vali **Kiirtaimer** ja sisesta aeg.
- Uue taimerit määramiseks ja salvestamiseks vali **Redigeeri > Lisa taimer** ning sisesta aeg.
- Salvestatud taimerit määramiseks vali salvestatud taimer.

5 Taimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

6 Vajadusel tee valik:

- Taimer peatamiseks vali **III**.
- Taimer taaskäivitamiseks vali **↻**.
- Taimer tühistamiseks vali **⋮** > **Tühista taimer**.
- Taimer salvestamiseks vali **⋮** > **Salvesta taimer**.
- Aegunud taimer automaatseks taaskäivitamiseks vali **⋮** > **Aut. taaskäiv.** > **Sees**.
- Taimer märguande kohandamiseks vali **⋮** > **Heli ja vibratsioon**.

Taimer kustutamine

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nupp **⌚**.
- Vajuta kellakuval nupp **⌚**.
- Hoia all nupp **⌚**.

2 Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Redigeeri**.

3 Vali taimer.

4 Vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nupp **⌚**.
- Vajuta kellakuval nupp **⌚**.
- Hoia all nupp **⌚**.

2 Vali **Kellad** > **Stopper**.

3 Taimer käivitamiseks vajuta nupp **⌚**.

4 Vajuta nupp **⌚**, et ringiaja taimer **①** uuesti käivitada.



Stopperi koguaeg **②** jookseb edasi.

5 Mõlema taimer peatamiseks vajuta nupp **⌚**.




6 Tee valik:

- Mõlema taimer lähtestamiseks vajuta nupp **⌚**.
- Stopperiga mõõdetud aja salvestamiseks tegevusena vajuta nupp **⌚** ja vali **Salvesta tegevus**.
- Taimerite lähtestamiseks ja stopperist väljumiseks vajuta nupp **⌚** ja vali **Valmis**.
- Ringiaja taimerite ülevaatamiseks vajuta nupp **⌚** ja vali **Vaade**.
MÄRKUS: valik **Vaade** kuvatakse ainult siis, kui on olnud mitu ringi.
- Kellakuvale naasmiseks ilma taimerite lähtestamiseta vajuta nupp **⌚** ja vali **Naase kella sihverplaadile**.
- Ringiaja salvestuse lubamiseks või keelamiseks vajuta nupp **⌚** ja vali **Ringi klahv**.

Alternatiivsete ajavööndite lisamine




Saad kuvada teiste ajavööndite kellaaja.

1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 35](#)).




2 Vali **Kellad** > **Alt. ajavööndid** > **Lisa tsoon**.

3 Vajuta nuppu  või  regiooni esiletoomiseks ja vajuta nuppu  selle valimiseks.

4 Vali ajavöönd.

Teise ajavööndi muutmine

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: saad ülevaadete loendis vaadata ka alternatiivseid ajavööndeid ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 35](#)).

2 Vali **Kellad** > **Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.




4 Vajuta nuppu .

5 Tee valik:

- Ülevaate loendis kuvatava ajavööndi määramiseks vali suvand **Määra lemmikuks**.
- Ajavööndile kohandatud nime sisestamiseks vali **Muuda nime**.
- Ajavööndile kohandatud lühendi sisestamiseks vali **Lühenda**.
- Ajavööndi muutmiseks vali **Vaheta tsooni**.
- Ajavööndi kustutamiseks vali **Kustuta**.

Taimeri lisamine

1 Tee valik:

- Vajuta kellakuval nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaate loendis ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 35](#)).

2 Vali **Kellad** > **Taimerid** > **Lisa**.

3 Sisesta nimi.

4 Vali aasta, kuu ja päev.




5 Tee valik:

- Vali **Kogu päev**.
- Vali **Kindel kellaeg** ja sisesta kellaeg.

6 Vali ikoon.

Taimerite muutmine



1 Tee valik:

- Kellakuval hoia all nuppu .
- Vajuta kellakuval nuppu .
- Hoia all nuppu .

VIHJE: taimereid saad vaadata ka ülevaate loendis ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 35](#)).

2 Vali **Kellad** > **Taimerid**.

3 Vali taimeriga sündmus.

- 4 Vajuta , ja vali **Määra lemmikuks**, et kuvada taimeriga sündmus eelvaateloendis (valikuline).
- 5 Vajuta , ja vali **Muuda taimerit**.
- 6 Vali muudetav valik:
- Sündmuse nime muutmiseks vali **Nimi**.
 - Kuupäeva muutmiseks vali **Kuupäev**.
 - Aja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Ikooni muutmiseks vali **Ikoon**.
 - Sündmuse lühendatud nime lisamiseks vali **Lühend**.
 - Sündmuse meeldetuletuste lisamiseks vali **Meeldetuletused**.
 - Sündmuse kordamiseks igal aastal vali **Korda igal aastal**.
 - Sündmuse eemaldamiseks vali **Kustuta taimer**.

logid






Ajaloo 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 salvestatud tegevusandmeid, rekordeid ja kokkuvõtteid.

Seade on varustatud ajalooülevalt, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 33).



- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
Kuvatakse sinu hiljutiste tegevuste tulpdiagramm.
- 3 Tee valik:
 - Tulpdiagrammi ajaperioodi muutmiseks vajuta nuppu  ja vali **Graafiku valikud**.
 - Isiklike spordirekordite vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Rekordid** (*Isiklikud rekordid*, lehekülg 49).
 - Oma nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Kokku** (*Koguandmete kuvamine*, lehekülg 50).
 - Oma tegevusajaloo vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali tegevus.

Isiklikud rekordid

Tegevuse lõpus kuvab kell tegevuse käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklike rekordite hulka kuuluvad sinu mitme tavalise võistlusdistantsi 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 kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Vali rekord.
- 6 Vali **Kuva andmed**.



Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Vali taastamiseks rekord.
- 6 Vali **Eelmine** > ✓.

MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.



Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Rekordid**.
- 4 Vali spordiala.
- 5 Tee valik:
 - Rekordi kustutamiseks vali rekord ja vali **Kustuta andmed** > ✓.
 - Kõigi spordiandmete kustutamiseks vali **Kustuta kõik andmed** > ✓.

MÄRKUS: see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Koguandmete kuvamine

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

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Ajalugu**.
- 3 Vajuta nuppu  ja vali **Kokku**.
- 4 Vali tegevus.
- 5 Nädala või kuu koguandmete kuvamiseks vali suvand.

Teavituste ja märguannete seaded

Hoja kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused**.

Nutiteavitused: kohandab kellas kuvatavaid nutiteavitusi (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 59*).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi (*Tervise ja heaolu teavitused, lehekülg 51*).

Aruande seaded: loob raporteid ning kohandab raporti andmeid ja teemat. Hommikuse raporti päevasõnumite loomiseks ja muutmiseks vali **Hommikuraport** (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 52*). Öhtuse raporti ajakava määramiseks vali **Öhtuaruanne** (*Öhtuse raporti kohandamine, lehekülg 52*). Raportite taustateema kohandamiseks vali **Vali teema**.

Süsteemi hoiatused: seadistab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 52*), baromeetri (*Tormihoiatuse seadistamine, lehekülg 52*), või telefoniühenduse märguanded (*Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine, lehekülg 52*).

Märguandekeskus: aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks (*Teavituste kuvamine, lehekülg 59*).

Tervise ja heaolu teavitused

Hoja kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu**.

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõte Body Battery™ ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery™, lehekülg 35*).

Stressihoiatused: annab sulle märku, kui stressiperioodid on sinu näitaja Body Battery taset kahandanud.

Puhkehoiatused: annab sulle märku pärast seda, kui sul on olnud rahulik periood ja selle mõjust sinu näitaja Body Battery tasemele.

Pulsisageduse hoiatused: annab märku, kui sinu pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 51*).

Liikumisteade: tuletab meelde, et püsiksid liikumises (*Liikumise märguannete kohandamine, lehekülg 51*).


Eesmärkide hoiatused: sind teavitatakse igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsusminutite eesmärkide saavutamisest.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

HOIATUS

See funktsioon üksnes hoiatab, kui vähemalt 10-minutilise tegevusetuse järel on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. See funktsioon ei teavita sind, kui sinu pulsisagedus langeb allapoole sinu valitud uneaja määratud piiri, mis on seadistatud rakenduses Garmin Connect™. See funktsioon ei teavita sind võimalikust südamerikkest ega ole mõeldud ravima või diagnoosima mingit tervislikku seisundit või haigust. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Pulsisageduse hoiatused**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Seadistada pulsisageduse läve väärtus.

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

Liikumismärguanne

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumismärguanne aitab seda vältida. Pärast ühetunnist tegevusetust kuvatakse sõnum. Kell piiksub ja vibreerib, kui helitoonid on sisse lülitatud (*Süsteemi seaded, lehekülg 86*). Saad kohandada liikumismärguandeid tühistama kõndides või muul moel liikudes.

Liikumise märguannete kohandamine


- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Tervis ja heaolu > Liikumisteade > Sees**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Märguandetüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
 - Vali **Liikumised**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguanne välja lülitada.
 - Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Ilma-, une-, öise pulsisageduse muutlikkuse taseme ja muid andmeid sisaldava raporti vaatamiseks keri (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 52*).

Hommikuse raporti kohandamine

MÄRKUS: võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect™ kohandada.


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Hommikuraport**.
- 3 Tee valik:
 - Hommikuse aruande lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Hommikuses aruandes kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Hommikusse aruandesse kohandatud sõnumite kirjutamiseks ja lisamiseks vali **Kohanda igapäevaseid sõnumeid > Redigeeri sõnumeid**.

Õhtuaruanne


Enne uneaega esitab kell õhtuaruande. Keri, et vaadata raportit, mis sisaldab sinu Body Battery™ andmeid, homset treeningut ja ilma, unetreeneri soovitusi ja muud. (*Õhtuse raporti kohandamine, lehekülg 52*).

Õhtuse raporti kohandamine

MÄRKUS: võid neid seadeid kellas või kontol Garmin Connect™ kohandada.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Aruande seaded > Õhtuaruanne**.
- 3 Tee valik:
 - Õhtuse raporti lubamiseks või keelamiseks vali **Kuva aruanne**.
 - Õhtuses raportis kuvatavate andmete järjekorra ja tüübi kohandamiseks vali **Muuda aruannet**.
 - Vali **Määra aruande aeg**, et määrata ajavahemik aruande ja sinu une alguse vahel (*Fookuse režiimid, lehekülg 66*).


Kellaajahoiatuste seadistamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Aeg**.
- 3 Tee valik:
 - Et seadistada helimärku enne teatud arv minuteid enne kui päike loojub, vali **Kuni päikeseloojanguni > Olek > Sees**, vali **Aeg** ja sisesta aeg.
 - Et seadistada helimärku enne 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**.

Tormihoiatuse seadistamine


HOIATUS

See hoiatus on teavitustüüpi funktsioon ja pole mõeldud kasutamiseks ilmamuutuste jälgimise peamiseks allikana. Sina vastutad ilmaprognoosi ja -olude kontrollimise, keskkonnatingimuste jälgimise ja ohutuse tagamise eest, eelkõige raskete ilmaolude korral. Selle hoiatuse eiramine võib kaasa tuua tõsise kehavigastuse või surmaga lõppeva õnnetuse.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Teavitused & hoiatused > Süsteemi hoiatused > Baromeeter > Tormihoiatus**.
- 3 Tee valik:
 - Märkuande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Vali **Kalibreeri kompass**, et uuendada õhurõhu muudatuse määra, mille korral käivitub tormihoiatus.

Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine

Kella saab seadistada nii, et see annab sulle märku, kui sinu telefon loob ühenduse ja katkesab selle kasutadesi Bluetooth® tehnoloogiat.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Teavitused & hoiatused** > **Süsteemi hoiatused** > **Telefon**.

Heli ja vibratsiooni seaded


Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Heli ja vibratsioon**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused (*Fookuse režiimid, lehekülg 66*).

Hoiatusheli: esitab teadete heli.

Nuppude helid: esitab nupu vajutamisel heli.

Vibratsioon: määrab kella vibratsiooni märguannete ja nupuvajutuste korral.

Ekraani ja heleduse seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Ekraan ja heledus**. Samuti saad neid seadeid kohandada erinevate olukordadega nagu uni ja tegevused (*Fookuse režiimid, lehekülg 66*).

Heledus: määrab ekraani heledustaseme.

Alati kuvatud: jätab kellakuva andmed nähtavaks ning vähendab heledust ja taustvalgustust. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 91*).

Sekundid kellakuval: määrab sekundite kellakuval ilmumise sageduse, kui seadistus Alati kuvatud on sisse lülitatud. See valik lühendab aku kasutusaega ja ekraani tööiga (*AMOLED-ekraani teave, lehekülg 91*).

Teksti suurus: muudab teksti suurust ekraanil.

Värvinihe: muudab ekraani punaseks, rohelineks või oranžiks, et saaksid kella kasutada vähese valguse käes ja näeksid seda ka öösel hästi või kui soovid vähendada silmade koormust. Võid valida **Režiim > Sinise valguse filter**, et vähendada käekella sinise valguse ulatust. Võid valida **Ajakava** filtrite ajastuse seadistamiseks, nagu **Enne uneaja algust**.

Ärata hoiatuse korral: märguande või hoiatuse saabumisel lülitatakse ekraan sisse.

Ärata žesti korral: lülitab ekraani sisse, kui tõstad kätt ja pöörad seda randmele vaatamiseks.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

Puude: aktiveerib puuteekraani.

Puutelukk: lukustab pärast ekraani väljalülitumist puuteekraani. Kui see seade on lubatud, saad puuteekraani alla nipsates avada.

Connectivity

Ühenduvusfunktsioonid on käekella jaoks saadaval, kui seod kella ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 59*). Täiendavad funktsioonid on saadaval siis, kui ühendad käekella Wi-Fi®-võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 60*).

MÄRKUS: Wi-Fi-funktsioonid on saadaval ainult käekellaga Forerunner® 170 Music.

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 56*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

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

Anduri tüüp	Kirjeldus
Väline HR	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria pulsimõõtjat. Mõned pulsikellad võivad salvestada ka andmeid või pakkuda täpsemaid jooksuandmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 57</i>) (<i>Jooksujõud, lehekülg 58</i>).
Jala andur	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® 170 Music laaditud muusikat (<i>Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 80</i>).
Tuled	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™. Esitulede kaamera Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 58</i>).
Võimsus	Oma kellal võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (<i>Energiasoone seadistamine, lehekülg 83</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Hoiatuse seadistamine, lehekülg 28</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saada hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 58</i>).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 57</i>).
Nuti treeninguseade	Võid kasutada oma kella koos nutika siseruumises kasutatava treeninguseadmega, et jälgendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülg 21</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 99</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.

Traadita andurite sidumine


Traadita anduri ja kella esmakordsel ühendamisel ANT+® või Bluetooth® tehnoloogia abil tuleb need siduda. Pärast sidumist ühendub kell anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas. Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

1 Pane pulsimõõtja peale, paigalda andur või vajuta nupule anduri äratamiseks.

MÄRKUS: teavet sidumise kohta leiad oma juhtmevaba anduri kasutusjuhendist.

2 Kell peab olema andurist kuni 3 m kaugusel.

MÄRKUS: sidumisel ajal viibi teistest traadita anduritest vähemalt 10 m kaugusel.

3 Hoi a kellakuval all nuppu .

4 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **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. Võid kohandada valikulisi andmevälju ([Andmekuvade kohandamine](#), lehekülg 25).

Pulsisageduse tarviku jooksutempo ja -distsants

HRM 600, HRM-Fit™ ja HRM-Pro™ seeria tarvikud arvutavad sinu jooksutempo ja -distsantsi sinu kasutajaprofiili ja anduri igal sammul mõõdetud liikumise põhjal. Pulsimõõtja annab jooksutempo ja -distsantsi, kui GPS pole saadaval, näiteks jooksulindil jooksmise ajal. Saad vaadata oma jooksutempot ja -distsantsi oma ühilduvas kellas Forerunner®, kui see on ühendatud ANT+® tehnoloogiat või turvalistBluetooth® tehnoloogiat kasutades. Saad seda vaadata ka ühilduvas kolmandate osapoolte treeningrakendustes.

Tempo ja distantsi täpsus paraneb kalibreerimisega.

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

MÄRKUS: automaatne kalibreerimine ei toimi sisejooksu, raja- või ultrajooksu tegevuste puhul ([Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 57).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 19).

Jooksutempo ja -distsantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Forerunner® tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 94).
- Jookse korduvalt õues GPS-i ja ühendatud HRM 600, HRM-Fit™, või HRM-Pro™ seeria tarvikuga. Õue tempovahemik peab ühtima jooksulindi 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 jooksulindil jooksmine koos käsitsi kalibreerimisega ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 19).
- 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 ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 19).

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 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ tarviku või muu torso liikumist mõõtvat jooksudünaamika tarvikuga. Lisateabe saamiseks ava veebileht 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).
Sammupikkus	Kell või ühilduv tarvik	Sammu pikkus tähistab sinu sammu pikkust ühest jalaastest teiseni. Seda mõõdetakse meetrites.
Vertikaalne võnkumine	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkiv tõukumine. Kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites.
Vertikaalsuhe	Kell või ühilduv tarvik	Vertikaalsuhe on vertikaalse võnkumise ja sammu pikkuse suhe. See kuvatakse protsentides. Väiksem number tähendab tavaliselt paremat jooksuvormi.
Kokkupuuteaeg maaga	Kell või ühilduv tarvik	Maaga kokkupuute aeg tähistab aega, mille jooksul jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites. MÄRKUS: kõndimise ajal ei ole maaga kokkupuute näitajad saadaval.
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.

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 HRM 600, HRM-Fit™ või HRM-Pro™ seeria tarvikut.
- Seo juhiseid järgides jooksudünaamika tarvik oma kellaga uuesti.
- Kui kasutad HRM 600 tarvikut, seo see oma kellaga, kasutades pigem turvalist Bluetooth® ühendust kui avatud ühendust.

Lisateavet ühenduse tüüpide kohta vaata aadressilt garmin.com/hrm_connection_types.

- Kui kasutad HRM-Fit või HRM-Pro seeria 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: mõnesid mõõdikuid ei kuvata kõndimise ajal (*Jooksudünaamika, lehekülg 57*).

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 garmin.com/performance-data/running.

Jooksujõudu saab mõõta ühilduva jooksudünaamika tarviku või kellaandurite abil. Võid kohandada jooksujõu andmevälju, et näha oma energiaväljundit ja kohandada oma treeningut (*Andmeväljad, lehekülg 100*). Võid määrata energiaväljundi hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 27*).

Jooksmise energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta (*Energiasoonide seadistamine, lehekülg 83*).

Jooksuenergia sätted

Vajuta kellakuval nuppu , vali **Tegevused**, vali jooksutegevus, vajuta , vali tegevuse seaded ja vali **Jooksu võimsus**.

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.

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

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 56*).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** juhtseadis (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 31*).
- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** ülevaade (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 35*).

2 Vali juhtseadisest või ülevaatest **Kaamera juhtimine** suvand:

- Kaamera sätete vaatamiseks vali sümbol  > .
- Sõidu salvestamiseks vali  > .
- Pildistamiseks vali .
- Klipi salvestamiseks vali .

Telefoniga ühenduvuse funktsioonid




Telefoniga ühenduvuse funktsioonid on sinu kella Forerunner® jaoks saadaval, kui sead selle rakenduse Garmin Connect™ abil (*Telefoni sidumine, lehekülg 59*).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect (*Garmin Connect™, lehekülg 62*)
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ™ jne (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 62*)
- Kuvad (*Ülevaated, lehekülg 33*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelementid, lehekülg 30*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 77*).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 59*)

Telefoni sidumine

Kella seotud funktsioonide kasutamiseks pead selle siduma vahetult rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte telefoni Bluetooth® seadetes.

1 Tee valik:

- Kella esmasel seadistamisel vali , kui palutakse kell telefoniga siduda.
- Kui jätsid sidumisprotsessi eelnevalt vahele, hoi a kellakuval all  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Paarista telefon**.
- Kui soovid siduda uut telefoni, hoi a kellakuval all  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Paarista telefon**.

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

Telefoni teavituste lubamine

Saad kohandada seda, kuidas teavitused sinu seotud telefonilt sinu kellal tavapärase kasutuse käigus välja näevad ja kõlavad.

MÄRKUS: saad kohandada teavitusi une või tegevuste ajal Fookuse režiimid seadetes (*Fookuse režiimid, lehekülg 66*).

1 Hoi a kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Märquanded**.

3 Tee valik:

- Telefoni teavituste lubamiseks vali **Olek > Sees**.
- Telefonikõnede teavituste lubamiseks vali **Kõned** ja vali oleku ja märquande valikud.
- Tekstisõnumite teavituste lubamiseks vali **Tekstisõnumid** ja vali oleku ja märquande valikud.
- Telefonirakenduste teavituste lubamiseks vali **Rakendused** ja vali oleku ja märquande valikud.
- Iga telefonirakenduse teavituste konfigureerimiseks vali **Rakendused > Ühendatud rakendused**, vali rakendus ja seejärel tee valik.

MÄRKUS: rakenduse teavitusi saad hallata oma telefoni seadetes. Kui telefon ja kell võtavad vastu rakenduse teavituse, kuvatakse rakendus kella loendis **Ühendatud rakendused**.

Android™ telefonide korral saad kasutada rakendust Garmin Connect™ ka selleks, et hallata, milliste rakenduste teavitused kellas kuvatakse. Rakenduses Garmin Connect vali **••• > Seaded > Märquanded > Rakenduse teavitused**.



- Teavituse üksikasjade peitmiseks kuni tegevuse sooritamiseni vali **Privaatsus** ja tee sobiv valik.
- Teavituste kellal kuvamise kestuse muutmiseks vali **Ajalõpp**.
- Allkirja lisamiseks oma tekstisõnumite vastustele kellalt vali **Allkiri**.

MÄRKUS: see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android telefonides.


Teavituste kuvamine

Saad vaadata oma telefoni teavitusi mitmest kellamenüü asukohast.

1 Tee valik:

- Teavituskeskuse kuvamiseks nipsa kellakuval alla.
- Teavituste ülevaate kuvamiseks nipsa kellakuval üles.
VIHJE: teavitusest loobumiseks nipsa kellakuval üles.
- Teavituste rakenduse kuvamiseks vajuta kellakuval  ja vali **Märquanded**.
- Teavituste juhtelemendi kuvamiseks hoi a all  ja vali **Märquanded**.

