

GARMIN[®]

Forerunner[®] 225

Kasutusjuhend

Kõik õigused kaitstud. Ühtegi osa käesolevast juhendist ei tohi kopeerida ilma Garmin'i eelneva kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse oma tooteid muuta või parendada ning teha muudatusi sisus ilma kohustuseta teavitada mis tahes organisatsiooni või isikut sellistest muudatustest ja parendustest. Jooksvate uuenduste ning lisainfo saamiseks käesoleva toote kasutamise kohta külastage Garmin'i veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin'i logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® ja Forerunner® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Garmin Connect™ ja Garmin Express™ on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma Garmin'i otsese loata.

The Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Mac® on Apple Inc. Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Philips® on Koninklijke Philips N.V. registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on Microsoft Corporation'i Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

Toode on ANT+™ poolt sertifitseeritud. Leheküljel www.thisisant.com/directory on info tootega ühilduvate seadmete ja aplikatsioonide kohta.

M/N: A02740

Sisukord

Tutvustus	1	Rekordite kuvamine	8
Nupud	1	Isiklike rekordite eemaldamine	8
Oleku ikoonid	1	Isiklike rekordite taastamine	8
Seadme kandmine ja pulsi mõõtmine	2	Isiklike rekordite kustutamine	8
Jooksmaminek	2	Tegevuse salvestamine	8
Südame löögisageduse vaatamine		Tegevuse jälgimise aktiveerimine ..	8
kellarežiimis	3	Move Alert	9
Garmin Connect	3	Auto Goal	9
Garmin Connecti kasutamine	4	ANT+® andurid	9
Bluetoothi ühendus	4	ANT+ andurite paaristamine	10
Seadme laadimine	5	Sammulugeja	10
		Jooksmine sammulugejaga	10
		Sammulugeja kalibreerimine	10
Treening	6	Ajalugu	11
Harjutuskavad	6	Ajaloo vaatamine	11
Järgides kava internetis	6	Vaata andmesummasid	11
Treeningu alustamine	6	Ajaloo kustutamine	11
Treeningkalender	6	Andmehaldus	11
Intervalltreeningud	7	Failide kustutamine	11
Intervalltreeningu loomine	7	USB kaabli lahtiühendamine	12
Intervalltreeningu alustamine	8	Seadme kohandamine	12
Intervalltreeningu peatamine	8	Kasutajaprofiili seadistamine	12
Isiklikud rekordid	8	Südame löögisagedustsoonid	12
		Löögisagedustsoonide värvid	13

Treeningute eesmärgid.....	13	Seadme taaskäivitamine	20
Tegevuse sätted	14	Kasutajaandmete kustutamine	20
Andmekraanide kohandamine	14	Tehasesätete taastamine	21
Teavitused	14	Seadme info vaatamine	21
Auto Pause@.....	15	Tarkvara uuendamine	21
Ringide märkimine asukoha järgi	15	Aku eluea pikendamine	21
Automaatkerimine	15	Kellarežiimi lülitumine	21
Vaheaeg	15	Pulsimõõtja väljalülitamine	22
Süsteemi sätted	16	Seadme väljalülitamine	22
Seadme keele muutmine	16	Lisa	22
Aja sätted	16	Pulsisagedustsoonid	22
Taustvalguse sätted	17	Andmeväljad.....	22
Heli sätted.....	17	Software License Agreement	23
Mootühikute muutmine	17	Indeks	25
Süsteemi värvi muutmine.....	17		
Treenimine siseruumis	17		
Vormingu sätted	17		
Seadme teave.....	18		
Tehnilised andmed	18		
Seadme hooldus	18		
Seadme puhastamine	18		
Tihendi vahetamine.....	19		
Veaotsing	19		
Vigased pulsiandmed	19		
Tugi ja uuendused.....	20		
Lisainfo	20		

Tutvustus

⚠ HOIATUS

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

Alati konsulteerige oma arstiga, enne kui alustate või muudate treeningprogrammi.

Nupud





①		Lülitab taustavalguse sisse või välja. Hoida all seadme väljalülitamiseks.
②		Vajuta seadme avamiseks. Vajuta taimer käivitamiseks ja peatamiseks. Vajuta valiku tegemiseks ja teavituse vaatamiseks.
③		Märgista uus ring. Naase eelmisele kuvale.
④		Vajuta, et sirvida läbi andmeekraanid, valikud ja sätteid. Hoida all kiirkerimiseks.

Oleku ikoonid

Ikoonid ilmuvad ekraani ülaosas. Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon tähendab, et signaal leiti või andur on ühendatud.

	GPSi olek
	Bluetooth® olek

	Pulsivöö olek
	Jalaanduri olek

Seadme kandmine ja pulsi mõõtmine



- Kanna treeningute ajal seadet randmeluu kohal ja kinnita võru kindlalt ümber randme, et löögisageduse andmed oleksid võimalikult täpsed.



- Ära eemalda ega viska minema seadme taga olevat tihendit.
- Lisainfo leiad lk 19.
Forerunner seadmes olev südame löögisageduse mõõtmise funktsioon on Philips® litsentseeritud tehnoloogiaga.



Jooksmaminek

Seade on osaliselt laetud. Enne jooksmaminekut peaksid seadet (lk 5) uuesti laadima.


- Hoia all  seadme sisselülitamiseks.
- Kellaaja ekraanil vali  kaks korda, et seade avada.
- Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.

