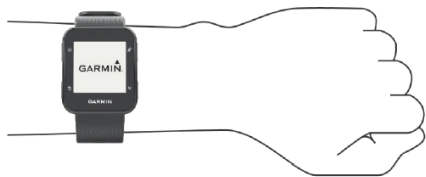


**Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

**Pulsianduri ja seadme kandmine**

- Kanna Forerunnerit randmeluu kohal.

**Märkus:** seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.



**Märkus:** pulsiandur asub seadme taga.

**Pulsiandmete vaatamine**

Pulsiakraan kuvab sinu hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm) ja keskmist puhkeoleku pulssi viimase 7 päeva kohta.

1. Kellaajaakraanil vali **V**.
2. Vali **🏃**, et vaadata viimase 7 päeva keskmist puhkeoleku pulssi.

**Klahvid**



|   |  |  |
|---|--|--|
| ① |  | Hoia all, et seade sisse/välja lülitada. Vali, et taustavalgus sisse/välja lülitada.   |
| ② |  | Vali treeningprofiili valimiseks. Vali, et käivitada ja peatada taimer. Vali, et valida rõhutatud menüüelement. Vali lisainfo vaatamiseks.     |
| ③ |  | Vali, et kerida läbi ekraanide, lehekülgede, valikute ja sätete. Hoia all, et avada nutitelefoni muusikasätted.                                |
| ④ |  | Vali eelnevale kuvale naasmiseks. Vali uue ringi tähistamiseks, kui ringi võtmefunktsioon on lubatud. Kellaajaakraanil vali menüü vaatamiseks. |

**Jooksmaminek**

Esimene treening, mille salvestad oma seadmes, võib olla jooksmine, rattasõit või muu välitreening. Seade on osaliselt laetud. Enne treeningu alustamist soovitage seade ära laadida.

1. Vali **🏃** välitingimuste treeningprofiili valimiseks.
2. Mine välja ja oota, kuna seade tuvastab satelliidid.
3. Vali **🏃** taimeri käivitamiseks.
4. Mine jooksma. Ilmub taimer. Vali **V**, et vaadata rohkem andmelehekülgi.
5. Pärast jooksu lõpetamist vali **🏃** taimeri peatamiseks.
6. Valikud:

- vali **Resume** taimeri taaskäivitamiseks.
- vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimeri taaskäivitamiseks. Vaata jooksu ülevaadet.
- vali **Discard > Yes** jooksu kustutamiseks.

**Jooksurežiimi määramine**

1. Vali **🏃** ja vali jooksuprofiil.
2. Vali **Options > Run Mode**.
3. Valikud:

- vali **Free**, et joosta kas väli- või sisetingimustes enda tempoga ja ilma jooksurežiimi märguanneteta.

**Märkus:** see on vaikimisi jooksurežiim.

- vali **Run/Walk**, et määrata jooksule jooksu- ja käimisvahemikud.
  - vali **Virtual Pacer**, et aidata täiustada treeningut.
  - vali **Intervals**, et luua vahemik-treening, mis põhineb vahemaal või ajal.
4. Mine jooksma.

**Seadme laadimine**

Seade saab toidet sisseehitatud liitiumioon akult.

**Märkus:** korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsevat ala.

1. Joonda laadimispostid seadme tagaosas olevate kontaktidega ja seejärel vajuta laadurit **①**, kuni see klikib kohale.



2. Ühenda USB kaabel arvuti USB pesasse.
3. Lae seade täielikult.
4. Vajuta **②** laaduri eemaldamiseks.

**Taustavalguse kasutamine**

- Mis tahes ajal vali **☀️**, et lülitada taustavalgus sisse.

**Märkus:** märguanded ja sõnumid aktiveerivad taustavalguse automaatselt.

- Kohanda treeninguaegseid taustavalguse sätteid.

**Ringiklahvi sisselülitamine**

Kohanda klahv **👉**, et see toimiks kui ringiklahv ajastatud treeningute ajal.

