

GARMIN®

FORERUNNER® 70

GPS-jooksukell



Kasutusjuhend

Sisukord

Sissejuhatus.....	5	Pulsisageduse muutlikkuse tase....	34
Nutikella seadistamine.....	5	Treenitustase.....	35
Nupu funktsioonid.....	5	Treenitustasemed.....	35
GPS-i olek ja oleku ikoonid.....	6	Hetkekoormus.....	36
Puutekraani funktsioonid.....	6	Taastumisaeg.....	37
Puutekraani lubamine ja		Sinu treenitustaseme pausile panek ja	
keelamine.....	7	jätkamine.....	38
Kellakuva kohandamine.....	7	Treeninguvalmidus.....	38
Rakendused ja tegevused.....	8	Võistluskalender ja peamine võistlus..	39
Rakendused.....	8	Võistluseks treenimine.....	39
Treeningud.....	9	Aktsia lisamine.....	40
Funktsiooni Messenger		Elustiili logimine.....	40
kasutamine.....	12	Elustiili logimise käitumise	
Tegevused.....	12	jälgimine.....	40
Tegevuse alustamine.....	13	Kellad.....	41
Tegevuse lõpetamine.....	14	Äratuse seadistamine.....	41
Jooksmine.....	14	Äratuse muutmine.....	41
Rattasõit.....	18	Allaloendustaimereri kasutamine.....	41
Ujumine.....	18	Taimereri kustutamine.....	42
Jõusaali tegevused.....	20	Stopperi kasutamine.....	42
Talisport.....	21	Alternatiivsete ajavööndite lisamine...	43
Muud tegevused.....	21	Teise ajavööndi muutmine.....	43
Tegevuste ja rakenduste		Taimereri lisamine.....	43
kohandamine.....	22	Taimerite muutmine.....	43
Juhtelemendid.....	27	logid.....	45
Juhtelemendidide menüü		Ajaloo kasutamine.....	45
kohandamine.....	28	Isiklikud rekordid.....	45
Taskulambi ekraani kasutamine.....	28	Isiklike rekordite vaatamine.....	45
Muusika kuulamine telefonis.....	28	Isikliku rekordi taastamine.....	45
Muusika taasesituse juhtnupud.....	29	Isiklike rekordite kustutamine.....	45
Ülevaated.....	30	Koguandmete kuvamine.....	46
Ülevaadete kuvamine.....	31	Teavituste ja märguannete	
Ülevaadete loendi kohandamine.....	32	seaded.....	47
Ülevaadete kausta loomine.....	32	Tervise ja heaolu teavitused.....	47
Body Battery™.....	32	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse	
Funktsiooni Body Battery™ andmete		seadistamine.....	47
parendamise näpunäited.....	32	Liikumismärguanne.....	47
Sooritusvõime näitajad.....	32	Hommikuraport.....	48
Maksimaalse hinnangulise		Hommikuse raporti kohandamine...	48
hapnikutarbimisvõime teave.....	33	Õhtuaruanne.....	48
Hinnanguliste võistlusaegade		Õhtuse raporti kohandamine.....	48
kuvamine.....	34	Kellaajahoiatuste seadistamine.....	48
		Telefoniühenduse hoiatuste	
		sisselülitamine.....	48

Heli ja vibratsiooni seaded.....	49	Intensiivsusminutite teenimine.....	65
Ekraani ja heleduse seaded.....	50	Une jälgimine.....	65
Ühenduvus.....	51	Automaatse unejälgimise kasutamine.....	65
Andurid ja tarvikud.....	51	Hingamise muutumine.....	65
Juhtmeta andurid.....	51	Navigeerimine.....	67
Telefoniga ühenduvuse funktsioonid..	53	Asukoha salvestamine.....	67
Telefoni sidumine.....	53	Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine.....	67
Telefoni teavituste lubamine.....	54	Asukoha kustutamine.....	67
Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine.....	55	Sihtkohta navigeerimine.....	67
Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine.....	55	Tagasi algusesse navigeerimine.....	67
Garmin Share.....	55	Navigeerimise lõpetamine.....	68
Andmete jagamine funktsiooniga Garmin Share.....	55	Rajad.....	68
Andmete vastuvõtmine funktsiooniga Garmin Share.....	56	Raja loomine rakenduses Garmin Connect™.....	68
Funktsiooni Garmin Share seaded..	56	Seadmes raja järgimine.....	68
Telefoni- ja arvutirakendused.....	56	Kaart.....	70
Garmin Connect™.....	56	Kaardi andmekuva lisamine.....	70
Connect IQ funktsioonid.....	58	Kaardi panoraamimine ja suumimine.....	70
Rakendus Garmin Messenger™.....	58	Kaardi seaded.....	70
Fookuse režiimid.....	60	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	71
Vaikimisi fookuse režiimi kohandamine.....	60	Hädaabikontaktide lisamine.....	71
Kohandatud fookuse režiimi loomine.....	60	Kontaktide lisamine.....	71
Tervise ja heaolu seaded.....	62	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	71
Randmepõhine pulss.....	62	Abi taotlemine.....	72
Kella kandmine.....	62	Kasutajaprofiil.....	73
Näpunäited korrapäratute pulsiseduse andmete puhul.....	62	Kasutajaprofiili seadistamine.....	73
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	63	Soo sätted.....	73
Pulssoksümeeter.....	63	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	73
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	64	Pulsisageduse tsoonid.....	73
Pulssoksümeetri režiimide seadistamine.....	64	Vormisoleku sihid.....	73
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	64	Pulsisagedustsoonide määramine..	73
Automaatne eesmärk.....	65	Lase kellal määrata oma pulsiseduse tsoonid.....	74
Intensiivsusminutid.....	65	Pulsiseduse tsoonide arvutamine.....	74
		Energiatsoonide seadistamine.....	74
		Toitehalduri seaded.....	75
		Akusäästja kohandamine.....	75

Ligipääsetavus.....	76	Satelliitsignaaside hankimine.....	84
Ligipääsetavuse seaded.....	76	GPS-satelliidi vastuvõtmise	
		täiustamine.....	84
Süsteemi seaded.....	77	Pulsisagedus minu kellal ei ole	
Nupu otseteed kohandamine.....	77	täpne.....	84
Kella pääsukoodi määramine.....	77	Tegevuse temperatuurinäit pole	
Kella pääsukoodi muutmine.....	77	täpne.....	85
Kella pääsukoodi väljalülitamine.....	77	Demorežiimist väljumine.....	85
Kellaaja seaded.....	78	Aktiivsuse jälgimine.....	85
Aja sünkroonimine.....	78	Minu sammuarv ei näi õige olevat... 85	
Süsteemi täpsemad seaded.....	78	Kella ja teenuse Garmin Connect™	
Möötühikute muutmine.....	78	konto sammunäit ei ühti.....	85
Andmete salvestamise sätted.....	78	Lisa.....	86
Seadete taastamine ja lähtestamine... 78		Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
Sinu seadete ja andmete taastamine		standardtasemed.....	86
üksusest Garmin Connect™.....	79	Värvilised möödikud ja	
Kõigi vaikeseadete lähtestamine....	79	jooksudünaamika andmed.....	86
Seadme teabe vaatamine.....	79	Maaga kokkupuute aja tasakaal.....	86
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe		Vertikaalse võnkumise ja	
vaatamine.....	79	vertikaalsuhte andmed.....	87
Seadme teave.....	80	Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	87
AMOLED-ekraani teave.....	80	Andmeväljad.....	88
Kella laadimine.....	80		
Kella kandmine.....	80		
Seadme hooldamine.....	81		
Kella puhastamine.....	81		
Rihmade vahetamine.....	81		
Tehnilised andmed.....	82		
Akuteave.....	82		
Informações de			
Radiocomunicação.....	0		
Tõrkeotsing.....	83		
Tooteuendused.....	83		
Lisateabe hankimine.....	83		
Mu seadme keel on vale.....	83		
Soovitused aku kasutusaja			
maksimeerimiseks.....	83		
Kella lähtestamine.....	83		
Kas mu telefon ühildub minu			
kellaga?.....	84		
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	84		
Kas saan kasutada Bluetooth® andurit			
oma kellaga?.....	84		
Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust			
tühistada?.....	84		


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 5*).
- Algseadistamiseks järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
Algseadistuse käigus saad telefoni kellaga siduda, et võtta vastu teavitusi, sünkroonida tegevusi ja veel muudki teha (*Telefoni sidumine, lehekülg 53*). Kella uuendades saad telefoniga sidumisel kella seaded, salvestatud rajad ja muu uude Forerunner kella üle viia.
- Lae kella (*Kella laadimine, lehekülg 80*).
- Leia tarkvarauuendusi (*Süsteemi seaded, lehekülg 77*).
Parima kogemuse saamiseks hoia tarkvara kellas ajakohasena. Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- Seadista ohutusfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 71*).
- Mine jooksma (*Jooksmine, lehekülg 14*).

Nupu funktsioonid



VIHJE: saad kohandada mõne nupu allhoidmise funktsioone ja luua uusi nupu otseteid (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 77*).