Satelliitsignaali tuvastamine võib võtta aega mõne minuti. Satelliidi tulbad lähedavad roheliseks ja ilmub taimer ekraan.



- Vali  taimeri käivitamiseks.
- Mine jooksma.
- Vali  pulsiekraani vaatamiseks.



- 7 Pärast jooksmist vali  taimerit peatamiseks.
- 8 Valikud:
 - Vali **Resume** taimerit taaskäivitamiseks.
 - Vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimerit nullimiseks. Ilmub ülevaade.





MÄRKUS: Lae oma jooksuandmed Garmin Connect™ kontole.

- Vali **Discard** jooksu kustutamiseks.

Südame löögisageduse vaatamine kellarežiimis

Vaata oma hetke löögisagedust (mitu lööki minutis, bpm) kellaaja ekraanilt.

- 1 Vali .
- 2 Oota paar sekundit.
Ilmub sinu hetke löögisagedus .

Garmin Connect

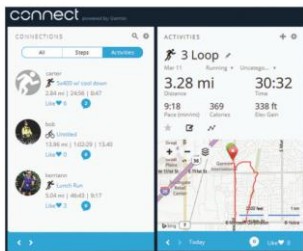
Garmin Connecti abil saad suhelda oma sõpradega. Garmin Connect annab sulle vahendid oma aktiivsuse jälgimiseks, analüüsimiseks, jagamiseks ja üksteise innustamiseks. Salvesta oma jooksusid, kõnde, sõitused, ujumisi, triatloneid ja muid oma aktiivse elu sündmusi. Tasuta konto tegemiseks mine lehele www.garminconnect.com/start.

Salvesta tegevused: Pärast kellas salvestamist lae tegevused Garmin Connecti ja hoiu nii kaua kui tarvis.

Analüüsi andmeid: Näed detailsemat informatsiooni oma tegevustest nagu: aeg, distants, kõrgus, pulss, põletatud kalorid, kadents (rütm), VO2 max, jooksu dünaamika, seda kõike

kaardil koos tempo ja kiiruse näitude ning märgete tegemise võimalusega.

MÄRKUS: Teatud andmete lugemiseks on vaja lisatarvikuid, nagu nt südame löögisageduse mõõdikut või sammulupejat.



Treeningute planeerimine: Loo treeningukavad ja lae üks variantidest kella.

Jaga oma tegevusi: Ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavasad proovida, või saada lingid oma tegevustest internetti.

Garmin Connecti kasutamine

Lae kõik oma tegevusandmed Garmin Connecti põhjalikuks analüüsiks. Garmin Connect kontoga saad vaadata oma tegevuskava ja jagada oma tegevusi sõpradega.

- 1 Ühenda seade oma arvutiga USB kaabliga.
- 2 Mine www.garminconnect.com/start.
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Bluetoothi ühendus

Forerunneril on mitu Bluetoothi ühenduse funktsiooni nutitelefoni või muu mobiilse seadmega, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Rohkem infot: www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Võimaldab sõpradel ja perel jälgida sinu treeninguid või võistlusi reaalsajas. Saad kutsuda fänni e-maili või sotsiaalmeedia kaudu, avalikustades oma andmeid Garmin Connecti jälgimislehel.


Tegevuse üleslaadimine: Pärast tegevuste salvestamist saadetakse kõik andmed Garmin Connecti automaatselt.

Sotsiaalmeedias tegutsemine:

Võimaldab postitada ja uuendada lemmikvõrgustikus tegevuste märkmeid läbi Garmin Connecti.

Nutitelefoni ühendamine Forerunner kellaga

- 1 Mine www.garmin.com/intosports/apps ja lae oma nutitelefoni Garmin Connect mobiilirakendus.
- 2 Too telefon 10 m raadiusesse Forerunner seadmest.
- 3 Vali Forerunneri kodulekraanil **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 4 Ava Garmin Connect mobiilirakendus ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid seadme ühendamiseks.

Juhised kuvatakse algse seadistamise käigus või kui valida  > **My Device**.

Bluetoothi väljalülitamine

- Vali Forerunneri kodulekraanil **Menu > Settings > Bluetooth > Status > Off**.

- Vaata oma telefoni kasutusjuhendit Bluetoothi väljalülitamise kohta.


Seadme laadimine

HOIATUS

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

MÄRKUS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgige lisas olevaid puhastusjuhiseid.

- 1 Ühenda USB-kaabel oma arvuti USB porti.
- 2 Aseta laadija kohakuti seadme tagaküljel olevate kontaktidega ja kinnita laadimisklamber  kindlalt seadme külge.



- 3 Lae seade täielikult.
- 4 Vajuta ② laadija eemaldamiseks.

Treening

Harjutuskavad

Saad luua standardseid kavasisid, mis sisaldavad eesmärki igale harjutuskava astmele ja varieeruvatele distantsidele, aegadele ja kaloritele. Sa võid luua ise kavad kasutades Garmin Connecti või valida treeningplaan, mis on koostatud Garmin Connectis ja kanda see üle oma seadmesse.

Koosta treeningute ajakava Garmin Connectiga. Saad planeerida kavad varem ja säilitada neid oma seadmes.

Järgides kava internetis

Enne kui on võimalik laadida kava Garmin Connectist, peab sul olema Garmin Connect konto (lk 3).