2 Vali teavitus.



- 3 Rohkemate valikute kuvamiseks vajuta .
- 4 Kõikide teavituste eiramiseks keri teavituste ülaosasse ja vali **Loobu kõik**.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS: see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android™ telefonides.

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



MÄRKUS: see funktsioon saadab tekstsõnumeid 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 Märguande keskuse kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Vajuta nuppu .
- 4 Vali **Vasta**.
- 5 Vali loendist sõnum.
Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS: saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 31*).

- 1 Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü kuvamiseks.
- 2 Vali .
Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.



Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Telefon > Leia minu telefoni märguanded**.

GPS-tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramine

Sinu kell Forerunner® salvestab automaatselt GPS-asukoha, kui sinu seotud telefoni ühendus katkeb GPS-tegevuse ajal. Seda funktsiooni saad kasutada tegevuse ajal kadunud telefoni asukoha määramiseks.

Lisateabe saamiseks vt garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Alusta GPS-tegevust.
- 2 Kui kuvatakse juhis navigeerida oma seadme viimati teadaolevasse asukohta, vali .
- 3 Navigeeri asukohta kaardil.
- 4 Asukohale osutava kompassi vaatamiseks vajuta nuppu  (valikuline).
- 5 Kui su kell on telefoni Bluetooth® levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.
Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

Wi-Fi® ühenduvuse funktsioonid

MÄRKUS: Wi-Fi ühenduvus on saadaval üksnes kellal Forerunner® 170 Music.

Wi-Fi-ühenduvus ei ole saadaval kõigil mudelitel. Mudelite puhul, millel pole Wi-Fi-ühenduvust, saad osadele neist funktsioonidest juurdepääsu, kui lood ühenduse rakenduse Garmin Connect™ või rakendusega Garmin Express™.

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

Helisisu: võimaldab sünkroonida muude teenusepakujate helisisu.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult kellal Forerunner 170 Music.


Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

Treeningud ja treeningukavad: võid teenuse Garmin Connect kontol sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su kellal on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu kella.

Ühendumine Wi-Fi® võrku

MÄRKUS: üksuse Wi-Fi ühenduvus on saadaval ainult käekellas Forerunner® 170 Music.

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Ühenduvus > Wi-Fi > Minu võrgud > Otsi võrke**.
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.

Garmin Share

TEATIS


Soovitame teabe jagamise otsuse hoolikalt läbi mõelda. Veendu, et tead, kellega oma asukohateavet jagad, ja oled sellega nõus.

Funktsioon Garmin Share võimaldab kasutada tehnoloogiat Bluetooth® andmete juhtmevabaks jagamiseks muude ühilduvate ettevõtte Garmin® seadmetega. Kui funktsioon Garmin Share on lubatud ja ühilduvad ettevõtte Garmin seadmed on omavahel sobivas vahemikus, saad valida salvestatud asukohtade, radade ja treeningute vahel ning need teise seadmesse üle kanda otsese ja turvalise seadmetevahelise ühenduse kaudu, ilma et oleks vaja telefoni või seadme Wi-Fi® ühendumist.

Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share


Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth®-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin® seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

Sinu Forerunner® kell suudab andmeid saata ja vastu võtta, kui see on ühendatud teise ühilduva Garmin seadmega (*Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share, lehekülg 61*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge® rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share > Jaga**.
- 3 Vali kategooria ja üks element.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Jaga**.
 - Vali **Lisa veel > Jaga**, et valida rohkem kui üks üksus, mida jagada.
- 5 Oota, kuni seade leiab teised ühilduvad seadmed.
- 6 Vali seade.
- 7 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 8 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 9 Vali **Jaga uuesti**, et jagada samu andmeid teise kasutajaga (valikuline).
- 10 Vali **Valmis**.

Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share

Enne selle funktsiooni kasutamist peab mõlemas ühilduvas seadmes olema Bluetooth®-tehnoloogia lubatud ja seadmed peavad olema üksteisest mitte rohkem kui kolme meetri kaugusel. Kui esitatakse vastav viip, siis tuleb sul nõustuda sellega, et andmeid jagatakse teiste ettevõtte Garmin® seadmetega, kasutades funktsiooni Garmin Share.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Garmin Share**.
- 3 Oota, kuni seade leiab ulatuses teised ühilduvad seadmed.
- 4 Vali ✓.
- 5 Kinnita, et kuenumbriline PIN-kood ühildub mõlemas seadmes ja vali ✓.
- 6 Oota, kuni seadmed kannavad andmed üle.
- 7 Vali **Valmis**.

Funktsiooni Garmin Share seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Garmin Share**.

Olek: võimaldab kellal saata ja vastu võtta elemente funktsiooni Garmin Share kaudu.

Unusta seadmed: eemaldab kõik seadmed, millega kell on varem üksuseid jaganud.

Telefoni- ja arvutirakendused

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

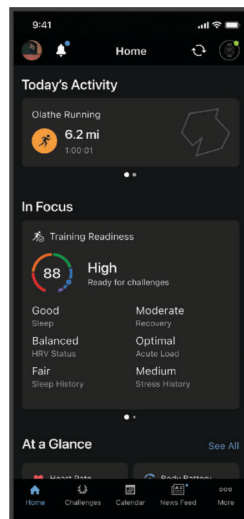
Garmin Connect™

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 jne. Tasuta konto registreerimiseks laadi rakendus alla oma telefoni (garmin.com/connectapp) või ava veebisait 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 üksikasjalikumate teavete, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS: mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtmist.



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

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

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või jagada tegevuste linke.

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

Garmin Connect+™ Tellimus

Saad oma konto Garmin Connect andmeid, ühendusi ja saadaolevaid treeninguid Garmin Connect+ tellimuse abil täiustada. Konto registreerimiseks laadi rakendus Garmin Connect rakenduste poest oma telefoni või ava veebileht connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saa AI ülevaateid oma andmete ja tegevuste, sh toitumise kohta.

LiveTrack+: saada LiveTrack tekstisõnumeid, hangi isikupärastatud profiilileht ja vaata varasemaid LiveTrack seansse.

Jälgi Garmin Trails: ligipääs väliradadele ja -teekondadele, mida soovivad Garmin® andmebaasid ja teised Garmin kasutajad koos piltide, arvustuste, reisikirjelduste ja muuga.

Jälgi sisetreeninguid: vaata oma sisetreeningute ja -tegevuste andmeid reaalsajas, mis võimaldab sul tegevuse ajal oma sooritust kohandada.

Treeningujuhised: saa ekspertidelt täiendavat tuge ja juhendamist valitud Garmin treeneriga treeningplaanide jaoks.

Toitumisandmete logimine: jälgi ulatuslikke toiduainete andmebaase kasutades oma igapäevast toitumist ning vaata tarbitud makrotoitainete ja kalorite üksikasjalikke aruandeid. Saad oma ühilduvas Garmin kellas vaadata oma igapäevase toitumise ülevaadet, logida toite käsitsi ja võtta vastu hommikuste ja õhtuste

söögikordade aruandeid. Rakenduses Garmin Connect saad skannida UPC, logida uusi toiduaineid, luua toitumiseesmärke ja teha palju muud.

Soorituse juhtpaneel: vaata oma treeninguandmeid sulle sobival viisil kohandatud diagrammide ja graafikutega, sh toitumisenäidikuid.

Sotsiaalsed funktsioonid: saa ligipääs eksklusiivsetele märkidele, märgi väljakutsetele ja kahekordsetele punktidele väljakutsetes. Saad uuendada oma profiili avatari kohandatavate raamidega.

Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine

Pärast kella sidumist telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 59*) 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 59*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 63*).

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

Ühtsed treenitustaseme andmed

Kui kasutad rohkem kui ühte seadet Garmin® oma kontoga Garmin Connect™, saad valida, milline seade on igapäevasel kasutamisel ja treeningutel esmaseks andmeallikaks.

Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●● > **Seaded**.

Peamine treeningseade: määrab esmase andmeallika treeningmõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

VIHJE: kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest Garmin® seadetest oma Forerunner® kella, kasutades Garmin Connect™ kontot. See aitab kella täpsemalt kajastada sinu treeninguid ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada rattasõidu Edge® rattakompuutriga ja vaadata tegevuse üksikasju ja üldist treeningukoormust enda Forerunner kellast.

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

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata Garmin Connect rakenduses (*Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 63*).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest Garmin kuvatakse sinu Forerunner kellast.

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 kella. Samuti saad kätella Forerunner® 170 Music muusikat lisada (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 79*). Saad installida seadme tarkvarauuendused ja hallata oma Connect IQ™ rakendusi.

1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.

2 Külasta veebilehte 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 Garmin Connect™ konto ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express selle sinu kella.


2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

3 Ära uuendamise ajal kella arvutist eralda.

kui oled oma kellas Forerunner® 170 Music Wi-Fi® ühenduvuse juba seadistanud, Garmin Connect saad saadaolevad tarkvarauuendused automaatselt kella alla laadida, kui see loob ühenduse Wi-Fi abil.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect™

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 31*).

1 Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü kuvamiseks.

2 Vali **Sünkrooni**.

Connect IQ funktsioonid

Saad lisada käekella rakenduse Connect IQ™ funktsioone, kui kasutad käekellas või telefonis Connect IQ poodi (garmin.com/connectiqapp).

Sihverplaadid: 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.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult Forerunner® 170 Music kellaga.

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb ettevõtte Garmin® käekell või rattaarvuti telefoniga siduda (*Telefoni sidumine, lehekülg 59*).

1 Installe telefoni rakenduste poest rakendus Connect IQ ja ava see.

2 Vajaduse korral vali käekell või rattaarvuti.

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.

Rakendus Garmin Messenger™

HOIATUS

inReach® funktsioonid sinu telefoni rakenduse Garmin Messenger korral, sealhulgas SOS, jälgimine ja Seadme inReach™ ilmaprognoos, ei ole saadaval ühendatud seadme inReach ning kehtiva inReach teenusepaketi puudumisel. Enne rakenduse reisil kasutamist testi seda alati välitingimustes.

HOIATUS

Sinu telefoni rakenduse Garmin Messenger mittesatelliidipõhistele sõnumside funktsioonidele ei tohiks lootma jääda hädaolukorras abi kutsumise esmase ja ainsa viisina.

TEATIS

Rakendus töötab nii interneti (kasutades telefoni traadita ühendust või mobiilset andmesidet) kui ka satelliitsidevõrgu kaudu (kasutades inReach seadet). Kui kasutad mobiilset andmesidet, peab seotud telefonil olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Kui asud piirkonnas, kus pole võrgulevi, peab sul olema kehtiv inReach teenusepakett sinu seadme jaoks, et saaksid kasutada satelliidivõrku.

Võid kasutada rakendust teistele rakenduse Garmin Messenger kasutajatele sõnumite saatmiseks, sealhulgas pereliikmetele ja sõpradele, kel pole Garmin®-seadmeid. Igaüks saab rakenduse alla laadida ja oma telefoni ühendada, võimaldades nii teiste rakenduse kasutajatega suhelda (sisselogimine pole vajalik). Rakenduse kasutajad saavad luua ka rühmasõnumi lõime teiste SMS-telefoninumbritega. Uued rühmasõnumi liikmed saavad laadida rakenduse alla ja näha, mida teised räägivad.


Juhtmevaba ühendust või telefoni mobiilset andmesidet kasutades saadetud sõnumid ei ole tasulised ega tekita inReach teenusepaketi lisakulusid. Vastuvõetud sõnumid võivad olla tasulised, kui sõnumit püüti saata nii satelliitsidevõrgu kui ka interneti kaudu. Kohalduvad standardsed mobiilside tekstisõnumite saatmise hinnad.