 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 28</i>).• Juhtnuppude menüü nägemiseks hoia kaks sekundit all (<i>Juhtelemendid, lehekülg 27</i>).• Seadme sisselülitamiseks hoia kolm sekundit all.• Abi palumiseks hoia viis sekundit all (<i>Abi taotlemine, lehekülg 72</i>).
 Keskmine vasak nupp	<ul style="list-style-type: none">• Märkuandekeskuse kuvamiseks vajuta kellakuval (<i>Teavituste kuvamine, lehekülg 54</i>).• Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta.• Hoia kellakuval all juurdepääsuks peamenüüle.
 Alumine vasak nupp	<ul style="list-style-type: none">• Ülevaataloendi sirvimiseks vajuta kellakuval (<i>Ülevaadete kuvamine, lehekülg 31</i>).• Menüüdes või andmekuvadel sirvimiseks vajuta.• Hoia all muusika juhtnuppude kuvamiseks (<i>Muusika kuulamine telefonis, lehekülg 28</i>).

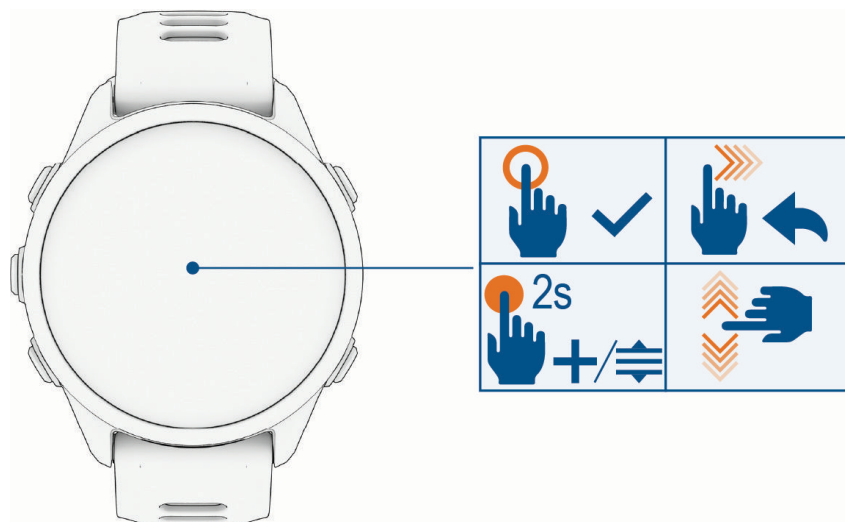
<p>④</p>  <p>Ülemine parem nupp</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajuta menüüsuvandi valimiseks. Rakenduste ja tegevuste menüüd avamiseks vajuta kellakuval (<i>Rakendused ja tegevused</i>, lehekülg 8). Vajuta tegevuse alustamiseks või peatamiseks (<i>Tegevuse alustamine</i>, lehekülg 13).
<p>⑤</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
	LiveTrack olek.
	Pulsisageduse olek
	Running Dynamics Pod olek.
	Kiirus- ja tempoanduri olek
	Jalgrattatulede olek
	Jalgrattaradari 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.
- Märguande 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 (*Aktiivussätted*, lehekülg 23) ja iga fookusrežiimi jaoks (*Fookuse režiimid*, lehekülg 60).

MÄRKUS: puutekraan pole ujumisel kasutatav.

- Hoia all nuppu  ja vali .
Selle suvandi juhtelementide menüüsse lisamise kohta vt (*Juhtelementide menüü kohandamine*, lehekülg 28).
- Hoia all nuppu , vali **Kella seaded** > **Ekraan ja heledus** > **Puude** ja tee valik.

Kellakuva kohandamine

Kellakuval kuvatavat teavet ja välimust saab kohandada või aktiveerida installitud Connect IQ™ kellakuvaga (*Connect IQ funktsioonid*, lehekülg 58).

- 1 Kellakuval hoia all nuppu .
- 2 Vali **Kelladisain**.
- 3 Vajuta nuppu  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**.
- 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 8](#)).

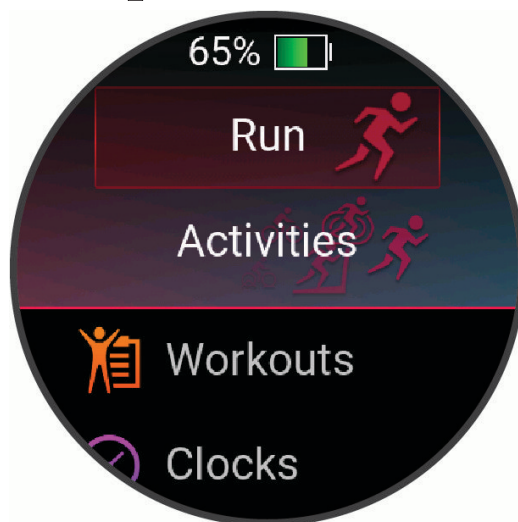
Tegevused: kellas on eellaaditud sise- ja välitegevuste rakendused, sh jooksmiseks, rattasõiduks, jõutreeninguks, basseinis ujumiseks ja paljuks muuks ([Tegevused, lehekülg 12](#)). Tegevuse alustamisel kuvab ja salvestab kell anduri andmed, mida saad salvestada ja Garmin Connect™ kogukonnaga jagada. 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 58](#)).

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 30](#)) või kontrollmenüüst ([Juhtelemendid, lehekülg 27](#)).

Vajuta kellakuval nuppu  ja vajuta nuppu  et sirvida rakenduste seas.



Nimi	Lisateave
Edasta pulssi	Vali südame löögisageduse andmete edastamine ühendatud seadmele (Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 63).
Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
Kellad	Vali alarmi, taimeri, stopperi, alternatiivse ajavööndi ja pöördloenduse (Kellad, lehekülg 41) seadistamine.
Connect IQ™	Vali, et kasutada kellas Connect IQ poodi (Connect IQ funktsioonid, lehekülg 58).
Garmin Share	Vali andmete saatmine või vastuvõtmine teiste Garmin® seadmetega (Garmin Share, lehekülg 55).
Health Snapshot™	Vali, et salvestada mitu olulist tervisemõõdikut, näiteks keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamissagedus, kui püsid kaks minutit paigal. Nõnda saad ülevaate oma südameveresoone üldisest seisundist.
Ajalugu	Vali oma salvestatud tegevuste ajaloo, salvestiste ja kogusummade vaatamiseks (Ajaloo kasutamine, lehekülg 45).
Messenger	Vali sõnumite vaatamiseks ja saatmiseks telefonirakendust Garmin Messenger™ kasutades (Funktsiooni Messenger kasutamine, lehekülg 12).
Kuufaas	Vali, et kuvada GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Muusika	Vali, et juhtida heli taasesitust kella abil (Muusika kuulamine telefonis, lehekülg 28).
Märguanded	Vali oma telefoniteadete vaatamiseks (Teavituste kuvamine, lehekülg 54).

Nimi	Lisateave
Toitumine	Vali päevase toitumise, sh kaloreid ja makrotoitainete tarbimise jälgimiseks. Lisaks saad söögi-kordi logida. Toitumise jälgimiseks ja seonduvate andmete vaatamiseks peab sul olema aktiivne Garmin Connect+™ tellimus (Garmin Connect+™ Tellimus , lehekülj 57).
Pulssoksümeetria	Vali pulssoksümeetri näitude võtmiseks (Pulssoksümeeter , lehekülj 63).
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.
Ilm	Vali ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.
Treeningud	Vali salvestatud treeningute vaatamiseks (Treeningud , lehekülj 9).

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, sh eri vahemaad, ajad ja kaloreid. 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](#), lehekülj 8).

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](#), lehekülj 10).

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](#), lehekülj 10, [Treeningu eesmärgi seadistamine](#), lehekülj 11).
- Salvestatud treeningu alustamiseks vali **Treeningu teek** ([Teenuse Garmin Connect™ treeningu järgimine](#), lehekülj 10).

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

- Plaanimis treeningu alustamiseks Garmin Connect treeningukalendri põhjal vali **Treeningukalender** ([Treeningukalendri teave](#), lehekülj 12).

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 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

Pärast treeninguga alustamist näitab seade igat treeningu etappi, etapi märkmeid (valikuline), eesmärgi (valikuline) ja käimasoleva treeningu andmeid.

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™](#), lehekülg 56).

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](#), lehekülg 33).

1 Vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali **Tegevused**.

3 Vali **Jooksmine** 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 kerki 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 soovitused**, 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 jooksu 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 Tegevustaimerit 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 järgmisse 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 **Puhkeae**.
 - 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 reaalselt 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 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

Eelmise 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 kellas 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™*, lehekülj 56).

- 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.

Funktsiooni Messenger kasutamine


⚠ HOIATUS

Rakenduse Garmin Messenger™ mittedateliidipõhised 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 keri 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 22).



MÄRKUS: mõned tegevused kuvatakse mitmes kategoorias.