- 1 Ühenda seade oma arvutiga.
- 2 Mine www.garminconnect.com.
- 3 Loo ja salvesta uus harjutuskava.
- 4 Vali **Send to Device** ja järgi erkaanile ilumuvaid juhiseid.
- 5 Ühenda seade lahti.

Treeningu alustamine

Enne kui saad alustada kavaga, pead selle Garmin Connectist alla laadima.

- 1 Vali **Training > My Workouts**.
- 2 Vali sobiv treening.
- 3 Vali **Do Workout**.

Harjutuse alustades näitab seade igat sinu sammu, eesmärki (kui on seatud) ja jooksvaid andmeid.


Treeningkalender

Sinu kellas olev kalender on laiendus Garmin Connectis loodud kalendriks. Pärast mõne treeningu lisamist Garmin Connecti kalendrisse võid saata nad ka kella sisse. Kõik plaanilised treeningud kuvatakse treeningkalendris kuupäeva järgi. Kui valid kalendris mingi päeva, saad vaadata treeningut või selle sooritada.

Planeeritud treening jääb sinu kellas alles, olenemata kas see on sooritatud või vahele jäetud. Kui planeeritud treening saadetakse Garmin Connectist, kirjutatakse olemasolev treeningkalender üle.


Garmin Connecti treeningplaani kasutamine

Enne treeningplaani allalaadimist peab sul olema Garmin Connecti konto (lk. 3). Saad sirvida Garmin Connectis treeningplaane, kavandada treeningut ja selle kella sisse saata.



- 1 Ühenda kell arvutiga.
- 2 Mine www.garminconnect.com.
- 3 Vali **Plan > Training Plans**.
- 4 Vali treening ja lisa treeningplaani.
- 5 Vali **Plan > Calendar**.
- 6 Vali  ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Intervalltreeningud



Saad luua intervalltreeninguid, lähtudes ajast või vahemaast. Kell salvestab ja hoiab treeningut alles kuni uue loomiseni. Võid kasutada avatud intervalliga treeningut, kui tead selle pikkust.

Kui valid , salvestab kell uue intervalli ja läheb puhkeintervallile.

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 2 Vali **Distance, Time** või **Open**.
NIPP: Avatud intervalli loomiseks vali **Open**.
- 3 Vajadusel sisesta treeningu distantsi või kestvuse väärtused ja vali .
- 4 Vali **Rest**.
- 5 Vali **Distance, Time** või **Open**.
- 6 Vajadusel sisesta puhkuse distantsi või kestvuse väärtused ja vali .
- 7 Tee üks või mitu valikut:
 - Kordamise arvu määramiseks vali **Repeat**.
 - Treeningule lahtise soojendusintervalli lisamiseks vali **Warm Up > On**.
 - Treeningule lahtise jahtumisintervalli lisamiseks vali **Cool Down > On**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali **Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Vali .
- 3 Kui sinu treening on soojendusintervalliga, vali  esimese intervalliga alustamiseks.
- 4 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid. Kui oled kõik intervallid täitnud, ilmub ekraanile teadaanne.

Intervalltreeningu peatamine

- Mis tahes ajal vali  intervalli lõpetamiseks.
- Mis tahes ajal vali  taimerit peatamiseks.
- Kui treening on koos jahtumisintervalliga, vali  intervalltreeningu peatamiseks.

Isiklikud rekordid

Kui oled lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüpdistantsidel ja pikim jooks.

Rekordite kuvamine

- 1 Vali **Menu > Records**.
- 2 Vali rekord.

- 3 Vali **View Record**.

Isiklike rekordite eemaldamine

- 1 Vali **Menu > Records**.
- 2 Vali eemaldatav rekord.
- 3 Vali **Clear Record > Yes**.

MÄRKUS: See ei kustuta juba salvestatud tegevusi.

Isiklike rekordite taastamine

Saad taastada iga rekordi eelneva väärtuse.

- 1 Vali **Menu > Records**.
- 2 Vali taastatav rekord.
- 3 Vali **Previous > Yes**.

MÄRKUS: See ei kustuta juba salvestatud tegevusi.

Isiklike rekordite kustutamine

Vali **Menu > Records > Clear All Records > Yes**.

MÄRKUS: See ei kustuta juba salvestatud tegevusi.

Tegevuse salvestamine

Tegevuse jälgimise aktiveerimine

Funktsioon salvestab sinu sammude arvu päevas, sammude eesmärgi, läbitud vahemaa ja kulutatud kalorite hulka iga päeva kohta.

Kulutatud kaloreite hulka kuuluvad baasainevahetus ja tegevuses kulutatud kalorit.


Tegevuse jälgimise saab lubada esmase seadusprotsessi käigus või mis tahes ajal hiljem.

1 Vali **Menu > **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **On**.**

Sammude arv ei ilmu enne, kui seade tuvastab satelliidid ja määrab automaatselt aja. Satelliitsignaalide tuvastamiseks võib seade vajada pilvitud taevast.

2 Vali  kellaaja kuvale naasmiseks.

3 Vali  või  tegevuse jälgimise andmete vaatamiseks.

Ilmub päeva jooksul tehtud sammude koguarv . Sammude loendurit värskendatakse perioodiliselt.

Liikumise teavitus (Move Alert)


Enne liikumise teavituse kasutamist pead aktiveerima tegevuse jälgimise.