Rakenduse Garmin Messenger saad alla laadida oma telefonis rakenduste poest (garmin.com/messengerapp).

Fookuse režiimid

Fookuse režiimid kohandavad kella seadeid ja käitumist erinevates olukordades nagu uni ja tegevus. Seadete muutmisel siis, kui mingi fookuse režiim on lubatud, värskendatakse seadeid ainult selle fookuse režiimi jaoks.

Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid**.

3 Vali fookuse režiim.

4 Tee valik:

MÄRKUS: kõik valikud pole kõigi fookuse režiimide jaoks saadaval.

- Vali **Olek** fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Kelladisain** kellakuva muutmiseks.
- Vali **Satelliidid**, et määrata GNSS-satelliidisüsteemide kasutamine kõigi tegevuste puhul.

VIHJE: sa saad funktsiooni **Satelliidid** iga tegevuse jaoks kohandada (*Aktiivsussätted, lehekülg 26*).

- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 28*).
- Vali jaotises **Teavitused & hoiatused** mõni suvand, et konfigureerida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid või süsteemi hoiatusi (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 51*).
- Vali jaotises **Heli ja vibratsioon** mõni suvand, et konfigureerida helide ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 54*).
- Vali jaotises **Ekraan ja heledus** mõni suvand, et konfigureerida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55*).
- Vali **Nimi** fookuse režiimi nime muutmiseks.
- Vali **Icoon** ikooni sümboli või värvi uuendamiseks.
- Vali **Lisa** täiendavate kohanduste lisamiseks.
- Vali **Kustuta fookus** fookuse režiimi eemaldamiseks.
- Vali **Vaikevalikud** vaikeseadete taastamiseks.

Kohandatud fookuse režiimi loomine

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Fookuse režiimid** > **Lisa**.

3 Tee valik:

- Vali **Standardne**, et luua kohandatud fookuse režiim, mida saab igal ajal kasutada.
- Vali **Tegevus**, et konfigureerida fookuse režiim mõne konkreetse tegevuse jaoks.

4 Sisesta fookuse režiimi nimi ja vali .

5 Vali ikoon ja värv.

6 Tee valik:

- Vali **Teavitused & hoiatused**, et konfigureerida telefoni ja kella teavitusi ning märguandeid (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 51*).
- Vali **Heli ja vibratsioon**, et konfigureerida helisignaalide ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 54*).
- Vali **Ekraan ja heledus** ekraani seadete konfigureerimiseks (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55*).

7 Vali **Valmis**.

8 Tee valik:

kõik valikud pole saadaval nii fookuse režiimi Standardne kui ka Tegevus korral.

- Vali **Olek** kohandatud fookuse režiimi sisse- või väljalülitamiseks.
- Vali **Ajakava** ajakava konfigureerimiseks.
- Vali **Kelladisain** kellakuva uuendamiseks
- Vali **Automaatselt käivitatud** selle valimiseks, milline tegevus kohandatud tegevuse fookuse režiimi käivitab.
- Vali **Satelliidid** GNSS-i satelliidisuvandi määramiseks.
- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks.
- Vali **Nimi** kohandatud fookuse režiimi nime muutmiseks.

- Vali **Ikoon** kohandatud fookuse režiimi ikoonsümboli ja värvi muutmiseks.

Tervise ja heaolu seaded

Hoia kellakuval all  ja vali **Kella seaded** > **Tervis ja heaolu**.

Randmepõhine pulss: kohandab randmepõhise pulsimonitori seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 69*).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 70*).

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

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 34*).

Kell ühildub ka rindkere peal kantavate pulsimõõtjatega. Kui tegevuse alustamisel on saadaval on nii randmepõhise pulsimõõtja kui ka rindkere pulsimõõtja andmed, kasutab kell rindkere pulsisageduse andmeid.

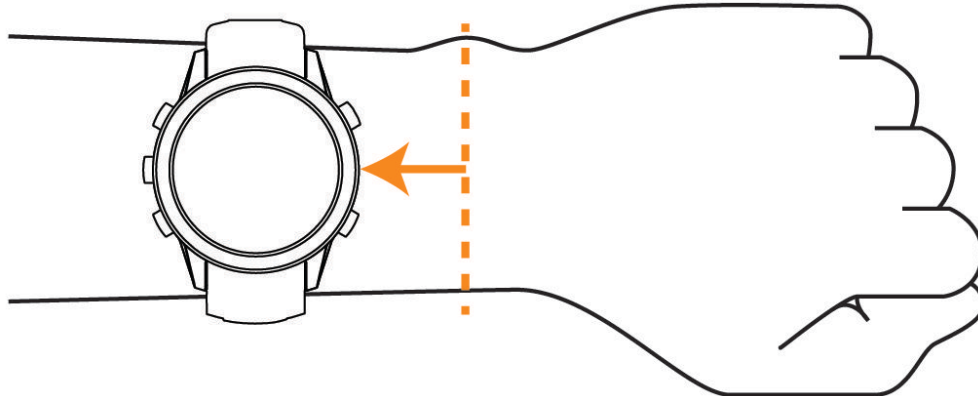
Kella kandmine

⚠ HOIATUS

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

- 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 korrapäratute pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 68*.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 70*.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Väldi kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja võta pulsisageduse näit ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS: külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Randmel kantava pulsimoni seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss**.

Olek: lubab randmel kantava pulsimoni. Vaikimisi väärtus on Auto, mis automaatselt kasutab randme peal kantava pulsimoõtjat, kui sa pole välise pulsimoõtjaga paaristanud.

MÄRKUS: randmel kantava pulsimoni keelamine keelab ka pulssoksümeetri anduri. Saad pulssoksümeetri ülevaatest näite ka käsitsi vaadata.

Mõõtmisk. ümberlül.: valib pulsisageduse andmete parima allika, kui kannad käekella ja välist pulsimoõtjat. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Edasta pulssi: Edastab pulsisageduse andmed seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülj 69*).

Pulsisageduse andmete edastamine


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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülj 26*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiandmed rattaarvutisse Edge®.

1 Tee valik:

- Hoia nuppu  all ja vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Randmepõhine pulss > Edasta pulssi**.
- Hoia all nuppu  juhtnuppude menüü avamiseks ja vali .


MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 31*).

2 Vajuta nuppu .

Kell alustab pulsisageduse andmete edastamist.

3 Seo kell ühilduva seadmega.

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

4 Vajuta nuppu  oma pulsisageduse andmete edastamise lõpetamiseks.

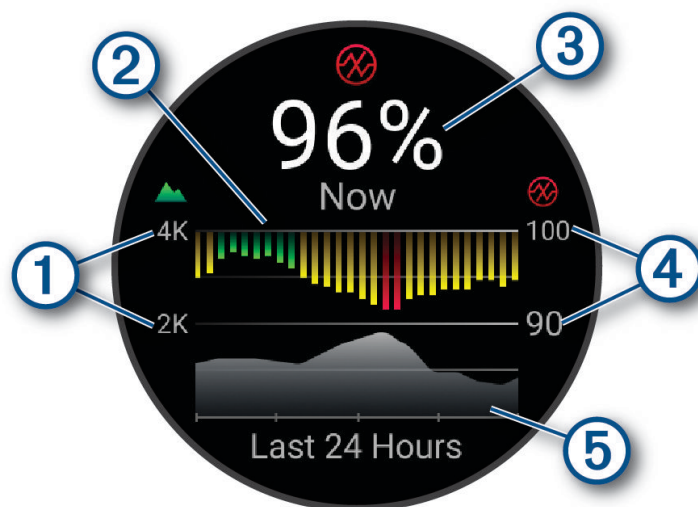
Pulssoksümeeter

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 muude tegevuste puhul suurtel kõrgustel aklimatiseerub.

Pulssoksümeetri ülevaate kuvamisel saad käsitsi käivitada pulssoksümeetri andmete kogumise (*Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülj 70*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 70*). Kui vaatad pulssoksümeetri ülevaadet siis, kui sa ei liigu, analüüsib kell hapnikuga küllastatuse 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 nipsa kellakuval üles.

2 Keri pulssoksümeetri ülevaate saamiseks.

3 Vali pulssoksümeetri ülevaade.

Kell alustab pulssoksümeetri näidu kogumist.

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 hoi a kellaga kätt südamega samal kõrgusel, kui kell vere hapnikuküllastuse teavet loeb.

5 Viimase seitsme päeva pulssoksümeetri näitude graafiku nägemiseks keri alla.

Pulssokümeetri režiimide seadistamine

1 Hoi a kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Tervis ja heaolu > Pulssoksümeeter**.

3 Tee valik:

- Passiivse päeva mõõtmiste sisse lülitamiseks vali **Kogu päev**.

MÄRKUS: režiimi **Kogu päev** sisselülitamine vähendab aku tööaega.

- Une ajal katkematu mõõtmise aktiveerimiseks vali **Magamise ajal**.

MÄRKUS: ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- Automaatsete mõõtmiste välja lülitamiseks vali **Nõudmise korral**.

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.

Automaatne eesmärk

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

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

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 käivita ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Tavapäraseid uneaegu saad määrata rakenduses Garmin Connect™ või kella sätetes (*Fookuse režiimid, lehekülj 66*). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneanndmetel ja tegevuste ajaloost, ööpäevasest rütmist, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest (*Ülevaated, lehekülj 33*). Uinakud lisatakse une statistikasse ja need võivad mõjutada ka taastumist. Saad üksikasjalikku unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS: Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Juhtlemendid, lehekülj 30*).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect™ kontosse (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülj 63*).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad vaadata uneanndmeid, sh uinakuid oma kellas Forerunner® (*Ülevaated, lehekülj 33*).

Hingamise muutumine

⚠ HOIATUS

Forerunner® ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud ühegi terviseseisundi diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Seadme Forerunner optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma unekeskonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

hingamise muutuste tuvastamiseks pead sisse lülitama pulssoksümeetri une jälgimise (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 70*).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

võimalik, et pead ülevaateleendis lisama ülevaate (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülj 35*).


Oma Garmin Connect™ kontol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Navigeerimine

Asukohtade salvestamiseks, navigeerimiseks ja kodutee leidmiseks võid kasutada kella GPS-navigatsiooni funktsioone.


Asukoha salvestamine

Võid praeguse asukoha salvestada ja selle juurde tagasi navigeerida.


- 1 Hoia all nuppu .
- 2 Vali **Salvesta asukoht**.
saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 31*).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 30*).

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali suvand, et vaadata või muuta asukoha üksikasju.

Asukoha kustutamine

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Jooks**.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Salvestatud asukohad**.
- 4 Vali salvestatud asukoht.
- 5 Vali **Kustuta**.

Sihtkohta navigeerimine

Saad seadet kasutada eelmisesse sihtkohta või salvestatud asukohta navigeerimiseks.



- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri**.
- 4 Tee valik.
 - Vali **Varasemad tegevused**, vali tegevus ja siis **Mine**.
 - Vali **Salvestatud asukohad**, vali asukoht ja siis **Mine**.

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 30*).
- 5 Vajuta  et alustada navigeerimist.


Tagasi algusesse navigeerimine


Enne tagasi algusesse navigeerimist tuleb leida satelliidid, käivitada taimer ja alustada tegevust.