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, Maanteesõit
Ujumine	Basseinis ujumine
Jõusaal	Poks, Kardiotreening, Elliptiline trenaažoor, HIIT, Hüppenööriga hüppamine, Võitluskunstid, Liikuvus, Pilates, Siseaerutamine, Stepper, Jõutreening, Siseruumides kõndimine, Jooga
Sport	Ratsutamine, Kettagolf, Matkamine, Ratsutamine, Rulluisutamine, Mägironimine, Raskuskotiga matkamine, Kõndimine
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


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 80*).
- 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 84*).

- Vajuta nuppu  või , et kuvada lisaandmete kuvasid.
 - Nipsa üles või alla, et lisaandmete kuvasid vaadata.
- VIHJE:** nipsa ekraani ülemisest osast allapoole, et tegevuse ajal puuteekraan 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 14*).

- Tegevuse peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Jätka hiljem**.
- Ringi märkimiseks vali **Ring**.

Teatud tegevuste korral ringi tühistamiseks vali  (*Kuidas ringi lõpetamise nupuvajutust tühistada?, lehekülg 84*).

- Tegevuse algpunkti tagasi navigeerimiseks mööda liigunud teed vali **Tagasi algusesse** > **TracBack**.
- MÄRKUS:** kõnealne funktsioon on saadaval vaid GPS-i kasutavate tegevustega.
- Kõige otsemat teed pidi tegevuse algpunkti navigeerimiseks vali **Tagasi algusesse** > **Sirge joon**.
- MÄRKUS:** kõnealne 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 38*).
 - 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 23*).

1 Pärast tegevuse lõpetamist vali **Salvesta** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 14*).

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 80*).

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 29*).

5 Kui oled jooksmise lõpetanud, vajuta .

6 Tee valik:

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



rohkem jooksuvalikuid vt *Tegevuse lõpetamine, lehekülg 14*.

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 distantssi 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 13*).

2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).


3 Olles tegevuse lõpetanud vali aktiivsustaimer 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 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .


4 Alusta jooksmist.

5 Ringi salvestamiseks ja puhkeajataimer käivitamiseks vajuta nuppu .

VIHJE: saad konfigurioneerida, kuidas seade Automaatne puhkerežiim registreerib vaheajad ja ringid.

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 puhkeajataimeri automaatse käivitamise ja peatamise valikuid tegevuse Ultrajooks korral.

Olek: võimaldab vaheaegade automaatset salvestamist.

Puhkuse algus: käivitab automaatselt puhkeajataimeri, kui jääd seisma. Saad kasutada valikut Ainult käsitsi puhkeajataimeri 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 nuppu  salvestama ringi ja käivitama puhkeajataimeri, ainult käivitama puhkeajataimeri 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 Tegevustaimer 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 lülituda takistuste ja jooksuintervallide vahel.
- 5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu  ja vali **Salvesta**.


PacePro™ Treening

Paljud jooksvad kannavad võistluse ajal tempokella, mis võimaldab saavutada eesmäärke. 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 56).

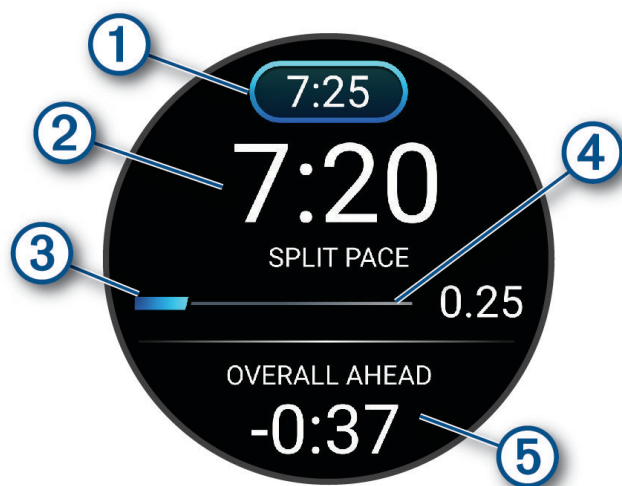
- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect ja vali suvand •••.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treening ja kavandamine > PacePro tempostrateegiad**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua ja salvestada PacePro kava.
- 4 Vali  või **Saada seadmesse**.

PacePro™ kava alustamine

Enne PacePro kava alustamist pead kava oma Garmin Connect™ kontolt alla laadima ([PacePro™ kava allalaadimine Garmin Connect™ kaudu](#), lehekülg 17).

- 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 51*).

- 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 Tegevustaimerit 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**.

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


Swolf: swolfi skoor on basseini ühe pikkuse aja ja selle pikkuse tõmmete arvu summa. Näiteks 30 sekundit pluss 15 tõmmet annavad swolfi skooriks 45. 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, lehekülg 22*).

Vaba	Vaba stiil
Tagasi	Seliliujumine
Rinnuli	Rinnuliujumine
Lend	Liblikujumine
Segu	Üle ühe tõmbetüübi intervallis
Treeningharjutused	Kasutatakse treeningharjutuste logimisel (<i>Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 19</i>)


Ujumise nõuanded

- Enne ujumist vali ekraanil kuvatavate juhiste põhjal basseini pikkus või sisesta kohandatud pikkus. Kell mõõdab ja salvestab vahemaad läbitud basseinipikkuste järgi. Vahemaa täpselt kuvamiseks peab basseini pikkus olema õige. Järgmisel ujumiskorral kasutab kell seda basseini pikkust. 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 19*). Kell salvestab basseinis ujumise intervallid ja pikkused automaatselt.
- Et aidata kellal sinu basseinipikkusi lugeda, tõuka end enne esimest käetõmmet tugevalt seinast lahti ja liigle.
- Harjutuste tegemisel pead tegevuse taimerit peatama või kasutama harjutuste logimise funktsiooni (*Harjutuste logi abil treenimine, lehekülg 19*).

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 23*). Ujumistegevuse ajal võid märkida käsitsi puhkeintervalli, kui vajutad . 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. Sisetevõuse ajal on GPS välja lülitatud (*Aktiivsussätted, lehekülg 23*).

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

VIHJE: jooksulindi käepidemetest kinnihoides täpsus väheneb.

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

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

7 Olles tegevuse lõpetanud, vajuta nuppu  aktiivsustaimerit 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 Hoida 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 pulsisagedus.

9 Vajuta nuppu .






10 Vali **Kogu statistika**.

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

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 ülaosas.
- 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 22*).
- 4 Hoia all nuppu  ja vali **Kinnitamine**.

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


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 88*. 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 nupp .
- 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 nupp .
- 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, lehekülj 24*).

Heliväljund: lubab ühendatud heliseadmetes häälteated (*Häälteadete esitamise tegevuse ajal, lehekülj 25*).

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, lehekülj 19*). Seadistab ultrajooksu tegevuse puhkeaja automaatse käivitamise ja peatamise valikud (*Ultrajooksu automaatse puhkerežiimi seaded, lehekülj 16*).

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

Edasta pulssi: edastab tegevust alustades automaatselt pulsiaandmeid kellast seotud seadmesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülj 63*).

Stardiloenduse algus: võimaldab pöördloenduse kasutamise basseinis ujumise intervallidele.

Andmekuvad: võimaldab kohandada andmekuvasid ja lisada tegevusele uusi andmekuvasid (*Andmekuvade kohandamine, lehekülj 22*).

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

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™, lehekülj 56*).

Hüppamisviis: määrab hüppenõoriga hüppamise aktiivsussihhi konkreetsele ajale, korduste arvule või avatud lõpule.

Rea number: määrab jooksuraja numbri.

Ringi: configureerib 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 kordusringidel kasutab kell salvestatud asukohti, et lülitada takistuste ja jooksuintervallide vahel (*Takistusjooksu võistluse tegevuse salvestamine, lehekülj 17*).

Koti raskus: määrab kaasaskantava koti raskuse.

Basseini pikkus: seadistab ujumisbasseini pikkuse.

Energiasäästu aeg: võimaldab määrata aja, mille jooksul kell jääb aktiivsusrežiimi, 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](#), lehekülj 53).

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

Satelliidid: määrab GNSS-satelliitsüsteemi, mida tegevuse korral kasutada ([Satelliidiseaded](#), lehekülj 26).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine](#), lehekülj 14).

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.

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

Trennivideod: aktiveerib tegevuse, 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.
Vahemaa	Korduv sündmus	Võid määrata vahemaa intervalli.
Pulsisagedus	Vahemik	Võid määrata pulsisageduse min ja max väärtuse või valida tsoonimoodused. Vt jaotisi Pulsisageduse tsoonid , lehekülj 73 ja Pulsisageduse tsoonide arvutamine , lehekülj 74.
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 (Jooksu ja kõndimise märguanded , lehekülj 25).
Jooksujõud	Sündmus, vahemik	Võid määrata jõutsooni min ja max väärtused.
Kiirus	Vahemik	Võid määrata kiiruse min ja max väärtuse.

Hoiatuse nimi	Hoiatuse tüüp	Kirjeldus
Tõmbesagedus	Vahemik	Võid määrata minutis tehtavate tõmmete kõrge või madala väärtuse.
Kellaeg	Korduv sündmus	Võid määrata ajalise intervalli.
Ajamõõdik	Korduv	Saad määrata raja ajaintervalli sekundites.