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri *Move!* ja punane tulp.

Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 17).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõni minut), et liikumise teavitus peatada.

Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsus-tasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi  suunas.



Kui sa ei soovi funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connecti kontol.

ANT+® andurid

Seadet on võimalik kasutada koos juhtmevabade ANT+ anduritega. Rohkem informatsiooni seadmega ühilduvate

andurite ja nende ostmise kohta:
<http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite paaristamine

Enne paaristamist pead pulsimõõtja peale panema või anduris installeerima.

Paaristamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine, nt pulsimõõtja ühendamine Garminiga seadmega.

- 1 Too seade andurist 3 m ulatusse.

MÄRKUS: Paaristamise ajal ole teistest anduritest 10 m kaugusel.

- 2 Vali **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor**.
- 3 Vali andur.

Kui andur on seadmega paaristatud, ilmub teade. Saad kohandada andmevälja, et see kuvaks anduri andmeid.

Sammulugeja

Kellaga saab ühendada sammulugeja. See asendab GPS-i kui treenid sisetingimustes või kui GPS-i signaal on nõrk. Sammulugeja on alati töövalmis ja edastab andmed liikumise alustamisel (nagu pulsimõõtja).

Sammulugeja lülitub välja pärast 30 min liikumata olekut, et säästa akut.



Aku tühjenemisel ilmub kella ekraanile teade. Allesjäänud tööaega on ligikaudu 5 tundi.

Jooksmine sammulugejaga

Enne kui lähed jooksma, pead sammulugeja paaristama oma seadmega (lk 10).

Kasuta sammulugejat, et salvestada tempot, vahemaad ja rütmi.

Saad ka väljas joosta, kasutades sammulugejat, et üles märkida rütmi ja distantsi andmed GPS-ilt.

- 1 Paigalda sammulugeja vastavalt kasutusjuhendile.
- 2 Vajadusel lülita GPS välja (lk 17).
- 3 Vali  taimeri käivitamiseks.
- 4 Mine jooksma.
- 5 Kui oled jooksmise lõpetanud, vali  taimeri peatamiseks.

Sammulugeja kalibreerimine

Sammulugeja on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast

paari välitingimustes tehtud jooksu GPS-iga.

Ajalugu

Ajaloo on aeg, vahemaa, kalorig, keskmine tempo või kiirus, ringide andmed ja valikuline ANT+ anduri teave.

MÄRKUS: Kui seadmel on mälu täis, kustutatakse vanimad andmed.

Ajaloo vaatamine

- 1 Vali **Menu > History > Activities**.
- 2 Vali **▲** või **▼** salvestatud tegevuste vaatamiseks.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Valikud:
 - Vali **Details**, et näha informatsiooni tegevuse kohta.
 - Vali **Laps**, et valida ring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta.
 - Vali **Delete** valitud tegevuse kustutamiseks.

Vaata andmesummasid

Vaata kogunenud vahemaad ja sinu seadmes salvestatud ajalisi andmeid.

- 1 Vali **Menu > History > Totals**.

- 2 Vajadusel vali tegevustüüp.
- 3 Tee valik, et vaadata nädala või kuu koguandmeid.

Ajaloo kustutamine

- 1 Vali **Menu > History > Options**.
 - 2 Valikud:
 - Vali **Delete All Activities**, et kustutada ajaloost kõik tegevused.
 - Vali **Reset Totals**, et kustutada kõik vahemaad ja ajad.
- MÄRKUS:** See ei kustuta juba salvestatud tegevusi.

- 3 Kinnita valik.

Andmehaldus

MÄRKUS: Seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 või varasemate op-süsteemidega.

Failide kustutamine

TEADE

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

- 1 Ava **Garmini** ketas või kõide.

- 2 Vajadusel ava kaust või kōide.
- 3 Vali fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

USB kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kōide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

- 1 Lõpeta toiming:
 - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
 - Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.
- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Seadme kohandamine

Kasutajaprofiili seadistamine

Saad uuendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulsitsooni väärtusi (lk 12). Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1 Vali **Menu > Settings > User Profile**.
- 2 Tee valik.

Südame löögisagedustsoonid




Seade kasutab sinu kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu pulsitsoonid. Kõige täpsemaks kulutatud kaloreite hulga mõõtmiseks määra oma max südame löögisagedus. Lisaks saad määrata iga südame löögisagedustsooni ja sisestada puhkeperioodi löögisagedustsooni käsitsi.



- 1 Vali **Menu > Settings > User Profile > Heart Rate Zones > Based On**.
- 2 Valikud:
 - **BPM** kuvab ja laseb muuta tsoone vastavalt südame löökidele minutis.
 - **%Max. HR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt max pulsi suuruselt.
 - **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides (max pulss miinus puhkeoleku pulss).

- 3 Vali **Max. HR** ja sisesta oma max pulss.
- 4 Vali tsoon ja sisesta väärtus iga tsooni jaoks.
- 5 Vali **Resting HR** ja sisesta oma puhkeoleku pulss.

Löögisagedustsoonide värvid

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisagedustsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögisagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse, põhinedes maksimaalsetele südame-löökide protsentidele.