Võid tegevuse mis tahes hetkel naasta algasukohta. Nt kui jooksed tundmatus linnas ja sa pole kindel, kuidas raja algusesse või hotelli tagasi saada, võid navigeerida tagasi algasukohta. See funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Vajuta nuppu .
- 2 Vali GPS-i kasutatav tegevus, näiteks **Jooks**.
- 3 Hoia tegevuse käigus all nuppu .
- 4 Vali **Navigeeri** > **Tagasi algusesse**.
- 5 Vali **TracBack** või **Sirge joon**.
Avab navigatsioonikuva.
- 6 Liigu edasi.
Nool osutab algpunktile.
VIHJE: täpsemaks navigeerimiseks liiguta kella navigeerimise suunas.

Navigeerimise lõpetamine

- 1 Tegevuse ajal navigeerimise ajal tee valik:
 - Hoida all nuppu .
 - Nipsa paremale.
- 2 Sirvi allapoole ja vali **Lõpeta navigeerimine** või **Peata teekond**.
- 3 Vali ✓

Navigeerimine sinu sihtkohta lõpeb, kuid sinu tegevus jääb aktiivseks. Tegevuse taimeri juurde naasmiseks võid vajutada .

Rajad

HOIATUS

See funktsioon võimaldab kasutajatel alla laadida teiste kasutajate loodud radu. Garmin® ei taga kolmandate osapoolte loodud radade turvalisust, täpsust, usaldusväärsust, terviklikkust ega ajakohasust. Kolmandate osapoolte loodud radade usaldamine jääb sinu vastutusele.

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.

Raja loomine rakenduses Garmin Connect™


Rakenduses Garmin Connect raja loomiseks peab sul olema konto Garmin Connect (*Garmin Connect™*, lehekülg 62).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 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 74*).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect™ loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™, lehekülg 74*).


- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > Teekonnad**.
- 3 Vali rada.
- 4 Vali .
- 5 Vali ühilduv seade.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadmes raja järgimine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.
- 3 Keri alla ja vali **Navigeeri > Teekonnad**.
- 4 Vali rada.
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Vali **Koosta teekond** või **Pööra teekond ümber**.
- 7 Vajuta  et alustada navigeerimist.


Raja üksikasjade vaatamine või muutmine

Enne rajal navigeerimist saad rajaandmeid vaadata või muuta.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali GPS-tegevus.

3 Keri alla ja vali **Navigeeri** > **Teekonnad**.

4 Vali teekond.



5 Vajuta nuppu .

6 Tee valik:


- Navigeerimise alustamiseks vali **Koosta teekond**.
- Rajapunktide, näiteks veepeatuste, takistuste või järskude tõusude kuvamiseks vali **Vaata rajapunkte**.
VIHJE: rajapunkte saad lisada siis, kui lood rakenduses Garmin Connect™ raja (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™, lehekülg 74*).
- Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro** (*PacePro™ Training, lehekülg 19*).
- Raja kuvamiseks kaardil ja panoraamimiseks või suumimiseks vali **Kaart**.
- Rajal vastassuunas liikumiseks vali **Pööra teekond ümber**.
- Raja kõrguskaardi nägemiseks vali **Kõrguse graafik**.
- Raja nime muutmiseks vali **Nimi**.
- Raja kustutamiseks vali **Kustuta**.

Kompassi suuna seadistamine

1 Tee valik:

- Keri ABC-kuval, et näha kompassi, ja vajuta .
- Keri ABC juhtnupul, et näha kompassi, ja vajuta .

2 Vali **Lukusta suund**.

3 Suuna kella ülemine osa oma suuna poole ja vajuta .


Kui kaldud suunast kõrvale, näitab kompass kõrvalekaldumist ja kõrvalekalde nurka.

Kaart








▲ tähistab kaardil sinu asukohta. Asukohtade nimed ja sümbolid kuvatakse kaardil. Sihtkohta navigeerimisel tähistatakse marsruut kaardil joonega.

Kaardi andmekuva lisamine

Võid GPS tegevuse andmekuvade loendisse lisada kaardi.

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel GPS tegevus.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Andmekuvad > Lisa uus > Kaart**.

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Navigeerimise ajal kaardi kuvamiseks vajuta  või  võimalik, et pead lisama tegevuse jaoks kaardiandmete kuva (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*).
- 2 Vali .
- 3 Vali **Kaardi juhtnupud**.
- 4 Tee valik:
 - Üles ja alla ning vasakule ja paremale panoraamimise või suumimise lülitamiseks vajuta .
 - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vajuta  või .
 - Katkestamiseks vajuta .

Kaardi seaded

Võid kohandada, kuidas kaarti näidatakse kaardi andmekuvadel.

Hoia all nuppu , vali **Kella seaded > Kaart ja navigeerimine**.

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

Kasutaja asukohad: kuvab ja peidab kaardil kasutaja asukohad.

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

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ HOIATUS

Rakenduse Garmin Connect™ kaudu saadaolevad 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 sinu kell olema ühendatud rakendusega Garmin Connect Bluetooth®-tehnoloogiat kasutades. 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 garmin.com/safety.

Abifunktsioon: kui palud abi, saadab kell sõnumi sinu nime, LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) sinu hädaabikontaktidele (*Abi taotlemine, lehekülg 78*).

Juhtumituvastus: kui kell Forerunner® tuvastab teatud vabaõhutegevuste ajal vahejuhtumi, saadab see sinu hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi LiveTracklingi ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) (*Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 77*).

Live Event Sharing: saadab sõpradele ja pereliikmetele sündmuse käigus sõnumeid koos reaajas teabega.

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

LiveTrack: saadab sõpradele ja pereliikmetele veebilehe lingi, et nad saaksid sinu võistlusi ning treeninguid reaajas jälgida. Võid kasutada rakendust Garmin Connect, et jälgijatele e-posti või suhtlusvõrgustikke kasutades kutset saata, võimaldades neil su andmeid reaajas vaadata.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect™ suvand •••.
- 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

Rakendusse Garmin Connect™ saad lisada kuni 50 kontakti. Selle funktsiooniga LiveTrack saab kasutada kontaktmeile. Kolme neist kontaktidest saab kasutada hädaabikontaktina (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 77*).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkronima, et muudatused oma seadmesse Forerunner® rakendada (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 63*).


Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

⚠ HOIATUS

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 77*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstisõnumite tasud).

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

MÄRKUS: juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Forerunner® tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, siis saab rakendus Garmin Connect su hädaabikontaktidele edastada su nime ja GPS-asukohaga (kui on saadaval) automaatse tekstsõnumi 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

⚠ HOIATUS

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect™ ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 77](#)). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levialas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstsõnumite vastuvõtmise võimalus (rakenduda võivad tavapärased tekstsõnumite tasud).

1 Hoida all nuppu .

Kell vibreerib abifunktsiooni aktiveerimisel.

2 Oota, kuni allaloendustaimer käivitub.

Kell saadab sõnumi sinu hädaabikontaktidele.

VIHJE: enne loenduse lõppu võid sõnumi tühistamiseks suvalist nuppu all hoida.

Muusika

MÄRKUS: kella Forerunner® 170 Music jaoks on kolm erinevat muusika esitamise valikut.



- Kolmandast osapoolest muusikapakkuja
- Isiklik helisisu
- Telefoni salvestatud muusika


Võid arvutist või kolmandast isikust pakkuja teenusest laadida muusikat kella Forerunner 170 Music, et kuulata seda ka siis, kui nutitelefoni käepärast pole. Kella salvestatud audiosisu kuulamiseks tuleb ühendada kõrvaklapid Bluetooth®.

Ühenduse võtmine kolmandast isikust teenusepakkujaga

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




Rohkemate valikute jaoks saad alla laadida Connect IQ™ rakenduse oma telefonis (*Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine, lehekülg 64*).

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

MÄRKUS: kui soovid valida teise pakkuja, hoi a all , vali **Kella seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad** ja järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Helisisu allalaadimine kolmandalt osapoolelt

Enne kolmandast osapoolsest teenusepakkuja helisisu allalaadimist pead looma ühenduse Wi-Fi® võrguga (*Ühendumine Wi-Fi® võrku, lehekülg 60*).

- 1 Hoi a mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoi a all .
- 3 Vali **Muusikateenusepakkujad**.
- 4 Vali ühendatud pakkuja või vali **Lisa muusikarakendused**, et lisada muusikapakkuja Connect IQ™ poest.
- 5 Vali kella allalaaditav esitusloend või muu üksus.
- 6 Vajaduse korral vajuta sümbolit , kuni kuvatakse teenusega sünkroomise viip.


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

Personaalse audiosisu allalaadimine



Isikliku muusika saatmiseks kella pead installima Garmin Express™ rakenduse oma arvutisse (garmin.com/express).

Saad laadida alla isiklike helifaile, nagu .mp3- ja .m4a-failid Forerunner® 170 Music kella oma arvutist.

Lisateabe saamiseks mine aadressile garmin.com/musicfiles.

- 1 Ühenda kell arvutiga kaasas oleva USB-kaabli abil.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali oma kell ja vali **Muusika**.
VIHJE: Windows® arvutite puhul saad valida  ja sirvida helifailide kausta. ArvutiteApple® puhul kasutab rakendus Garmin Express sinu teeki iTunes®.
- 3 Vali loendis **Minu muusika** või **iTunes teek** helifailide kategooria, nagu muusikapalad või esitusloendid.
- 4 Märgi helifailide ruudud ja vali **Saada seadmesse**.
- 5 Vajaduse korral vali loendis Forerunner 170 Music kategooria, vali märkeruudud ning vali **Eemalda seadmest**, et helifailid eemaldada.

Muusika kuulamine

- 1 Hoi a mis tahes kuval all nuppu , et avada muusika juhtnupud.
- 2 Hoi a all .
- 3 Tee valik:

- Kui kuulad muusikat esimest korda, vali **Seaded > Muusika > Muusikateenusepakkujad**.
- Kui sa ei kuula muusikat esimest korda, vali **Muusikateenusepakkujad**.

4 Tee valik:

- Arvutist kella alla laaditud muusika kuulamiseks vali **Minu muusika** ja seejärel suvand (*Personaalse audiosisu allalaadimine, lehekülg 79*).
- Muu teenusepakkuja muusika kuulamiseks vali teenusepakkuja nimi ja esitusloend.
- Telefonis muusika esitamiseks vali **Halda telefoni**.

5 Vajaduse korral ühenda kõrvaklapid Bluetooth® (*Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine, lehekülg 80*).

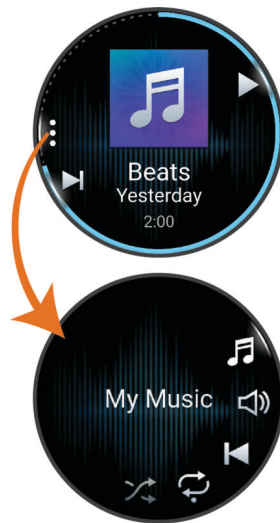
6 Vali ▶.

Muusika taasesituse juhtnupud

MÄRKUS: mõned muusika taasesituse juhtnupud on saadaval ainult kellas Forerunner® 170 Music.

MÄRKUS: tegevuse ajal muusika taasesituse juhtnuppude kuvamiseks nipsa vasakule.


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.


Kõrvaklappide Bluetooth® ühendamine

Forerunner® 170 Music kella laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama Bluetooth-kõrvaklapid.