Hoiatuse seadistamine

- 1 Vajuta kellakuval nuppu .
- 2 Vali **Tegevused** ja seejärel tegevus.
MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.
- 3 Keri alla ja vali tegevuse seaded.
- 4 Vali **Hoiatused**.
- 5 Tee valik:
 - Tegevusele uue hoiatuse lisamiseks vali **Lisa uus**.
 - Olemasoleva hoiatuse muutmiseks vali hoiatuse nimi.
- 6 Vajadusel vali hoiatuse tüüp.
- 7 Vali tsoon, sisesta miinimum- ja maksimumväärtused või sisesta hoiatuse kohandatud väärtus.
- 8 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.


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

Iga kord, kui intervalli läbid, esitatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib ([Süsteemi seaded, lehekülg 77](#)). Kui oled jooksmise/kõndimise intervallide märguanded sisse lülitanud, kasutatakse neid iga kord, kui jooksma lähed või seni, kuni selle välja lülitad või muu jooksurežiimi valid.

Häälteadete esitamine tegevuse ajal

Võid kellas või telefonis sisse lülitada jooksu või muu tegevuse ajal motiveerivate olekuteavituste esitamise. Häälteate esitamise ajal muudab kell või telefon teate esitamiseks põhiheli vaiksemaks. Häälteateid esitatakse su telefonil, mis on rakenduse Garmin Connect™ abil ühendatud.

MÄRKUS: see funktsioon on saadaval ainult teatud tegevustega.

- 1 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Fookuse režiimid > Tegevus > Häälteated**.
- 3 Tee valik:
 - Häälteadete esitamiseks telefoni 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 taimeri käivitamisel ja seiskamisel, sh funktsioon Auto Pause®, vali **Taimeri sündmused**.
 - Treeninguteadete kuulmiseks häälteadetenähtena vali **Treeningu hoiatused**.

- Tegevuseteadete kuulmiseks häälteadetenä vali **Tegevuste hoiatused** (*Tegevuste märguanded, lehekülj 24*).

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, lehekülj 60*).

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 28](#)).

Hoia mis tahes kuval all nuppu .








Icoon	Nimi	Kirjeldus
	Lennukirežiim	Vali lennukirežiimi lubamiseks, et lülitada välja kogu traadita side.
	Äratuskell	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuse seadistamine, lehekülg 41).
	Alt. ajavööndid	Vali, et vaadata praegust kellaega teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 43).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine, lehekülg 72).
	Akusäästja	Vali akusäästufunktsiooni sisselülitamiseks (Akusäästja kohandamine, lehekülg 75).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 50).
	Edasta pulssi	Seotud seadmesse pulsi ülekande sisselülitamiseks vali (Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 63).
	Arvuti	Vali kalkulaatori, sh jootrahakalkulaatori valimiseks.
	Kalender	Vali saabuvate sündmuste vaatamiseks telefoni kalendrist.
	Kaamera juhtimine	Vali käsitsi pildistamiseks ja videoklippide salvestamiseks (Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 53).
	Kellad	Vali rakenduse Kellad avamiseks, et seadistada äratusi, taimerit, stopperit või vaadata teisi ajavööndeid (Kellad, lehekülg 41).
	Värvinihe	Vali ekraanil punakate, rohekate või oranžikate toonide sisselülitamiseks, et kasutada käekella hämaras.
	Ekraan	Vali ekraani hoiatuste, žestide ja režiimi Alati kuvatud väljalülitamiseks (Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 50).
	Mitte segada	Vali režiimi „Ära sega“ lubamiseks, et ekraan hämardada ning hoiatused ja teatised keelata. Nt võid seda režiimi kasutada filmi vaatamise ajal.
	Leia mu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth® levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse Forerunner® kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled.
	Taskulamp	Vali, et lülitada ekraan sisse ja kasutada oma kella taskulambina (Taskulambi ekraani kasutamine, lehekülg 28).
	Fookuse režiim	Vali kehtiva fookuse režiimi muutmiseks (Fookuse režiimid, lehekülg 60).
	Garmin Share	Vali avamiseks rakendus Garmin Share (Garmin Share, lehekülg 55).

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	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 12</i>).
	Muusika	Vali muusika taasesituse juhtimiseks (<i>Muusika kuulamine telefonis, lehekülg 28</i>).
	Märguanded	Vali kõnede, tekstisõnumite, suhtlusvõrgustike uuenduste ja muu vaatamiseks telefoni märguandeseadete alusel (<i>Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 54</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 63</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 42</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 41</i>).
	Puude	Vali puutekraani juhtelementide keelamiseks.
	Puutelukk	Vali, et võimaldada puutekraani avamiseks ekraani ülemisest servast alla nipsamine.
	Ilm	Vali praeguse ilmaprognoosi ja hetkeolude vaatamiseks.


Juhtelementide menüü kohandamine




Otseteede menüü valikuid saab lisada ja eemaldada ning muuta nende järjekorda juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 27*).

- 1 Hoida all nuppu  juhtelementide menüü avamiseks.
- 2 Hoida all nuppu .
- 3 Tee valik:
 - Juhtelemendi lisamiseks menüüsse vali **Lisa juhtelemendid** ja vali lisatav juhtelement.
 - Otsetee asukoha muutmiseks juhtelementide menüüs vali **Korralda juhtelemendid ümber**, vali liigutatav juhtelement, hoida all nuppu  või  juhtelemendi uude asukohta liigutamiseks ning vajuta nuppu  uue asukoha valimiseks.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst vali **Eemalda juhtelemendid** ja vali eemaldatav juhtelement.

Taskulambi ekraani kasutamine

Taskulambi kasutamine võib tühjendada akut.

- 1 Hoida all nuppu .

MÄRKUS: saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 28*).
- 2 Vali .
- 3 Vajuta  või  ereduse või värvi muutmiseks.

Muusika kuulamine telefonis


Saad juhtida telefonis muusika taasesitust käekellast Forerunner® 70.






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

Muusika taasesituse juhtnupud

Tegevuse ajal muusika taasesituse juhtnuppude kuvamiseks nipsa vasakule. Muusika juhtnuppude avamiseks võid vajutada ka valikut .

	Vali, et näha rohkem muusika taasesituse juhtnuppe.
	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.

Ülevaated

Sinu telefon on varustatud kiirteavet pakkuvate ülevaadetega ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 31](#)). Mõned ülevaated vajavad Bluetooth® ühendust ühilduva nutitelefoniga.

Mõned ülevaated pole vaikimisi nähtavad. Saad neid lisada ülevaadete loendisse käsitsi ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 32](#)). Mõned ülevaated on esitatud seotud mõõdikute, näiteks tervise ja soorituse koondvaadetena.

VIHJE: samuti saad ülevaateid alla laadida Connect IQ™ poest ([Connect IQ funktsioonid, lehekülg 58](#)).

Nimi	Kirjeldus
Teised ajavööndid	Kuvab praeguse kellaaja ka teistes ajavööndites (Alternatiivsete ajavööndite lisamine, lehekülg 43).
Aku	Kuvab hinnangulise aku kasutusaja ja aku hiljutise kasutuse andmed, sealhulgas aku kasutuse ülevaate tegevuste ja funktsioonide lõikes.
Body Battery™	Kui kannad seadet kogu päeva, kuvab su praeguse Body Battery taseme ja viimaste tundide tasemegraafiku (Body Battery™, lehekülg 32).
Kalender	Kuvab telefoni kalendris olevad saabuvad kohtumised.
Kalorid	Kuvab praeguse päeva kalorteabe.
Taimerid	Kuvab tulevase allaloenduse sündmusi.
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 südameveresoone üldisest seisundist. Kell salvestab andmeid, nagu keskmine pulsisagedus, stressitase ja hingamine. Kuvab sinu salvestatud seansside Health Snapshot kokkuvõtted.
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 45).
HRV olek	Kuvab sinu seitsme päeva keskmise öise südame pulsisageduse vaheldumise näitaja (Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülg 34).
Intensiivsusminutid	Jälgib keskmise ja suure intensiivsusega tegevuste aega, iganädalaste intensiivsusminutite eesmärgi ja liikumist eesmärgi suunas.
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Viimane sõit Viimane jooks Viimane ujumine	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte ja valitud spordiala ajaloo.
Elustiili logimine	Jälgib su igapäevaseid käitumismustreid ja võimaldab näha, kuidas need mõjutavad teatud tervisenäitajaid rakenduses Garmin Connect (Elustiili logimine, lehekülg 40).
Messenger	Kuvab sinu vestlused rakenduses Garmin Messenger™ ja võimaldab kellas sõnumitele vastata (Rakendus Garmin Messenger™, lehekülg 58).
Kuufaas	Kuvab GPS-asukoha kuutõusu- ja loojangu kellaajad koos kuufaasiga.
Uinakud	Kuvab kogu uinakuaja ja Body Battery taseme tõusu. Saad käivitada uinakutimeri ja seadistada äratuse (Fookuse režiimid, lehekülg 60).
Teavitused	Hoiatab sind sinu telefoni teavituste seadistuste alusel sissetulevatest kõnedest, tekstisõnumitest, suhtlusvõrgustiku uuendustest jne (Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 54).
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 57).
Peamine võistlus	Kuvab võistluse, mille oled oma rakenduse Garmin Connect kalendris peamiseks võistluseks määranud (Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 39).
Pulssoksümeeter	Võimaldab võtta käsitsi pulssoksümeetri näitu (Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 64). Kui oled liiga aktiivne, et kell saaks sinu pulssoksümeetri näitu määrata, siis mõõtmisi ei salvestata.