 Hall	Soojendus	Lõdvestunud ja aeglane tempo
 Sinine	Lihtne	Mugav tempo; vestlemine võimalik
 Roheline	Aeroobne	Mõõdukas tempo; optimaalne kardiotreening

 Oranž	Lävi	Kiire tempo; hingeldamine
 Punane	Max	Sprinditempo; pole võimalik hoida pikalt

Treeningute eesmärgid

Teades oma südame löögisageduse tsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut.

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust.
- Kindlas südame löögisagedustsoonis treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.
- Teades oma südame löögisagedustsooni, võib see ennetada üle-treenimist ja vältida vigastuste ohtu.

Kui tead oma maksimaalset südamerütmi, võid kasutada tabelit (lk 22), et leida enda eesmärkide saavutamiseks sobivaim südame löögisagedustsoon.

Kui sa ei tea oma max südamerütmi, siis saab kasutada internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned jõusaalid või tervisekeskused on varustatud vastavate testidega, mis mõõdavad max

südamerütmi. Maksimaalne südamerütm on 220 miinus sinu vanus.

Tegevuse sätted

Saadme kohandamine vastavalt sinu treenimisvajadustele. Nt saad kohandada andmeekraane ja võimaldada teavitusi ja treeningu funktsioone.

Andmeekraanide kohandamine

Saad kohandada andmeekraane oma tegevuse sätete jaoks.

- 1 Vali **Menu > Settings > Activity Settings > Data Screens**.
- 2 Vali ekraan.
- 3 Vajadusel luba andmeekraan.
- 4 Vajadusel vali andmeväli.

Teavitused

Määra märguandeid, et jõuda kiiremini soovitud südamerütmi ja temponi ning et määrata jooksmise ja käimise ajavahemikud.

Vahemaa märguanne (Range Alerts)

Annab teada, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust. Näiteks antakse teada, kui südame löögisagedus on alla 90 või üle 180 löögi minutis.

Vali **Menu > Settings > Activity Settings > Alerts**.

- 1 Vali **Heart Rate** or **Pace**.
- 2 Aktiveeri märguanne.
- 3 Sisesta min ja max väärtused.

Iga kord, kui ületad või langed alla määratud piiri, ilmub sõnum koos piiksu või vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 17).

Jooksupausi märguanne (Walk Break Alerts)

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ajastatud jalutuspause regulaarsete intervallidega. Näiteks pika jooksuprogrammi ajal saad lisada meeldetuletuse joosta 4 minutit ja seejärel jalutada 1 minut ja siis seda uuesti korrata.

Auto Lap® funktsioneerib korrektselt, kui kasutad jookse/jaluta meeldetuletusi.

- 1 Vali **Menu > Settings > Activity Settings > Alerts > Run/Walk > Status > On**.
- 2 Vali **Run Time** ja sisesta aeg.
- 3 Vali **Walk Time** ja sisesta aeg.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 17).

Auto Pause®

Auto Pause peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

MÄRKUS: Ajalugu ei salvestu, kui taimer on peatatud või pausile pandud.

1 Vali **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Pause.**

2 Valikud:

- Vali **When Stopped** taimeri automaatseks peatamiseks, kui liikumine lõpeb.
- Vali **Custom**, et peatada taimer automaatselt, kui su kiirus langeb alla teatud väärtuse.

Ringide märkimine asukoha järgi

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (nt pärast igat 1 miili või 5 kilomeetrit).

1 Vali **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Lap > Distance.**

2 Vali vahemaa.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 17).

Vajadusel saad kohandada andme-ekraane, et kuvada lisaringide andmeid.

Automaatkerimine

Saad kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal, kui taimer käib.

1 Vali **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Scroll.**

2 Vali kuvamise kiirus.

Vaheaeg

Vaheaega sätteid määravad, kui kauaks jääb seade treeningrežiimi, nt kui ootad võistluse algust.

Vali **Menu > Settings > Activity Settings > Timeout.**

Normal: Seade lülitub energiasäästlikku kellarežiimi pärast 5 minutit inaktiivsust.

Extended: Seade lülitub säästlikku kellarežiimi pärast 25 minutit inaktiivsust. Pikenenud režiim võib aku kestvust laadimiste vahel vähendada.

Süsteemi sätted

Vali **Menu** > **Settings** > **System**.

- Keel (lk 16)
- **Aja sätted** (lk 16)
- Taustavalgustuse sätted (lk 17)
- Heli sätted (lk 17)
- Mootühikute muutmine (lk 17)
- Süsteemi värv (lk 17)
- GPS (lk 17)
- Vormingu sätted (lk 17)

Seadme teksti keele muutmine

Vali **Menu** > **Settings** > **System** > **Language**.

Aja sätted

Vali **Menu** > **Settings** > **System** > **Clock**.

Time Format: Võimaldab kuvada aega 12 või 24 tunni formaadis.

Set Time: Määra aeg manuaalselt või automaatselt, sõltuvalt sinu GPS-asukohast.

Background: Saad valida musta või valge tausta vahel.

Use Theme Color: Määrab kellaajakuva aktsendi värviks süsteemi värvi.

Ajatsoonid

Iga kord, kui lülidad seadme sisse ja hakkad otsima satelliite, tuvastab seade automaatselt sinu ajatsooni ja kellaaja.

Kellaaja seadistamine käsitsi

Vaikimisi määratakse kellaageg automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaaleid.