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

Helirežiimi vahetamine

Muusika taasesitamise režiimiks saab valida stereo või mono.


- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Muusika > Heli**.
- 3 Tee valik.

Kasutajaprofiil

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

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma isikuandmeid, sh pikkuse, kaalu ja treeningtsoonide andmeid ja palju muud. Kell kasutab seda teavet täpsete treeninguandmete arvutamiseks.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **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 Index™ kaal, siis kasutab kell su vormisoleku vanuse määramiseks kehamassiindeksi 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 82](#)).

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Vormisoleku iga**.

Pulsisageduse tsoonid

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

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamise, lehekülg 83](#)), 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 ja rattasõiduks. Tegevuse käigus põletatud täpse kalorite arvu teada saamiseks määra oma maksimaalne pulsisagedus. Saad määrata kõik pulsisageduse tsoonid ja puhkeseisundi pulsisageduse käsitsi. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Kasutajaprofiil** > **Pulsi ja võimsuse tsoonid** > **Pulsisagedus**.
- 3 Vali **Max pulsisagedus** ja sisesta oma maksimaalne pulsisagedus.

Kasuta funktsiooni Automaatne tuvastamine, et salvestada automaatselt maksimaalset pulsisagedust tegevusekäigus.

- 4 Vali **Laktaadiläve pulss** ja sisesta enda piimhappe läve pulsagedus, kui see on sulle teada.
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määrat kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsagedus.
Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsageduse.
- 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 pulsageduse protsendina.
 - Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsagedus miinus puhkeseisundi pulsagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsageduse tsoone (valikuline).

Lase kellal määrata oma pulsageduse tsoonid

Vaikeseaded võimaldavad kellal tuvastada maksimaalse pulsageduse ja määrata pulsageduse tsoonid protsendina sinu maksimaalsest pulsagedusest.


- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 82](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect™ kontos.

Pulsageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsagedusest	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 läveenergia (TP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada. Tsoone saad otse kellas või oma konto Garmin Connect™ kaudu käsitsi muuta.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Kasutajaprofiil > Pulsi ja võimsuse tsoonid > Võimsus**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Järgmise põhjal:**
- 5 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Energialävendi tsoonide protsendi kuvamiseks ja muutmiseks vali **% FTP-st** või **% TP-st**.
- 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.

Toitehalduri seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Toitehaldur**.

Akusäästja: kohandab süsteemi seadeid aku kasutusaja pikendamiseks kella režiimis (*Akusäästja kohandamine, lehekülg 84*).

Aku protsent: kuvab aku jäänud kasutusaja protsendina.


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

Aku tühjen. hoiatus: annab teada, kui aku tase on madal.

Akusäästja kohandamine

Akusäästja võimaldab süsteemi seadeid aku kasutaja pikendamise kiireks seadistamiseks kella režiimis.

Akusäästja saad juhtelementide menüüs sisse lülitada (*Juhtelemendid, lehekülg 30*).

1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded > Toitehaldur > Akusäästja**.

Kell kuvab iga seadistuse muudatusega võidetud kasutustunnid.

Ligipääsetavus

Su Forerunner® käekellal on hõlbustusfunktsioonid, nagu kohandatud värvifiltrid ja muud heli- ja kuvaseaded.

Ligipääsetavuse seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Ligipääsetavus**.

Rääkiv kellakuva: võimaldab ühendatud kõrvaklappidel kellakuval olevad andmed ette lugeda. Võid valida suvandid Ainult kellaeg ja kuupäev või Kogu kellakuva.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult Forerunner® 170 Music kellaga.

Värvifiltrid: seadistab värvirežiimi kõikidele kuvadele, suurendades värvide nähtavust värvipimeduse korral. Võid eemaldada konkreetsed värvid (nt punase, rohelise või sinise) või valida kõikide värvide eemaldamiseks suvandi Halltoonid.

Igatunnine hoiatus: lülitab sisse hoiatuse iga tunni alguses.

MÄRKUS: Forerunner 170 Music kellaga saad selle märguande seadistada kella helisignaali või vibratsioonina, kellaaja heliteavitusena läbi ühendatud kõrvaklappide või nende kombinatsioonina.

Süsteemi seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem**.

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 86*).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 86*).

Mitte segada: lubab häirimise vältimise režiimil ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada.

Kompass: kalibreerib sisemise kompassi ja kohandab seaded (*Kompass, lehekülg 87*).

Altimeeter ja baromeeter: kalibreerib sisemise baromeetrilise kõrgusmõõtja ja kohandab seaded (*Altimeeter ja baromeeter, lehekülg 87*).

Aeg: reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 88*).

Hääl: seadistab kella hääle dialekti ja hääle tüübi. Samuti saad seadistada häälteated tegevuse ajal (*Häälteadete esitamise tegevuse ajal, lehekülg 28*).

Täpsemad: avab täiustatud süsteemi seaded mootühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks (*Süsteemi täpsemad seaded, lehekülg 88*).


Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded (*Seadete taastamine ja lähtestamine, lehekülg 89*).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendused, lehekülg 94*).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet (*Seadme teabe vaatamine, lehekülg 89*).

Nupu otseteed kohandamine

Võid kohandada üksikute klahvide ja klahvikombinatsioonide allhoidmise funktsiooni.


- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Lühiteed**.
- 3 Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
- 4 Vali funktsioon.

Kella pääsukoodi määramine

TEATIS

Kui sisestad pääsukoodi kolm korda valesti, lukustub kell ajutiselt. Pärast viit valet katset lukustub kell seniks, kuni pääsukoodi rakenduses Garmin Connect™ lähtestad. Kui sa ei ole kella telefoniga sidunud, kustutab kell andmed ja taastab tehase vaikeseaded pärast viit valet katset.


Võid kella pääsukoodi seadistada, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel. Kui kasutad funktsiooni Garmin Pay™, kasutab kell sama neljakohalist pääsukoodi, mis on vajalik rahakoti avamiseks (*Garmin Pay™, lehekülg 13*).

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Parool > Määra parool**.
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi muutmine


Pääsukoodi muutmiseks pead teadma olemasolevat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect™ lähtestama.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Parool > Muuda parooli**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- 4 Sisesta uus neljakohaline pääsukood.

Järgmisel korral kui kella randmelt eemaldad, pead mis tahes teabe kuvamiseks sisestama pääsukoodi.

Kella pääsukoodi väljalülitamine

MÄRKUS: seadme pääsukoodi väljalülitamiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui pääsukoodi unustad või sisestad liiga mitu korda vale pääsukoodi, pead selle rakenduses Garmin Connect™ lähtestama.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
 - 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Parool** > **Parool** > **Väljas**.
 - 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.
- Kell lülitab pääsukoodi valiku välja.

Kompass

Kellal on kolmeteljeline automaatselt kalibreeritav kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus olenevad tegevusest, sellest, kas GPS on aktiivne ja kas navigeerite sihtkohta. Kompassi seadeid saab käsitsi muuta (*Kompassi seaded, lehekülj 87*). Kompassi saad vaadata juhtmenüüst (*Juhtlemendid, lehekülj 30*), ülevaadete loendist (*Ülevaadet, lehekülj 33*) või tegevuse ajal kuvatavalt andmekuvalt (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 25*).

Kompassi seaded

Hoida kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass**.

Kalibreeri: kalibreerib käsitsi kompassi anduri (*Kompassi käsitsi kalibreerimine, lehekülj 87*).

Ekraan: määrab kompassi suuna tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

Põhjasuuna osuti: määrab kompassi põhjasuuna (*Põhjaviite seadistamine, lehekülj 87*).

Magn. varieerumine: määrab magnetomeetri variatsiooni põhjasuuna jaoks, kui valiku **Põhjasuuna osuti** seadeks on määratud **Kasutaja**.


Režiim: seadistab kompassi kasutama GPS-i ja elektrooniliste anduriandmete kombinatsiooni liikumise ajal (Auto), üksnes GPS-i andmeid või magnetomeetrit.

Kompassi käsitsi kalibreerimine

TEATIS


Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektrooniliste lähedal.

Kell kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass** > **Kalibreeri**.
- 3 Liiguta rannet, moodustades väikseid kaheksaid, kuni kuvatakse teade.

Põhjaviite seadistamine

Võid seadistada suunateabe arvutamisel kasutatava suunaviite.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Kompass** > **Põhjasuuna osuti**.
- 3 Tee valik:
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada geograafilise põhja, vali **Tõene**.
 - Magnetilise põhja deklinatsioonita kursina määramiseks vali **Magnetic**.
 - Kui soovid suunaviiteks seadistada võrgustiku põhja (000°), vali **Koordinaadistik**.
 - Magnetilise muutuse määramiseks käsitsi, vali **Kasutaja** > **Magn. varieerumine**, sisesta magnetiline muutus ja vali **Valmis**.

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 ja baromeetri seaded, lehekülj 87*). Võid vaadata altimeetrit ja baromeetrit juhtelementide menüü (*Juhtlemendid, lehekülj 30*), ülevaadete loendi (*Ülevaadet, lehekülj 33*) või rakenduste loendi (*Rakendused, lehekülj 9*) all.

Altimeetri ja baromeetri seaded

Hoida kellakuval nuppu  all ja vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Altimeeter ja baromeeter**.

Kalibreeri: altimeetri ja baromeetri anduri käsitsi kalibreerimine.

Automaatkal.: anduri automaatne kalibreerimine 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.

Rõhk: määrab rõhu mõõtühikud.

Baromeetri graafik: määrab kuvamise kestuse graafikul baromeetri ülevaate korral.

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 kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem**.
- 3 Vali **Altimeeter ja baromeeter**.
- 4 Vali **Kalibreeri**.
- 5 Tee valik:
 - Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Sisesta käsitsi**.
 - GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Kasuta GPS-i**.

Kellaaja seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Aeg**.

Ajavorming: määrab kella näitama 12- või 24-tunnist või militaarset ajavormingut.

Kuupäevavorming: määrab päeva, kuu ja aasta kuvamisjärjestuse kuupäevades.


Määra kellaag: määrab kella ajavööndi. Suvandi Auto valimisel määratakse ajavöönd GPS-asukoha järgi automaatselt.

Aeg: määrab kellaaja, kui valikust Määra kellaag on valitud Käsitsi.

Aja sünkronimine: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaagea suve- ja talveajale üleminekul ([Aja sünkroonimine, lehekülg 88](#)).

Aja sünkroonimine

Kella igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või seotud telefonis Garmin Connect™ rakenduse avamisel tuvastab kell automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja. Võimaldab ka kellaaja käsitsi sünkroonimist, kui muutub ajavöönd või lähed üle suve-/talveajale.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Aeg > Aja sünkronimine**.
- 3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid ([Satelliitsignaalide hankimine, lehekülg 96](#)).

VIHJE: allika vahetamiseks võid vajutada nuppu .

Süsteemi täpsemad seaded

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad**.


Formaat: määrab üldised formaadi eelistused, näiteks mõõtühikud, tempo ja kiiruse tegevuste ajal ning nädala alguses ([Mõõtühikute muutmise, lehekülg 88](#)).

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab ([Andmete salvestamise sätted, lehekülg 89](#)).


USB-režiim: määrab kella kasutama MTP-d (meediumiedastusprotokoll) või režiimi Garmin®, kui kell on arvutiga ühendatud.

Mõõtühikute muutmise

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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad > Formaat > Ühikud**.
- 3 Vali mõõtühiku tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.