Nimi	Kirjeldus
Võistluskalender	Kuvab sinu rakenduse Garmin Connect kalendrisse märgitud tulevased võistlused (<i>Võistluskalender ja peamine võistlus, lehekülg 39</i>).
Taastumine	Kuvab sinu taastumisaja. Maksimalne 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 32</i>).
Unetreener	Annab une- ja aktiivsusaloo, 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 65</i>).
Spordiskoorid	Jälgib ülikooli- või profisportlaste meeskondi koos skooride ja reaalajas andmetega.
Sammud	Jälgib igapäevaseid samme, sammude eesmärki ja eelmiste päevade andmeid.
Aktsiad	Kuvab kohandatava aktsiate loendi (<i>Aktsia lisamine, lehekülg 40</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 38</i>).
Treenitustase	Kuvab praeguse treeninguoleku ja -koormuse, mis näitab, kuidas treening mõjutab vormisoleku taset ja sooritusvõimet (<i>Treenitustase, lehekülg 35</i>).
Ilm	Kuvab praeguse temperatuuri ja ilmaennustuse.
Kaalu jälgimine	Kuvab sinu hiljutised kaalusuundumused ja ajaloo. Võid oma kaalu käsitsi sisestada. Kui sul on Index™ kaal, mis on seotud Garmin Connect kontoga, kuvatakse sinu kaal ülevaate koosseisus.


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 nappu  ülevaate täiendavate valikute ja funktsioonide vaatamiseks.

Ülevaadete loendi kohandamine

- 1 Vajuta kellakuval nappu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Tee valik:
 - Ülevaate asukoha muutmiseks loendis vajuta nappu  või  ülevaate liigutamiseks ja vajuta nappu  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 32*).

Ülevaadete kausta loomine

Saad kohandada ülevaadete loendit, et luua seotud ülevaadete kaustu.

- 1 Vajuta kellakuval nappu , et vaadata ülevaadete loendit.
- 2 Vali **Redigeeri** > **Lisa** > **Loo kaust**.
- 3 Vali kausta lisatavad ülevaadet ja vali **Valmis**.
MÄRKUS: kui ülevaadet 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 nappu .
 - Ülevaadete muutmiseks kaustas ava kaust ja vali **Redigeeri** (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 32*).

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 sünkronida 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 32*).

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 sooritusvõime mõõtmised 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.

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 34*).

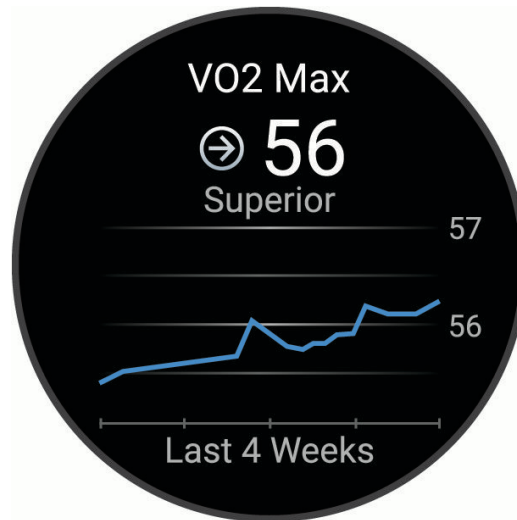
Prognoositavad jooksuajad: kell kasutab su praeguse vormisoleku taseme põhjal jooksuaja pakkumiseks maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (VO2 max) ja treeninguajalugu (*Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine, lehekülg 34*).

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime.: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on maksimaalne hapnikukogus (milliitrites), mida saad tarbida ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 33*).

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Seade Forerunner® vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat.

Seadmel kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv, kirjeldus ja asend värvilisel näidikul. 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 86*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Jooksmise maksimaalse hapnikutarbimisvõime arvutamine

See funktsioon eeldab randmepõhist pulsisageduse andurit või ühilduvat rinnale kinnituvat pulsisageduse monitori. Kui kasutate rinnale kirjutatavat pulsisageduse monitori, pead selle rinnale kinnitama ja kellaga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*).




Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 73*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 73*). 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 23*).

- 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 .

Hinnanguliste võistlusaegade kuvamine

Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 73*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 73*).

Võistlusaja eesmärgi pakkumiseks kasutab kell maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulist väärtust (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 33*) 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 veresoonekonna toonus ja stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehv tase võib olla märk väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal. Kell vajab kolme nädala katkematuid uneandmeid, et sinu pulsisageduse muutlikkuse taset kuvada.



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

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

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. 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 sooritusaste juures (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülj 33*).

HRV (pulsisageduse muutlikkus): hRV on sinu pulsisageduse muutlikkuse olek viimase seitsme päeva jooksul (*Pulsisageduse muutlikkuse tase, lehekülj 34*).

Akuutne koormus: akuutne koormus on sinu hiljutiste treeningukoormuse skooride, sh treeningu kestuse ja intensiivsuse, kaalutud summa. (*Hetkekoormus, lehekülj 36*).

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, lehekülj 36*).

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

Treenitustasemed

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

Olek puudub: sinu treenitustaseme määramiseks vajab kell mitut jooksu või rattasõidu VO2 max tulemustega tegevust kahe nädala jooksul.

Alatreenimine: sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem.

Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningkoormust.

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

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

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

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

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

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

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

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO₂ max) näidust nädalas ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 33](#)). 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 ([Aktiivsussätted, lehekülg 23](#)).

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Jookse väljas vähemalt üks kord nädalas ning püsi vähemalt 10 minutit pulsageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsagedusest.
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 57](#)).
- Et hoida pulsageduse muutlikkuse (HRV) taseme näit pidevalt ajakohane, kanna kella järjekindlalt magamise ajal. Ajakohane HRV tase võib aidata säilitada ajakohast treenitustaset, kui sul pole maksimaalse hapnikutarbimisvõime näiduga piisavalt tegevusi.

Hetkekoormus

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

Treeningukoormuse fookus

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

Allpool sihtmärke: sinu nelja nädala treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõrgis intensiivsuskategooriates väiksem.

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

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

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

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

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

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

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

Ületab sihtmärke: 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.
Kõrge	1,5 kuni 1,9	Sinu lühiajaline treeningukoormus on suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.
Väga kõrge	2,0 või üle selle	Sinu lühiajaline treeningukoormus on oluliselt suurem kui sinu pikaajaline treeningukoormus.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ning pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamiseid kasusid kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningukoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 36*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect™ tegevuse andmetes.

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

Anaeroobne treeninguefekt kasutab pulsisagedust 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 treeninguvale, 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.

Treeninguefektide 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.

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

Taastumise pulsisagedus

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



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

MÄRKUS: sinu taastumise pulsisagedust 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 treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt ühte maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitu ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 33](#)).

- Kui soovid oma treenitustaseme pausile panna, vali üks järgmistest võimalustest:
 - Hoia treenitustaseme ülevaates all nuppu , ja vali **Peata trenniolek**.
 - Oma sätetes Garmin Connect™ vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Peata trenniolek**.
- Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- Kui soovid oma treenitustaset jätkata, vali üks järgmistest võimalustest:
 - Treenitustaseme ülevaates hoia all nuppu , ja vali **Jätka treenitustaset**.
 - Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika > Treenitustase > ⋮ > Jätka treenitustaset**.
- Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.

Treeninguvalmidus

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

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

Värvitoon	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 30](#)). 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 17](#)).

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 33](#)).




- 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.

Aksia lisamine

Aksiate loendi kohandamiseks pead esmalt ülevaataloendisse aksiate ülevaate lisama ([Ülevaadete loendi kohandamine](#), lehekülg 32).

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

VIHJE: aksia 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 40). 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 paarisatud 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 32).

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 32](#)).




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 32](#)).

2 Vali **Kellad > Alt. ajavööndid**.

3 Vali ajavöönd.




4 Vajuta nuppu .

5 Tee valik:

- Ülevaateloendis 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 ülevaateloendis ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 32](#)).

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 ülevaateloendis ([Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 32](#)).

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






Ajalooos 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 ajalooülevaatega, mis tagab kiire ligipääsu sinu tegevusandmetele ([Ülevaated](#), lehekülg 30).

- 1 Hoida 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 45).
 - Oma nädala- või kuukokkuvõtete vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali **Kokku** (*Koguandmete kuvamine*, lehekülg 46).
 - 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 võistlusdistsantsi kiireim aeg, jõutegevuse suuremate liigutuste suurim kaal ja pikim jooks, jalgrattasõit või ujumine.