1 Vali **Menu** > **Settings** > **System** > **Clock** > **Set Time** > **Manual**.

2 Vali **Time** ja sisesta kellaageg.

Äratuse seadistamine

1 Vali **Menu** > **Settings** > **Alarm** > **Status** > **On**.

2 Vali **Time** ja sisesta aeg.

Taustavalguse sätted

Vali **Menu > Settings > System > Backlight**.

Mode: Seadistab taustavalguse süttimise manuaalselt või klahvide allavajutamise ja märguannete ajal.

Timeout: Määrab taustavalgustuse aja.

Heli sätted

Seadme helide hulka kuuluvad nuppude toonid, märguanded ja värinteavitused.

Vali **Menu > Settings > System > Sounds**.

Möötühikute muutmine

Saad kohandada vahemaa, tempo, kiiruse ja kaalu möötühikuid.

- 1 Vali **Menu > Settings > System > Units**.
- 2 Vali möötmise tüüp
- 3 Vali möötühik

Süsteemi värvi muutmine

- 1 Vali **Menu > Settings > System > Theme Color**.
- 2 Vali värv.

Treenimine siseruumis

Lülita GPS välja, kui treenid siseruumis või kui soovid aku kestvust pikendada.

- 1 Vali **↯** kaks korda, et seade avada.
- 2 Vali **▲ > Off**.

Kui GPS on välja lülitatud, mõõdetakse kiirust ja vahemaad seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus täiustub pärast paari välitingimustes tehtud jooksu GPS-iga. Järgmine kord, kui lülitad seadme sisse või avad selle, otsib seade satelliitsignaale.

Vormingu sätted

Vali **Menu > Settings > System > Format**.

Running: Seade kuvab kiiruse või tempo.

Start of Week: Määrab nädala esimese päeva sinu iganädalaste ajalugude jaoks.

Seadme teave

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku
Aku eluiga	Kuni 6 näd. kellarežiimis Kuni 4 näd. kellarežiimis koos tegevuse jälgimisega 7 kuni 10 h GPS-režiimi randme pulsimõõturiga
Veekindlus	5 ATM*
Töötamp. vahemik	-20° kuni 60°C (-4° kuni 140°F)
Laadimise temp. vahemik	0° kuni 45°C (32° kuni 113°F)
Raadio-sagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll Bluetooth-ühendus

*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Seadme hooldus

MÄRKUS

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

Välti nuppude vajutamist vee all.

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravaid esemeid.

Välti keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega, kui see satub kokku kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või muu tugeva-toimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada korpust.

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

Seadme puhastamine

MÄRKUS

Isegi väike kogus higi või niiskust võib tekitada elektrikontaktide korrosiooni, kui seade laadijaga ühendada.

Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

- 1 Puhasta seadet õrnatoimelises pesuvahendis leotatud lapiga.
- 2 Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

Tihendi vahetamine

Seadmega on kaasas tihend, mida kasutaja saab ise vahetada. Kontrolli enne kasutamist, et tihend ei ole kahjustunud ega katki. Kahjustunud tihend võib põhjustada ebatäpseid pulsiaandmeid või ebamugavust.

- 1 Eemalda sõrmedega olemasolev tihend seadme tagaosast.

MÄRKUS: Ära kasuta tihendi eemaldamiseks teravaid esemeid.

- 2 Aseta uus tihend paigale.



- 3 Lükka sõrmedega tihend kohale.



Tihendi ja seadme tagaosas vahel ei tohi olla ühtegi tühimikku.

Veotsing

Vigased pulsiaandmed

Kui seade mõõdab südamerütmi valesti või see info ei ilmu üldse, proovi neid nippe.

- Puhasta ja kuivata oma käsi enne seadme pealepanekut.
- Kanna võru tihkelt randmeluu kohal.
MÄRKUS: Võid kanda seadet küünarvarre ülaosas või teisel käel.
- Tee soojendusi 5-10 minutit ja mööda südamerütmi enne tegevuse alustamist.
MÄRKUS: Külma keskkonnas tingimustes soojenda seadet enne siseruumis.
- Loputa seadet pärast igit tegevust.
- Puhasta seadmetagust tihendit ja veendu, et see ei oleks kahjustunud (lk 19).

Tugi ja uuendused

Garmin Express™ tagab Garmin seadmete kaudu nendele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Toote registreerimine
- Toote kasutusjuhendid
- Andmed laaditakse üles teenusesse Garmin Connect

Lisainfo



- Mine www.garmin.com/intosports.

- Mine www.garmin.com/learningcenter.
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust Garmin'i edasmüüjaga, et saada lisainfot aksessuaaride ja väljavahetatavate osade kohta.

Seadme taaskäivitamine

Kui seade lakkab töötamast, peaksid seadme uuesti käivitama.

MÄRKUS: Seadme taaskäivitamine võib su andmed või sätted kustutada.

- 1 Hoida all  15 sekundit.
Seade lülitub välja.
- 2 Hoida all  ühe sekundi ja seade lülitub sisse.

Kasutajaandmete kustutamine

Taasta kõikide sätete tehaseväärtused.

MÄRKUS: See kustutab kõik kasutaja sisestatud andmed, kuid ei kustuta ajalugu.

- 1 Hoida all  ja vali **Yes** seadme välja lülitamiseks.
- 2 Hoides all  vajuta  seadme sisselülitamiseks.

3 Vali **Yes**.

Tehasesätete taastamine

MÄRKUS: Kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja tegevuse ajaloo.