1. Vali **🏃** ja seejärel vali treeningprofiil.
2. Vali **Options > Laps > Lap Key**.

Ringiklahv on sees valitud treeningprofiili jaoks, kuni sa lülitad ringiklahvi välja.

**Ikoonid**

Ikoonid tähistavad erinevaid seadme funktsioone. Mõned funktsioonid vajavad toimimiseks paaristatud nutitelefoni.

|  |   |
|--|---|
|  | Hetkepulss lööki/minutis (bpm) ja käesoleva päeva puhkeoleku pulss. Viikuv ikoon tähendab, et seade hangib sinu pulsiandmeid. Ühtlaselt põlev ikoon tähistab, et seade on lukustatud sinu pulsil. |
|  | Paaristatud nutitelefoni saadud teavitused.   |
|  | Päeva jooksul tehtud sammude koguarv, sammude päevane eesmärk ja edusammud eesmärgi suunas.   |
|  | Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.   |
|  | Päeva jooksul kulutatud kalorite koguhulk, sh nii aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorit.  |
|  | Aeg, mille oled kulutanud mõõduka kuni tempoka intensiivsusega treeningut tehes, sinu nädalane aktiivsete minutite eesmärk ja sinu areng eesmärgi suunas.   |
|  | Hetketemperatuur ja ilmaennustus paaristatud nutitelefoni.  |

Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnda GPS-iga tehtud välijooksu.

1. Vali **🏃**.
2. Valikud:

- Vali **Run Indoor** või **Cardio**.
- Vali **Walk > Options > Use Indoors**.

**Intervalltreening**

Intervalltreeningud on saadaval jooksmise, rattasõidu või kardio treeningprofiilide jaoks.

1. Vali **🏃** ja vali treeningprofiil.
  2. Vali **Options**.
- Märkus:** kui sa kasutad jooksuprofiili, on intervalltreeninguks jooksurežiim.
3. Vali **Intervals > Edit > Interval**.
  4. Vali **Distance, Time** või **Open**.
- Nipp:** saad luua avatud intervalli, määrates tüübiks Open. Kui sa valid **👉**, salvestab seade intervalli ja liigub järgmise intervalli juurde.
5. Vajadusel sisesta vahemaa või ajavahemiku väärtus.
  6. Vali **Rest**.
  7. Vali **Distance, Time** või **Open**.
  8. Vajadusel sisesta vahemaa või ajaväärtus ülejäänud intervalli jaoks.
  9. Vali üks või mitu valikut:

- korduste arvu määramiseks vali **Repeat**.
- kui soovid lisada avatud lõpuga soojenduse oma treeningule, vali **Warm Up > Turn On**.
- kui soovid lisada avatud lõpuga jahtumise, vali **Cool Down > Turn On**.

**Intervalltreeningu alustamine**

1. Vali **🏃** ja vali treeningprofiil.
2. Vali **Options > Intervals > Do Workout** ja seejärel vali **🏃**.
3. Kui sinu intervalltreeningul on soojendused, vali **👉** esimese intervalli alustamiseks.