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoida 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 Hoida 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 Hoida 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

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

Nutiteavitused: kohandab kellas kuvatavaid nutiteavitusi (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 54*).

Tervis ja heaolu: kohandab sinu kellale kuvatavaid tervise ja heaolu teavitusi (*Tervise ja heaolu teavitused, lehekülg 47*).

Aruande seaded: loob raporteid ning kohandab raporti andmeid ja teemat. Hommikuse raporti päevasõnumite loomiseks ja muutmiseks vali **Hommikuraport** (*Hommikuse raporti kohandamine, lehekülg 48*). Õhtuse raporti ajakava määramiseks vali **Õhtuaruanne** (*Õhtuse raporti kohandamine, lehekülg 48*). Raportite taustateema kohandamiseks vali **Vali teema**.

Süsteemi hoiatused: seadistab kellaaja (*Kellaajahoiatuste seadistamine, lehekülg 48*) või telefoniühenduse märguanded (*Telefoniühenduse hoiatuste sisselülitamine, lehekülg 48*).

Märguandekeskus: aktiveerib teadaannete keskuse uute teadaannete vaatamiseks (*Teavituste kuvamine, lehekülg 54*).

Tervise ja heaolu teavitused

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

Päevakokkuvõte: päevakokkuvõtte Body Battery™ ilmub paar tundi enne uneakna algust. Igapäevane kokkuvõtte annab ülevaate sellest, kuidas sinu igapäevane stress ja tegevuste ajalugu sinu näitaja Body Battery taset mõjutasid (*Body Battery™, lehekülg 32*).

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 47*).

Liikumisteade: tuletab meelde vajadust liikuda.


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

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ HOIATUS

See funktsioon üksnes hoiatab, kui vähemalt 10-minutise 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 77*). 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 48*).

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 48*).

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 60*).

Kellaajahoiatuste seadistamine

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

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 60*).

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 60*).

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 80*).

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 80*).

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.

Ühenduvus

Ühenduvusfunktsioonid on kella jaoks saadaval, kui sead kella oma ühilduva telefoniga (*Telefoni sidumine, lehekülg 53*).

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 51*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuvade kohandamine, lehekülg 22*). Kui andur kuulus ostes kellakomplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetse ettevõtte Garmin® anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com 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 52</i>) (<i>Jooksujõud, lehekülg 53</i>).
Jala andur	Kui treenid siseruumis või GPS-signaal on väga nõrk, võid GPS-i asemel kasutada tempo ja vahemaa mõõtmiseks jooksuandurit.
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 53</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia™ juhtnuppude kasutamine, lehekülg 53</i>).
Jooksuandur	Võid kasutada seadet Running Dynamics Pod, et vaadata ja salvestada kellas jooksudünaamika andmeid (<i>Jooksudünaamika, lehekülg 52</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 87</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 Hoia 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 22*).

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 turvalist Bluetooth® tehnoloogiat kasutades. Saad seda vaadata ka ühilduvates 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 -distantsi salvestamise näpunäited](#), lehekülg 52).

Käsitsi kalibreerimine: pärast jooksulindil jooksmist võid ühendatud pulsisageduse tarvikus valida **Kalibreeri ja salvesta** ([Jooksulindi vahemaa kalibreerimine](#), lehekülg 16).

Jooksutempo ja -distantsi salvestamise näpunäited

- Uuenda käekella Forerunner® tarkvara ([Tooteuuendused](#), lehekülg 83).
- 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 16).
- 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 16).

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 52*).

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 88*). Võid määrata energiaväljundi hoiatuse, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Tegevuste märguanded, lehekülg 24*).

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 (*Energiaatsoonide seadistamine, lehekülg 74*).

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 51*).

1 Tee valik:

- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** juhtseadis (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 28*).
- Lisa kellale **Kaamera juhtimine** ülevaade (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 32*).

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 53*).

- Rakenduse funktsioonid rakendusest Garmin Connect (*Garmin Connect™, lehekülg 56*)
- Rakenduse funktsioonid rakendusest Connect IQ™ jne (*Telefoni- ja arvutirakendused, lehekülg 56*)
- Kuvad (*Ülevaadet, lehekülg 30*)
- Juhtelementide menüü funktsioonid (*Juhtelementid, lehekülg 27*)
- Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 71*).
- Telefoni interaktsioonid, nagu nt teavitused (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 54*)

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, hoia kellakuval all  ja vali **Kella seaded > Ühenduvus > Paarista telefon**.
- Kui soovid siduda uut telefoni, hoia 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 60).

1 Hoia 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 **Rakendus > 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 hoia all  ja vali **Märquanded**.

2 Vali teavitus.

3 Rohkemade valikute kuvamiseks vajuta .

4 Kõikide teavituste eiramiseks keri teavituste ülaosasse ja vali **Loobu kõik**.

Tekstisõnumile vastamine


MÄRKUS: see funktsioon saadaval vaid ühilduvates Android™ telefonides.

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

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

1 Märquande keskuse kuvamiseks vajuta kellakuval nuppu .

2 Vali tekstisõnumi teavitus.

3 Vajuta nupp .

4 Vali **Vasta**.


5 Vali loendist sõnum.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

Telefoni Bluetooth® ühenduse väljalülitamine

Telefoni Bluetooth ühenduse saab välja lülitada juhtnuppude menüüst.

MÄRKUS: saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 28*).

1 Hoi all nupp  juhtnuppude menüü kuvamiseks.

2 Vali .

Telefonis Bluetooth ühenduse väljalülitamiseks vt mobiilseadme kasutusjuhendit.

Märguannete Leia minu telefon sisse- ja väljalülitamine

1 Hoi kellakuval all nupp .


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 nupp  (valikuline).

5 Kui su kell on telefoni Bluetooth® levialas, kuvatakse ekraanil signaali Bluetooth tugevus.

Mida lähemale oma telefonile liigud, seda tugevamaks muutub signaal.

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 56*). Samuti saad andmeid erinevatesse seadmetesse üle kanda. Näiteks saad jagada enda lemmikrada Edge® rattaarvutist ja saata selle ühilduvasse Garmin käekella .

1 Vajuta kellakuval nupp .

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.

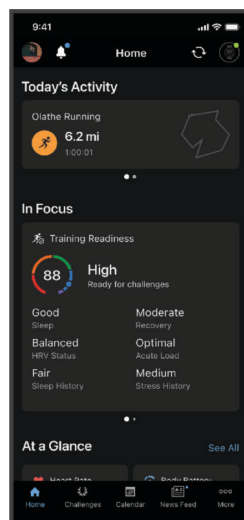
Garmin Connect™

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 üksikasjalikumalt teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, rütm, jooksev dünaamika, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS: mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



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

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

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, reisirakenduste 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 toitumisnäidikuid.

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 53*) 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 53*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 57*).

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 treeningmõõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõõdikute (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 kella.

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 57*).

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

Teenuse Garmin Connect™ kasutamine arvutis

Rakendus Garmin Express™ ühendab arvuti abil kella teenuse Garmin Connect kontoga. Võid rakenduse Garmin Express abil üles laadida oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole ja saata andmeid (nt treeningud ja treeningukava) teenuse Garmin Connect veebisaidilt kellale. Saad 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.

Andmete käsitsi sünkroonimine teenusega Garmin Connect™

MÄRKUS: juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 28*).

- 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.

Rakenduse Connect IQ™ funktsioonide allalaadimine

Enne rakenduses Connect IQ funktsioonide allalaadimist tuleb ettevõtte Garmin® käekell või rattaarvuti telefoniga siduda (*Telefoni sidumine, lehekülg 53*).

- 1 Installi 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. Kui kasutate 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 teenusepakettis 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 23*).

- Vali **Häälteated** häälteadete lubamiseks tegevuste ajal (*Häälteadete esitamine tegevuse ajal, lehekülg 25*).
- Vali jaotises **Teavitused & hoiatused** mõni suvand, et konfigureerida telefoni teavitusi, tervise ja heaolu märguandeid või süsteemi hoiatusi (*Teavituste ja märguannete seaded, lehekülg 47*).
- Vali jaotises **Heli ja vibratsioon** mõni suvand, et konfigureerida helide ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 49*).
- Vali jaotises **Ekraan ja heledus** mõni suvand, et konfigureerida ekraani seadeid (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 50*).
- 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 47*).
- Vali **Heli ja vibratsioon**, et konfigureerida helisignaalide ja vibratsiooni seadeid (*Heli ja vibratsiooni seaded, lehekülg 49*).
- Vali **Ekraan ja heledus** ekraani seadete konfigureerimiseks (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 50*).

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 pulsimoniatori seadeid (*Randmel kantava pulsimoniatori seaded, lehekülg 63*).

Pulssoksümeeter: määrab pulssoksümeetri režiimi (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 64*).

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

Randmepõhine pulss

Sinu kellal on randmepealne pulsimõõtja ja sa saad oma pulsisageduse andmeid vaadata pulsisageduse ülevaatest (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 31*).

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.