Andmete salvestamise sätted

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Täpsemad > Andmete salvestamine**.

Sagedus: määrab, kui tihti kell tegevusandmeid salvestab. Sageduse salvestamise valik **Nutikas** (vaikimisi) võimaldab pikemate tegevuste salvestamist. Salvestamise valik **Iga sekund** tagab üksikasjalikumad salvestused, kuid ei pruugi salvestada pikaajalisi tegevusi täielikult. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, tempo või pulsisagedus. Sinu tegevuste kirje on väiksem, võimaldades sul seadme mällu salvestada rohkem tegevusi.

Logi pulsimuutlikkus: võimaldab kellal salvestada sinu pulsisageduse muutlikkust tegevuse ajal.
(*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülj 37*).

Seadete taastamine ja lähtestamine

Saad varundada olemasoleva Garmin® kella seaded ja taastada need seaded teisele ühilduvale Garmin kellale, kasutades Garmin Connect™ rakendust (*Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™, lehekülj 89*). Seadete hulka kuuluvad spordiprofiilid, ülevaated, kasutaja seaded, treeningud ja palju muud.

Hoia kellakuval all nuppu  ja vali **Kella seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta**.

Automaatne varundamine: varundab perioodiliselt su seaded sinu kontole Garmin Connect .


Varunda kohe: varundab sinu seaded käsitsi kontole Garmin Connect.

Vaata aruannet: kuvab kõik probleemid alates kella viimasest seadete taastamisest.
see seade kuvatakse ainult siis, kui mõnd kella seadet ei saanud õigesti taastada.

Sisu varundamine: kuvab salvestatavate andmete tüübi.

Lähtesta: lähtestab valitud seaded tehase vaikeseadetele (*Kõigi vaikeseadete lähtestamine, lehekülj 89*).


Sinu seadete ja andmete taastamine üksusest Garmin Connect™

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali esmalt **Garmini seadmed** ja seejärel oma kell.
- 3 Vali **Süsteem > Taasta ja lähtesta > Seadme varukoopiaid**.
- 4 Vali loendist varukoopia.
- 5 Vali **Varukoopiast taastamine > Taasta**.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Oota, kuni su kell on rakendusega sünkroonitud.
- 8 Vajuta kellal nuppu  ja vali ✓.
- Kell käivitub uuesti ja taastab sinu seaded ja andmed.
- 9 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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 kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Taasta ja lähtesta > 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 kogusummad**.
 - 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.

 - Kõigi ajutiste failide kustutamiseks kellast vali **Kustuta ajutised failid**.

Seadme teabe vaatamine


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

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .

2 Vali **Kella seaded** > **Süsteem** > **Seadmest**.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali seadete menüüs **Süsteem**.
- 3 Vali **Seadmest**.

Seadme teave

AMOLED-ekraani teave

Vaikimisi on kella sätted optimeeritud aku kestvuse pikendamisele ja jõudlusele (*Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 94*).

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 (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

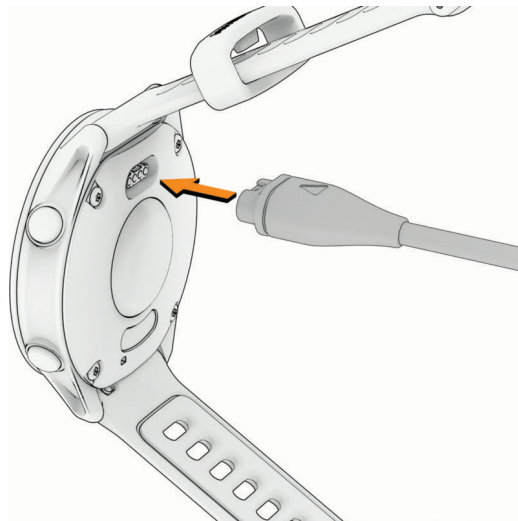
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 92*).

Su käekellal on patenteeritud laadimisjuhe. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin® edasimüüjaga.

1 Ühenda juhe (▲ ots) kella laadimispeassa.



- 2 Ühenda juhtme teine ots USB-C® arvuti pordi või vahelduvvooluadapteriga (minimaalne nimivõimsus 5 W). Kell kuvab aku laetuse taseme.
- 3 Ühenda kell lahti pärast seda, kui aku laetuse tase on 100%.

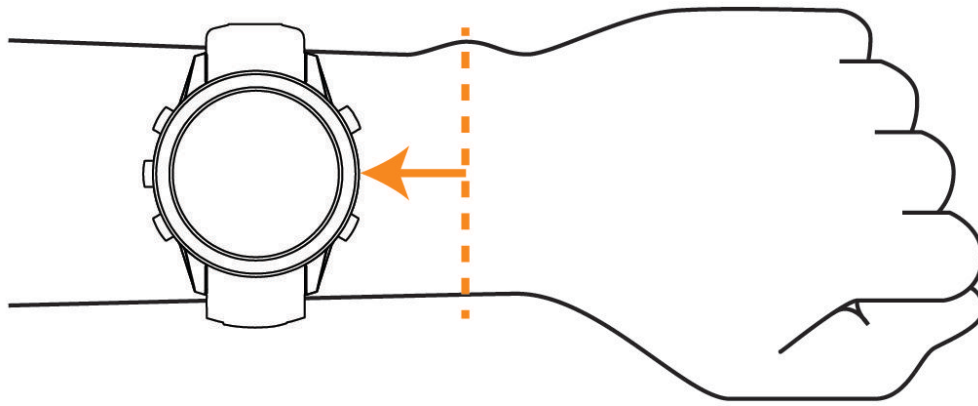
Kella kandmine

⚠ HOIATUS

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. 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 korrapäratute pulsisageduse andmete puhul*, lehekülg 68.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 70.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puutekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

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

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

Vee all ära nuppe vajuta.

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

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

Kella puhastamine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

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

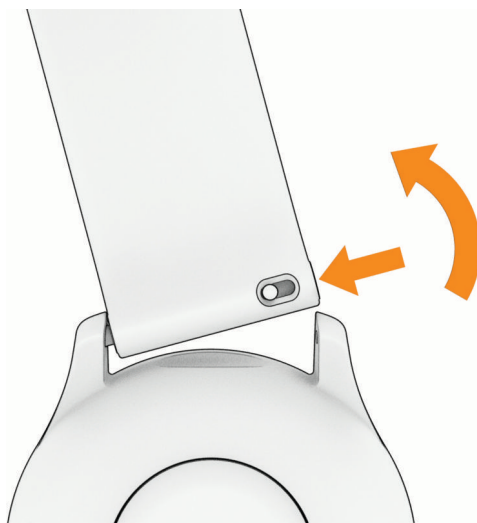
VIHJE: lisateavet vt aadressilt garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kella täielikult kuivada.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvartal 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	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Veekindluse tase	5 ATM ¹
Kasutamise ja hoiustamise temperatuurivahemik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Forerunner® 170 ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2400–2483,5 MHz: < 13 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m
Forerunner 170 Music ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m
Forerunner 170 ELi SAR-väärtused	0,050 W/kg jäsemotel
Forerunner 170 Music ELi SAR-väärtused	0,691 W/kg jäsemotel

Akuteave

Reaalne aku kasutusaeg sõltub kellas aktiveeritud funktsioonidest, nagu randmelt mõõdetav pulsisagedus, telefoni teavitused, GPS, sisseehitatud andurid ja ühendatud andurid.

Režiim	Forerunner® 170 aku kestvus	Forerunner 170 Music aku kestvus
Nutikella režiim	Kuni 10 päeva	Kuni 10 päeva
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 19 päeva	Kuni 19 päeva
Ainult GPS GNSS-režiim	Kuni 20 tundi	Kuni 20 tundi
Kõik süsteemid GNSS-režiim	Kuni 14 tundi	Kuni 14 tundi
Ainult GPS GNSS-režiim koos muusika taasesitusega	Ei kohaldu	Kuni 7,5 tundi
Kõik süsteemid GNSS-režiim koos muusika taasesitusega	Ei kohaldu	Kuni 6,5 tundi

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

Tõrkeotsing

Tooteuudused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on seotud telefoniga, milles kasutatakse Bluetooth®-tehnoloogiat või kui see on ühendatud järgmisega: Wi-Fi®. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 86*). Installeeritud arvutisse Garmin Express™ (garmin.com/express). Installeeritud nutitelefoni rakendus Garmin Connect™.

See tagab Garmin® seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauudused
- Andmed laaditakse üles telefoni rakendusse Garmin Connect
- Toote registreerimine





Lisateabe hankimine

Lisateavet toote kohta leiate Garmin® veebisaidilt.

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauudusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Funktsioonide täpsuse kohta teabe saamiseks ava www.garmin.com/ataccuracy. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Mu seadme keel on vale

Kui valisid kogemata kellale vale suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Hoida kellakuval all nuppu .
- 2 Vali sümbol .
- 3 Vali .
- 4 Vali loendis esimene element ja vajuta .
- 5 Vali keel.


Soovitused aku kasutusaja maksimeerimiseks

Aku kasutusaja pikendamiseks võid proovida järgmisi nippe.

- Juhtelementide menüüs lülita sisse akusäästmise funktsioon (*Juhtelemendid, lehekülg 30*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55*).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55*).
 - Ekraani heleduse vähendamisvali (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 55*).
 - Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GNSS-satelliidirežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 29*).
 - Lülita Bluetooth® tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 30*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 16*).
 - Kasuta kellakuva, mida iga sekundi järel ei uuendata. Näiteks kasuta ilma sekundiseierita kella numbrilauda (*Kellakuva kohandamine, lehekülg 8*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 59*).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 69*).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 69*).
- MÄRKUS:** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 70*).

Kella lähtestamine

Kui su kell lakkab reageerimast, võid selle taaskäivitamiseks proovida järgmisi samme.

- Hoida all , kuni kell lülitub välja ja hoida all , et kell uuesti sisse lülitada.
- Ühenda kell vähemalt 30 sekundiks USB-C® laadimispeassa, tõmba kaabel välja ja ühenda uuesti.


Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Forerunner® kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt garmin.com/ble.


Minu 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.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali ••• > **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Hoia kellakuval all  ja vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Telefon** > **Paarista telefon**.

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 kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded** > **Ühenduvus** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Otsi kõiki**.
 - Vali anduri tüüp.

Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 25*).

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® ühendamine, lehekülg 80*).

Mu muusika on katkendlik või kõrvaklappide ühendus katkeb

Kui kasutad kella Forerunner® 170 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 170 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.

Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?

Võimalik, et tegevuse ajal vajutad kogemata ringi nuppu. Enamasti ilmub ekraanile  ja sul on paar sekundit aega, et kõige hiljutisem ring või spordiala ümberlülitus tühistada. Ringi tühistamise funktsioon on saadaval tegevuste puhul, mis toetavad käsitsi ringe, käsitsi spordiala ümberlülitusi ja automaatseid spordiala ümberlülitusi. Ringi tühistamise funktsioon ei ole saadaval tegevuste jaoks, mille puhul käivitatakse automaatsed ringid, jooksud, puhkamised või pausid, näiteks järgmise jaoks: spordisaalitegevused, basseinis ujumine ja treeningud.

Satelliitsignaaside hankimine

Satelliitsignaaside hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.