Kõikide sätete puhul on võimalik taastada nende algne väärtus.

Vali **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Seadme info vaatamine

Vaata seadme infot, tarkvara versiooni, GPS-i versiooni ja tarkvara infot.

Vali **Menu > Settings > System > About**.

Tarkvara uuendamine

Enne tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connecti konto ja sa pead alla laadima Garmin Express rakenduse.

1 Ühenda seade oma arvutiga, kasutades USB kaablit.

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

2 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

3 Ära ühenda seadet arvuti küljest lahti, kui Garmin Express rakendus laeb alla tarkvara.




MÄRKUS: Kui sul ei õnnestu tarkvara uuendada Garmin Express rakendusega, peaksid laadima oma tegevusajaloo Garmin Connect rakendusse ja kustutama tegevusajaloo oma seadmest. See peaks tagama piisava vaba mälu ruumi uuenduseks.

Aku eluea pikendamine

- Vähenda taustavalguse intensiivsust (lk 17).
- Lühenda kellarežiimi lülitumise vaheaega (lk 15).
- Lülita välja tegevuse jälgimine (lk 8).
- Lülita välja pulsimõõdik (lk 22).
- Lülita välja Bluetoothi juhtmevaba ühendus (lk 5).

Kellarežiimi lülitumine

Võid lülitada seadme akusäästlikkusse kellarežiimi, mis lukustab seadme ja maksimeerib aku kestvust.

- 1 Vali  kuni ilmub .
Seade on kellarežiimis.
- 2 Vali  kaks korda seadme avamiseks.

Pulsimõõtja väljalülitamine

Vali **Menu > Settings > Heart Rate Monitor > Off.**

Pulsisagedustsoonid


Tsoon	Max pulss %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud, kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus, võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobe ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

Andmeväljad

Average HR: Keskmine pulss käesoleva tegevuse ajal.

Seadme väljalülitamine

Pikaajalisemaks salvestamiseks ja aku kestvuse pikendamiseks lülita seade välja.

Hoja all  ja vali **Yes** seadme väljalülitamiseks.

Lisa

Average Pace: Keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

Cadence: Jooksmine. Sammude rütm minutis (paremale ja vasakule).

Calories: Põletatud kalorite koguhulk.

Distance: Hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

Elevation: Hetke asukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

Heart Rate: Puls, südamelöökiide arv ühes minutis (bpm).

HR Zone: Hetke südamerütmi vahemik. Vaikimisi põhinevad tsoonid sinu kasutajaprofiilil ja max pulsil (220 miinus sinu vanus).

Lap Distance: Käesolevast ringist läbitud distants.

Lap Pace: Keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

Lap Time: Taimeri näit käesoleva ringi kohta.

Pace: Praegune tempo.

Speed: Hetke liikumiskiirus.

Timer: Taimeri näit käesoleva tegevuse jaoks.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING

SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works

based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Indeks

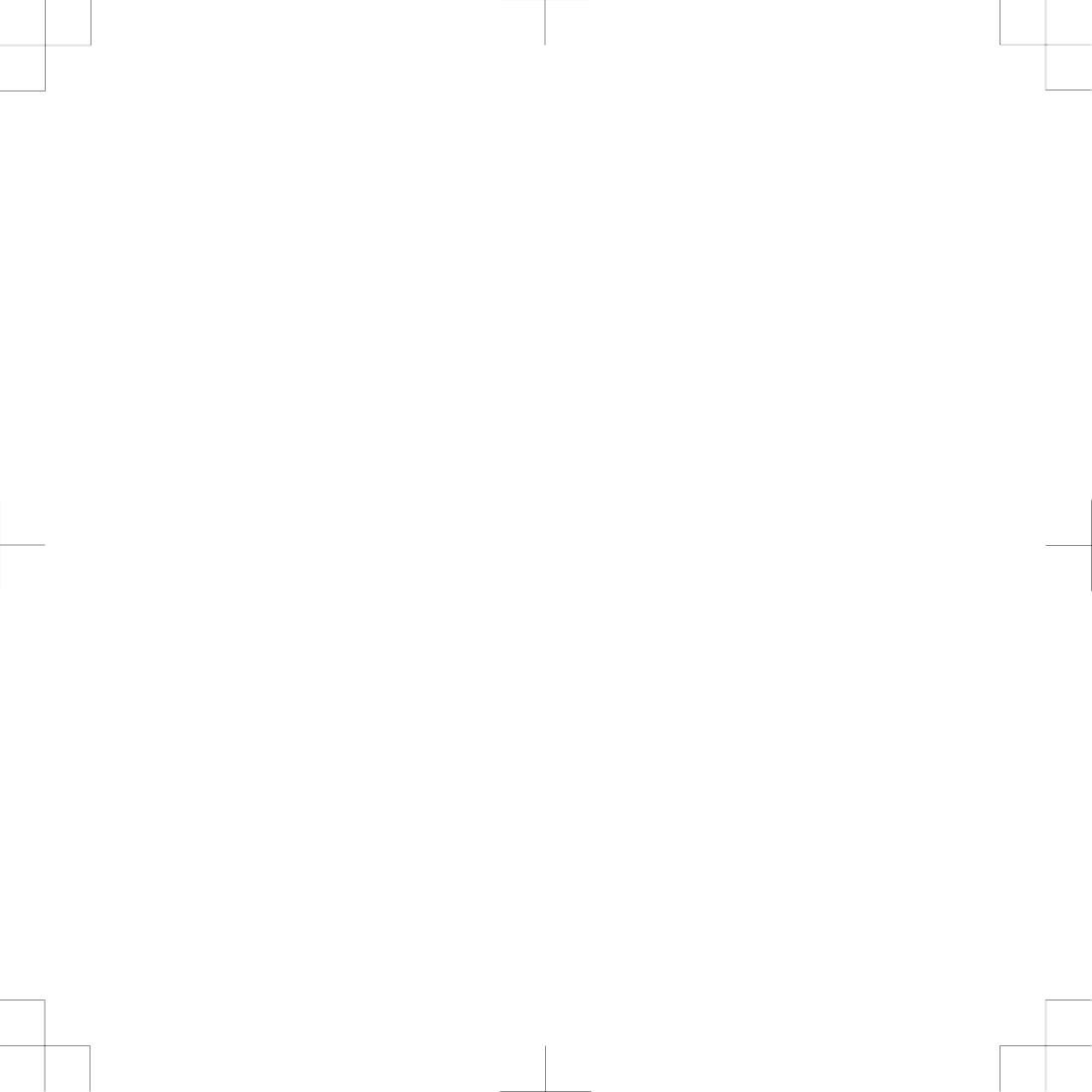
aksessuaarid **9, 20**
tegevuse jälgimine **8, 9**
äratus **16**
teavitused **14**
ANT+ andurid **9**
 paaristamine **10**
rakendused **4**
 nutitelefon **5**
Auto Lap **15**
Auto Pause **15**
automaatkerimine **15**
taustavalgustus **1, 17**
aku
 laadimine **5**
 maksimeerimine **5, 15, 21, 22**
Bluetoothi tehnoloogia **1, 4, 5**
kalender **6, 7**
laadimine **5**
seadme puhastamine **18**
 kell **16**
ekraani värv **17**
seadme kohandamine **14**