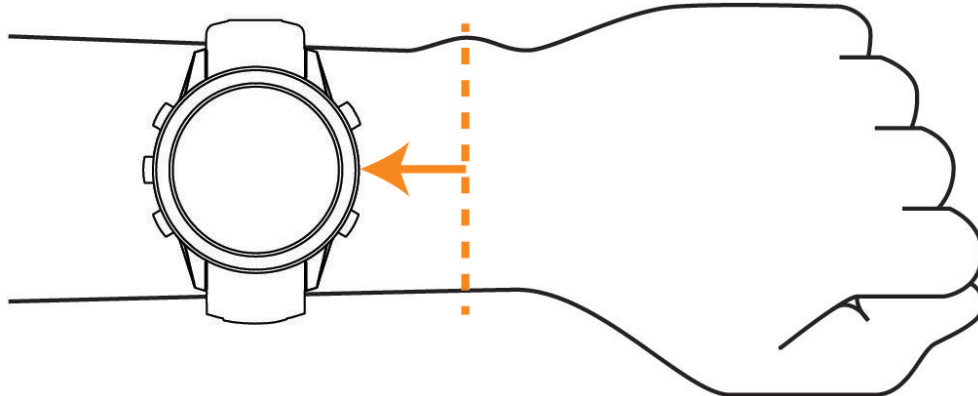
Kella kandmine

HOIATUS

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist 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 62*.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 64*.
- 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 63*).

Pulsisageduse andmete edastamine

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

VIHJE: kui alustad tegevust, saad kohandada tegevuse seadeid sinu pulsisageduse andmete automaatseks edastamiseks (*Aktiivsussätted, lehekülj 23*). Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsiantmed 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 28*).

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.

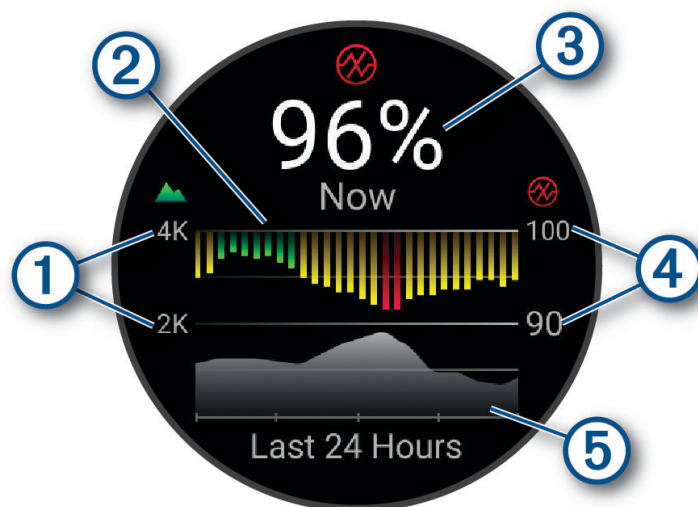
Pulssoksümeeter

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 64*). Saad ka kogu päeva näidud sisse lülitada (*Pulssoksümeetri režiimide seadistamine, lehekülj 64*). 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 loeb eelmiste aktiivsustasemetete 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, lehekülg 60*). Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. Unetreener annab unevajaduse soovitusi lähtudes sinu uneanndmete ja tegevuste ajaloost, ööpäevasest rütmist, südame löögisageduse varieeruvuse (HRV) olekust ja uinakutest (*Ülevaated, lehekülg 30*). 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 (*Juhtelemendid, lehekülg 27*).

Automaatse unejälgimise kasutamine

- 1 Kanna kella magamise ajal.
- 2 Laadi oma unejälgimise andmed oma Garmin Connect™ kontosse (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 57*).

Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

Saad vaadata uneanndmeid, sh uinakuid oma kellas Forerunner® (*Ülevaated, lehekülg 30*).

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, lehekülg 64*).

Uneskoori ülevaade näitab sinu hetkelisi hingamise muutumiste andmeid.

võimalik, et pead ülevaateleendis lisama ülevaate (*Ülevaadete loendi kohandamine, lehekülg 32*).


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 28*).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade vaatamine ja redigeerimine

VIHJE: saad asukohta salvestada juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 27*).

- 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 27*).
- 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 Navigeerides ja tegevuse ajal hoia all nuppu .
- 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 56).

- 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 68).

Radade saatmine seadmesse

Võid rakenduses Garmin Connect™ loodud raja oma seadmesse saata (*Raja loomine rakenduses Garmin Connect™*, lehekülg 68).


- 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 68*).
- Kohandatud tempokella loomiseks vali **PacePro** (*PacePro™ Training, lehekülg 17*).
- 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**.

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 22*).
- 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, lehekülj 72*).

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, lehekülj 71*).

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, lehekülj 71*).

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

Pärast kontaktide lisamist pead oma andmed sünkroonima, et muudatused oma seadmesse Forerunner® rakendada (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülj 57*).


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, lehekülj 71*). 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 71](#)). 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.

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 73](#)).

- 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 südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Vormisoleku sihid

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

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

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamise, lehekülg 74](#)), 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 pulsisagedus, kui see on sulle teada.
- 5 Vali **Puhkeaja pulss > Määrat kohandatud** ja sisesta enda puhkeseisundi pulsisagedus. Võid kasutada kella mõõdetud keskmist puhkeseisundi pulsisagedust või määrata kohandatud puhkeseisundi pulsisageduse.
- 6 Vali **Tsoonid > Järgmise põhjal:**
- 7 Tee valik:
 - Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
 - Vali **HR-i max %**, et vaadata ning muuta tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
 - Vali **%HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
 - Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.
- 8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 9 Vali **Spordiala pulss** ja seejärel spordiprofiil, millele lisada eraldi pulsisageduse tsoonid (valikuline).
- 10 Korda samme ja lisa sportimise pulsisageduse tsoone (valikuline).

Lase kellal määrata oma pulsisageduse tsoonid

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


- Veendu, et su kasutajaprofiili seaded on täpsed ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 73](#)).
- Kasuta jooksmise ajal tihti randme või rindkere pulsimõõtjat.
- Vaata tsoonide pulsisageduse trende ja aegu teenuse Garmin Connect™ kontos.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

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

Energiatsoonide seadistamine

Energiaväljundi tsoonides kasutatakse vaikeväärtusi, mis põhinevad sool, kaalul ja keskmisel võimekusel ja ei pruugi ühtida sinu isiklike võimetega. Kui tead oma 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 > Jooksu võimsus**.
- 3 Vali **Järgmise põhjal:**
- 4 Tee valik:
 - Vali **Vatid** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
 - Energialävendi tsoonide protsendi kuvamiseks ja muutmiseks vali **% TP-st**.
- 5 Vali **Lävivõimsus** ja sisesta oma väärtus.
- 6 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.
- 7 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 75*).

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 27*).

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**.

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.

Süsteemi seaded

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

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Lühiteed: määrab nuppudele otseteed (*Nupu otseteed kohandamine, lehekülg 77*).

Parool: määrab neljakohalise pääsukoodi, et kaitsta oma isiklikku teavet, kui kell ei ole randmel (*Kella pääsukoodi määramine, lehekülg 77*).

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

Aeg: reguleerib aja seadeid (*Kellaaja seaded, lehekülg 78*).

Hää: seadistab kella hääle dialekti ja hääle tüübi. Samuti saad seadistada häälteated tegevuse ajal (*Häälteadete esitamise tegevuse ajal, lehekülg 25*).

Täpsemad: avab täiustatud süsteemi seaded mootühikute, andmesalvestusrežiimi ja USB-režiimi seadistamiseks (*Süsteemi täpsemad seaded, lehekülg 78*).


Taasta ja lähtesta: konfigureerib kella andmete varukoopiaid ja lähtestab kasutajaandmed ja -seaded (*Seadete taastamine ja lähtestamine, lehekülg 78*).

Tarkvara uuendus: installeerib allalaaditud tarkvarauuendused, võimaldab automaatseid uuendusi ja võimaldab uuendusi käsitsi kontrollida. (*Tooteuuendused, lehekülg 83*).

Seadmest: kuvab seadme, tarkvara, litsentsi ja regulatiivset teavet (*Seadme teabe vaatamine, lehekülg 79*).

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.

- 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 Hoia kellakuval all nuppu .
- 2 Vali **Kella seaded > Süsteem > Parool > Parool > Väljas**.
- 3 Sisesta olemasolev neljakohaline pääsukood.

Kell lülitab pääsukoodi valiku välja.

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 sünk: sünkroniseerib kellaaja, kui liigud teise ajavööndisse, ja uuendab kellaaga suve- ja talveajale üleminekul (*Aja sünkroonimine, lehekülg 78*).

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 sünk.**

3 Oota kuni kell ühendub sinu seotud telefoniga või leiab üles satelliidid (*Satelliitsignaali hankimine, lehekülg 84*).

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 muutmine, lehekülg 78*).

Andmete salvestamine: määrab, kuidas kell tegevusandmeid salvestab (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 78*).

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

Mõõtühikute muutmine

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, lehekülg 34*).

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™, lehekülg 79*). 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 79).


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**.
 - 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 (*Soovitud aku kasutusaja maksimeerimiseks, lehekülg 83*).