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

- 1 Mine lagedasse paika.
Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.
- 2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
Satelliitsignaaside leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni kella oma Garmin® kontoga sagedasti.
 - Ühenda kell USB-kaabli ning Garmin Express™ rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni kell rakendusega Garmin Connect™ Bluetooth®-toega telefoni abil.
 - Ühenda kell Forerunner® 170 Music oma Garmin kontoga Wi-Fi® juhtmevaba võrgu kaudu.Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib kell alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.
- Vii kell õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt garmin.com/hearttrate.


Tegevuse temperatuurinäit pole täpne

Kehatemperatuur mõjutab sisemise temperatuurianduri temperatuurinäitu. Kõige täpsema temperatuurinäidu saamiseks võta kell randmelt ära ja oota 20 kuni 30 minutit.

Kella kandmisel täpse välistemperatuurinäidu nägemiseks võid kasutada ka valikulist välistemperatuuriandurit *tempe™*.

Demorežiimist väljumine

Demorežiim esitab sinu käekellas funktsioonide eelvaate.

- 1 Vajuta nuppu  kiiresti kaheksa korda järjest.
- 2 Vali ✓.

Aktiivsuse jälgimine

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

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 63*).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 63*).
- 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.).

- Otsi tavaliselt käekella tagumisel osal olevaid väikseid baromeetriavasid ja puhasta laadimispesa ümbrust.

VIHJE: võimalik, et baromeetriavad asuvad külgedel laadimispesa lähedal või käekella alumisel osal rihma ühendusosa juures.

Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid kella veega loputada.

Puhastamise järel lase kellal täielikult kuivada.

- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata kell käise või jakiga.

Lisa

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
Suurepärane	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
Suurepärane	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.

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 protsentiilidel.






Garmin® on vaadelnud paljusid kõigil eri tasemetel olevaid jooksjaid. Punase ja oranži tsooni andmeväärtused on tavalised vähem kogenud või aeglase 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 garmin.com/runningdynamics. Rohkem jooksudünaamika teooriaid ja andmete tõlgendusi võid otsida mainekatest jooksuväljaannetest ja veebisaitidelt.

Värvitsoon	Protsentiil 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 (HRM 600, HRM-Fit™ või seeria HRM-Pro™ tarvikud) või vöökohas (tarvik Running Dynamics Pod).

Värvitsoon	Prostentil 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%

Ratta veljemõõt ja ümbermõõt

Kui kasutate kiirusandurit jalgrattasõidul, tuvastab see automaatselt su ratta suuruse. Vajaduse korral võid ratta ümbermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

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

Andmeväljad

MÄRKUS: kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+® või Bluetooth® tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad kellas rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka kella seadetes rakenduses Garmin Connect™.

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kadents	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Keskmine rütm	Jooksmine. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Rütm	Jooksmine. Samme minutis (vasak ja parem).
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.
Ringi rütm	Jooksmine. Praeguse ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Rattasõit. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.
Viimase ringi kadents	Jooksmine. Viimase lõpetatud ringi keskmine rütm.

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.
Int. distants	Praeguse intervalli läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Viim. liikum. kaugus	Viimase lõpetatud liigutuse käigus läbitud vahemaa.
Liikumise kaugus	Praeguse liigutusega läbitud vahemaa.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine tõus	Keskmine vertikaalne tõus viimasest nullimisest.
Keskmine laskumine	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.
Kallak	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m tõustud vahemaa kohta liigid 60 m, järk on 5%.

Nimi	Kirjeldus
Ringi tõus	Praeguse ringi vertikaalne tõus.
Ringi laskumine	Praeguse ringi vertikaalne langus.
Viimase ringi tõus	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne tõus.
Viimase ringi laskumine	Viimase lõpetatud ringi vertikaalne langus.
Viimase liikumise tõus	Viimase lõpetatud liikumise vertikaalne tõus.
Viimase liikumise laskumine	Viimase lõpetatud liikumise 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.
Liikumise tõus	Praeguse liigutuse vertikaalne tõus.
Liikumise laskumine	Praeguse liikumise vertikaalne langus.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu laskumine	Kogulangus viimasest nullimisest.

Korruste väljad

Nimi	Kirjeldus
Läbitud korrusted	Päeva jooksul tõustud korruste arv.
Laskutud korrusted	Päeva jooksul laskutud korruste arv.
Korruseid minutis	Minutis tõustud 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	Värviline mõõdik, mis näitab jooksmisel iga sammu ajal maaga kokkupuutes olnud aega, mõõdetuna millisekundites.
Pulsisageduse näidik	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsitsoonide suhtarv	Värviline näidik, mis näitab igas pulsitsoonis veedetud aja suhtarvu.
PacePro näidik	Jooksmine. Su praegune vahetempo ja eesmärgiks seatud vahetempo.
VÕIMSUSNÄIDIK	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 pulsireservi protsent	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine HR	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. max HR-i %	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.

Nimi	Kirjeldus
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimeõõtja.
HR %max	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
HR-tsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
Int. keskm. HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. keskm. max %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Int. keskm. HR	Praeguse ujumisintervalli keskmine pulsisagedus.
Int. max HRR-i %	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Int. max %max	Praeguse ujumisintervalli maksimaalse pulsisageduse maksimaalne protsent.
Int. max HRR	Praeguse ujumisintervalli maksimaalne pulsisagedus.
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi HR	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulsireservi %	Viimase lõpetatud ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase ringi HR	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi HR-i max %	Viimase lõpetatud ringi maksimaalse pulsisageduse protsent.
Viimase liikumise %HRR	Viimase lõpetatud liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Viimase liikumise HR	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine pulsisagedus.
V liikumise HR %Max.	Viimase lõpetatud liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Liikumise %HRR	Praeguse liikumise keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Liikumise HR	Praeguse liikumise keskmine pulsisagedus.
Liikumise HR Max %	Praeguse liikumise maksimaalse pulsisageduse keskmine 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 kalolid	Tegevuse jooksul põletatud kalolid.
Ümbritsev surve	Kalibreerimata keskkonnarõhk.
Õhurõhk	Praegune kalibreeritud õhurõhk.
Aku tunnid	Järelejäänud tundide arv, enne kui aku saab tühjaks.
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.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.

Nimi	Kirjeldus
Viimase seeria kordused	Viimase aktiivsusseeria korduste arv.
Koormus	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Liigutused	Praeguse tegevuse lõpetatud liikumiste koguarv.
Kord.	Jõusaalitreeningu ajal treeningu rühmas tehtavate korduste arv.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Voorud	Tegevuse treeningurühmade arv, nt hüppenöörihüpped.
Sammud	Praeguse tegevuse käigus tehtud sammude arv.
Stress	Su praegune stressitase.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kaloreid 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.
Kallaku järgi kohandatud tempo	Järskude kallakutega maastikuga kohandatud keskmine tempo.
Int. 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 pikk. tempo	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine tempo.
Viimase liikumise tempo	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine tempo.
Liikumistempo	Praeguse liigutuse keskmine tempo.
Tempo	Praegune tempo.
Veeremistempo	Viimase täitunud miili või kilomeetri pidev keskmine tempo.

PacePro väljad

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

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
% FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s energiaväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
3 s energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 3 sekundi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s energiaväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10 s energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 10 sekundi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.

Nimi	Kirjeldus
30s võimsus	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30 s energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse 30 sekundi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. energiaväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskm. energiaväljund ja kaal	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Ringi max võimsus	Praeguse ringi tipp energiaväljund.
Ringi võimsus	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Ringi energiaväljund ja kaal	Praeguse ringi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Viimase ringi max en.väljund	Viimase lõpetatud ringi max energiaväljund.
Viimase ringi võimsus	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Max energiaväljund	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
Energiaväljund ja kaal	Praegune energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Võimsuse tsoon	Praegune energiaväljundi vahemik põhineb sinu FTP-l või kohandatud seadetel.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
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 olnud aeg, mõõdetuna millisekundites. Kõndimise ajal kokkupuuteaega maaga ei mõõdetata.
Ringi kokkupuuteaja tasakaal	Praeguse ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.
Ringi kokkupuuteaeg maaga	Praeguse ringi keskmine kokkupuuteaeg maaga.
Ringi sammupikkus	Praeguse ringi keskmine sammupikkus.
Ringi vertikaalne võnkumine	Praeguse ringi keskmine vertikaalne võnkumine.
Ringi vertikaalne suhe	Praeguse ringi vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.
Sammupikkus	Sammu pikkus erinevate jala maaga kokkupuutepunktide vahel, mõõdetuna meetrites.
Vertik. võnkumine	Põrkemäär jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta
Vertikaalsuhe	Vertikaalse võnkumise ja sammupikkuse suhe.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. liikumiskiirus	Praeguse tegevuse keskmine liikumiskiirus.
Keskm. üldkiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus, mis arvestab nii liikumise kui seisakutega.
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.

Nimi	Kirjeldus
Viimase liikumise kiirus	Viimase lõpetatud liigutuse keskmine kiirus.
Maks. kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Liikumise kiirus	Praeguse liigutuse keskmine kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.
Vertikaalkiirus	Aja jooksul tõustud või laskunud 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	Ujumine. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Inter. tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Ujumine. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Ujumine. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi maa tõmbe kohta	Ujumine. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Ujumine. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Ujumine. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Ujumine. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektivsuse 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 21). Avamereujumisel kasutatakse Swolfi skoori arvutamiseks pikkust 25 m.
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine Swolfi skoor.
Ringi Swolf	Praeguse ringi Swolfi skoor.
Viimase ringi Swolf	Viimase lõpetatud ringi Swolfi skoor.
Viimase pikkuse Swolf	Viimase lõpetatud basseinipikkuse keskmine Swolfi skoor.

Temperatuuriväljad

Nimi	Kirjeldus
24 tunni max	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.
24 tunni min	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada. Saad siduda tempe™ anduri seadmega, et pakkuda püsivat täpsete temperatuuriandmete allikat.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsusaeg	Praeguse tegevuse aktiivse liikumise aeg kokku.
Keskmine ringiaeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Keskmine liikumise aeg	Praeguse tegevuse keskmise liikumise aeg.
Keskmine poosiaeg	Praeguse tegevuse keskmine poosiaeg.
Möödunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitatud tegevuse taimer ja jooksed 10 minutit, peatad taimer 5 minutiks, käivitatud taimer ja jooksed veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Hinnanguline aeg lõpetamiseni	Praeguse tegevuse eeldatav lõpuaeg.
Intervalli taimer aeg	Praeguse intervalli stopperiga mõõdetud aeg.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase liikumise aeg	Viimase lõpetatud liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase poosi aeg	Viimase lõpetatud poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse liikumise stopperiga mõõdetud aeg.
Liikumisaeg	Praeguse tegevuse kogu liikumisaeg.
Üldine ees/taga	Üldine aeg sihttempo või -kiirusest ees või taga.
Poosi aeg	Praeguse poosi stopperiga mõõdetud aeg.
Määra taimer	Jõutreeningu ajal aktiivse treeningu rühmas veedetud aeg.
Peatatud aeg	Praeguse tegevuse kogu peatatud aeg.
Ujumisaeg	Praeguse tegevuse ujumisaeg, v.a puhkeaeg.
Taimer	Aktiivsustaimeri praegune aeg.

Treeningu väljad

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

© 2026 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® ja TracBack® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sari, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk Apple®, iPhone® ja iTunes® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides ning piirkondades. 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. USB-C® on ettevõtte USB Implementers Forum 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.

M/N: AA5206, A05206