andmed
 salvestamine **3, 4**
 ülekanne **3, 4**
andmeväljad **2, 14, 22**
kustutamine
 kõik kasutajaandmed **20**
 ajalugu **11**
 isikliikud rekordid **8**
jalaandur **10**
Garmin Connect **4–7**
 andmete salvestamine **3, 4**
Garmin Express
 seadme registreerimine **20**
 tarkvara uuendamine **20**
GPS **1**
 peatumine **17**
 südamerütm **1, 2, 22**
 teavitused **14**
 pulsimõõtja **19**
 tsoonid **12, 13, 22**
ajalugu **11, 17**
 kustutamine **11**
 arvutisse saatmine **3, 4**

ikoonid **1**
siseruumi treening **17**
intervallid, treeningud **7, 8**
kaardid, uuendamine **20**
kasutaja andmed, kustutamine **11**
nupud **1, 18**
kustutamine, kõik kasutaja andmed **11**
keel **16**
ringid **1**
lukustamine, ekraan **21**
menüü **1**
tempo **14, 17**
paaristamine, nutitelefon **5**
ANT+ andurite
 paaristamine **10**
 isikliikud rekordid **8**
 kustutamine **8**
 voolunupp **22**
 profiilid, kasutaja **12**
 osade vahetamine **19**
 seadme taaskäivitamine **20**

tegevuste salvestamine **2**
ekraan **17**
 lukustamine **21**
seadme registreerimine **20**
sätted **14, 16, 17, 20, 21**
 seade **16, 17**
nutitelefon
 rakendused **4**
 paaristamine **5**
tarkvara
 uuendamine **21**
 versioon **21**
software license agreement
 23
tehnilised andmed **18**
 kiirus **17**
 süsteemi sätted **16**
tarkvara, uuendamine **20**
 aeg **16**
 seaded **16**
 ajatsonid **16**
 täimer **1, 2, 11**
 helid **17**
 toote registreerimine **20**
 treenimine **4, 7, 14**
 leheküljed **2**
harjutuskavad **6, 7**
veaotsing **19, 20**

seadme info **21**
möötühik **17**
uuendused, tarkvara **21**
USB **21**
 lahtiühendamine **12**
kasutajaprofiil **12**
vibratsioon **17**
käimisintervallid **14**
kellarežiim **15, 21**
treeningud **6**
 laadimine **6**
tsoonid
 südamerütm **12**
 aeg **16**



www.garmin.com/support

 +43 (0) 820 220230	 + 32 2 672 52 54
 0800 770 4960	 1-866-429-9296
 +385 1 5508 272 +385 1 5508 271	 +420 221 985466 +420 221 985465
 + 45 4810 5050	 + 358 9 6937 9758
 + 331 55 69 33 99	 + 39 02 36 699699
 (+52) 001-855-792-7671	 0800 0233937
 +47 815 69 555	 00800 4412 454 +44 2380 662 915
 (+35) 1214 447 460	 +386 4 27 92 500
 0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	 +34 93 275 44 97
 + 46 7744 52020	 +886 2 2642-9199 ext 2
 0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	 +49 (0)180 6 427646 20 ct./Anruf. a. d. deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 60 ct./Anruf
 913-397-8200 1-800-800-1020	

Käesoleva Forerunner 225 ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01887-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni Forerunner 225 töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTI-KEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.



© 2015 Garmin Ltd. or its subsidiaries