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 50*). Kella „äratamiseks“ keerake randmekell keha poole, puudutage ekraani või vajutage nuppu.

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

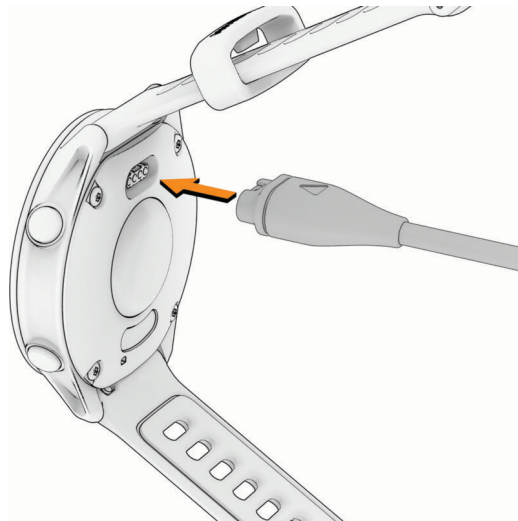
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 81*).

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%.

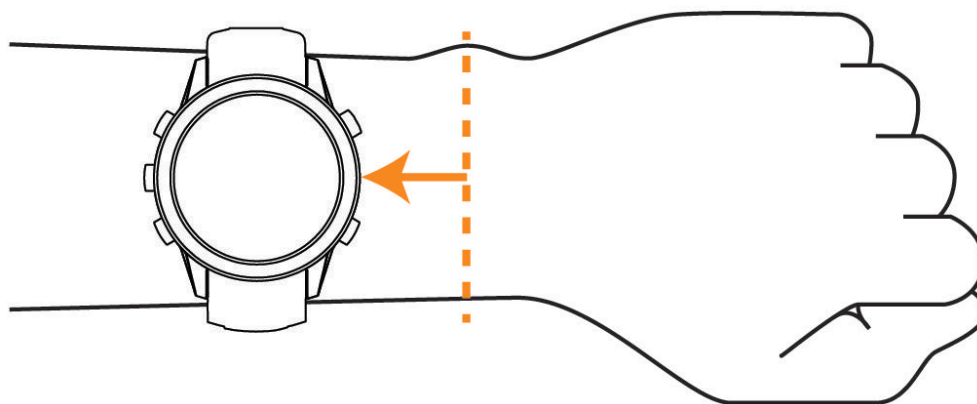
Kella kandmine

⚠ 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 62.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 64.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://www.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.

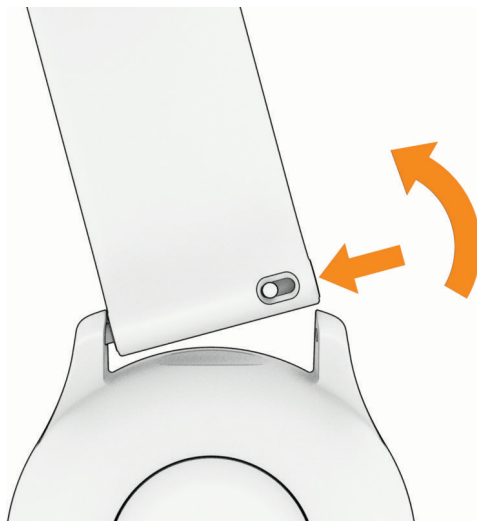
VIHJE: lisateavet vt aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kellal 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)
USB-laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
ELi raadioside sagedused ja edastusvõimsus	2400–2483,5 MHz: < 13 dBm
ELi SAR-väärtus	0 056 W/kg jäsemetel

Akuteave

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

Režiim	Aku kestvus
Nutikella režiim	Kuni 13 päeva
Aku säästmise kellarežiim	Kuni 28 päeva
Ainult GPS GNSS-režiim	Kuni 23 tundi
Kõik süsteemid GNSS-režiim	Kuni 16 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. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemi seaded, lehekülg 77*). Installeerige arvutisse Garmin Express™ (garmin.com/express). Installeerige nutitelefonile rakendus Garmin Connect™. See tagab Garmin® seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- 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 tarkvarauuendusi.
- 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 27*).
 - Kasuta aku ülevaadet kasutusandmete vaatamiseks ja süsteemi seadete kohandamiseks (*Ülevaadet, lehekülg 30*).
 - Vähenda ekraani valgustuse aega (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 50*).
 - Lõpeta **Alati kuvatud** ekraani valgustuse kasutamine ja vali lühem ekraani valgustus (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 50*).
 - Ekraani heleduse vähendamisvali (*Ekraani ja heleduse seaded, lehekülg 50*).
 - Kasuta oma tegevuse jaoks UltraTrac GNSS-satelliidirežiimi (*Satelliidiseaded, lehekülg 26*).
 - Lülita Bluetooth® tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Juhtelemendid, lehekülg 27*).
 - Kui peatad tegevuse pikemaks ajaks, vali **Jätka hiljem** (*Tegevuse lõpetamine, lehekülg 14*).
 - Piira telefoni teavitusi, mida kell kuvab (*Telefoni teavituste lubamine, lehekülg 54*).
 - Peata pulsiseduse andmete edastamine seotud seadmetesse (*Pulsisageduse andmete edastamine, lehekülg 63*).
 - Lülita randmepõhine pulsiseduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 63*).
- MÄRKUS:** randmepõhise pulsiseduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid ning põletatud kaloreid.
- Lülita pulsi käsitsi oksümeeter sisse (*Pulssokümeetri režiimide seadistamine, lehekülg 64*).

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, lehekülj 22*).

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.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali 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.
Satelliitsignaali 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.
- 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 58*).
 - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Rakenduse Garmin Connect™ kasutamine, lehekülg 57*).
- 2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.
MÄRKUS: rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Lisa

Maksimaalse hapnikutarbimise võime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimise võime 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
Suurepärase	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
Suurepärase	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
Pulsigraafik	Graafik, mis näitab sinu pulsisagedust aja jooksul.
Tempo graafik	Graafik, mis näitab sinu tempot aja jooksul.
Kiiruse graafik	Graafik, mis näitab sinu kiirust aja jooksul.

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.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Vidinavaated	Jooksmine. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
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.
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.

Nimi	Kirjeldus
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.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
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 keskmise 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 keskmise protsent.
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse tsoonis.

Pikkuste väljad

Nimi	Kirjeldus
Intervalli pikkused	Praeguse intervalli lõpetatud basseinipikkuste arv.
Pikkused	Praeguse tegevuse lõpetatud basseinipikkuste arv.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aktiivsed kalbrid	Tegevuse jooksul põletatud kalbrid.
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.

Nimi	Kirjeldus
GPS	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Intervallid	Praeguse tegevuse lõpetatud intervallide arv.
Ringi	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
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 hüppenõrihüpped.
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	Kellaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
Kaloreid kokku	Päevas kulutatud kalorite arv.

Tempoväljad

Nimi	Kirjeldus
500 m tempo	Praegune sõudmistempo 500 m kohta.
500 m keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine sõudmistempo 500 m kohta.
Keskmine tempo	Praeguse tegevuse keskmine tempo.
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.

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.
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	Sõudesport. Keskmine tegevuse käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Keskmine tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Kesk. tõmbeid/pikkus	Praeguse tegevuse keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Tõmbega läbitud vahemaa.
Inter. tõmbeid pikkuse kohta	Praeguse intervalli keskmine tõmmete arv basseinipikkuse kohta.
Intervalli tõmbetüüp	Intervalli tõmbetüüp.
Ringi vahemaa tõmbe kohta	Sõudesport. Keskmine praeguse ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Ringi tõmbekiirus	Sõudesport. Praeguse ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Ringi tõmbed	Sõudesport. Praeguse ringi tõmmete arv kokku.
Viimase ringi maa/tõmbed	Sõudesport. Keskmine lõpetatud ringi käigus iga tõmbega läbitud vahemaa.
Viimase ringi tõmbearv	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi keskmine tõmmete arv minutis (t/min).
Viimase ringi tõmbe	Sõudesport. Viimase lõpetatud ringi tõmmete arv kokku

Nimi	Kirjeldus
Viimase pikkuse tõmbed	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmmete arv kokku
Viimase pikkuse tõmbetüüp	Viimase lõpetatud basseinipikkuse tõmbetüüp.
Tõmbearv	Sõudesport. Tõmbeid minutis (t/min).
Tõmbed	Sõudesport. Praeguse tegevuse tõmmete arv kokku.

Efektiivsuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine Swolf	Praeguse tegevuse keskmine Swolfi skoor. Swolfi skoor on ühe basseinipikkuse aja ja selle pikkuse läbimiseks tehtud tõmmete summa (<i>Ujumisterminid, lehekülg 18</i>).
Intervalli Swolf	Praeguse intervalli keskmine 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	Aktiivsustaimer 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.

Nimi	Kirjeldus
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™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ seeria, Index™, PacePro™, tempe™ ja Varia™ on ettevõtte Garmin Ltd. või selle sidusettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc. kaubamärk 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. Zwift™ on ettevõtte Zwift, Inc. kaubamärk. Muud kaubamärgid ja ärinimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: AB5206