|   |   |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
|---|---|----------|--|---------------------------|--------------|------------------------------|----------------------|------------|-------------|-------------------------|--|------------------|-----------------|----------------------|---------------|
| <p><b>Siseruumis treenimine</b></p> <p>Lülita GPS välja, kui treenid siseruumis või et hoida kokku akutoidet. Kui GPS on väljas, mõõdetakse kiirust ja vahemaad kiirendusmõõturiga.</p>   | <p>4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.</p>  |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| <p><b>Auto Pause® funktsiooni kasutamine</b></p> <p>Auto Pause peatab taimer automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda.</p> <p><b>Märkus:</b> ajalugu ei salvestata, kui taimer ei tööta või on pausil.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  ja vali treeningprofiil.</li> <li>Vali <b>Options &gt; Auto Pause &gt; Turn On</b>.</li> </ol> <p>Auto Pause funktsioon jääb aktiivseks valitud treeningprofiili jaoks, kuni selle välja lülitad.</p>  | <p><b>Ringide märkimine vahemaa järgi</b></p> <p>Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (näiteks iga 1 miil või 1 kilomeeter).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  ja vali treeningprofiil.</li> <li>Vali <b>Options &gt; Laps &gt; Auto Lap &gt; Turn On</b>.</li> <li>Vajadusel vali vahemaa.</li> </ol> <p>Vajadusel saad kohandada andmeekraane, et need näitaks lisa ringiandmeid.</p>   |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| <p><b>Treeningu jälgimine ja funktsioonid</b></p> <p>Vali , et vaadata pulssi, päevas tehtud samme ja lisaekraane. Osa funktsioone eeldab Bluetoothi ühendust.</p> <p><b>Time of day (kellaeg):</b> kuvab käesoleva kellaaja ja kuupäeva. Need andmed määratakse automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaale ja kui sa sünkroniseerid seadme oma nutitelefoni. Liikumistulp kuvab ajahulga, kui kaua sa oled olnud inaktiivne.</p> <p><b>Heart rate (puls):</b> kuvab hetkepulsi formaadis lööki/minutis (bpm) ja puhkeoleku pulsi päevas.</p> <p><b>Notifications (teavitused):</b> teavitavad sind, et vaataksid oma nutitelefoni teavitusi, sh kõnesid, sõnumeid, sotsiaalmeedia uuendusi ja muud (olenevalt sinu nutitelefoni teavitussätetest).</p> <p><b>Activity tracking (treeningu jälgimine):</b> loendab su igapäevaseid samme, arengut eesmärgi suunas ja läbitud vahemaad. Seade jätab meelde ja teeb iga päev uue sammude eesmärgi ettepaneku. Kohanda oma eesmärgid Garmin Connect kontol.</p> <p><b>Calories (kalorid):</b> kuvab käesoleval päeval kulutatud kalorite koguhulga, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.</p> <p><b>Intensity minutes (aktiivsed minutid):</b> jälgib su aega, mille oled veetnud mõõduka kuni tempoka intensiivsusega treeningut tehes, sinu nädalane aktiivsete minutite eesmärk ja areng eesmärgi suunas.</p> <p><b>Last activity (viimane treening):</b> kuvab lühikese ülevaate sinu viimasena salvestatud treeningust.</p> <p><b>Weather (ilm):</b> kuvab hetketemperatuuri ja ilmaennustuse.</p> <p><b>Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)</b></p> <p>Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. 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.</p> <p><b>Liikumistulp (Move Bar)</b></p> <p>Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Bar tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi paigalolekut ilmub liikumistulp. Lisalõigud ilmuvad pärast 15 minutit. Pärast kahte tundi inaktiivselt olnud aega on tulp ühtlase tooniga. Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumise teavitus peatada.</p> <p><b>Aktiivsete minutite teenimine</b></p> <p>Forerunner arvutab aktiivsed minutid, võrreldes sinu pulsandmeid treeningu ajal sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulsimõõtmine on välja lülitatud, mõõdab seade mõõdukad aktiivsed minutid, analüüsides sinu samme minutit. Alusta ajastatud treeningut, et mõõta kõige täpsemalt aktiivseid minuteid. Treeni vähemalt 10 järjestikku minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.</p> <p><b>ANT+ andurid</b></p> <p>Sinu seadet saab kasutada koos juhtmevabade ANT+ anduritega. Lisainfot ühildumise ja valikuliste andurite ostmise kohta leiad <a href="http://www.garmin.ee">www.garmin.ee</a>.</p> <p><b>ANT+ andurite paarisamine</b></p> <p>Paarisamine on ANT+ juhtmevabade andurite ühendamine, nt pulsanduri ühendamine Garmin seadmega. Kui ühendad esimest korda anduri seadmega, kasutades ANT+ juhtmevaba tehnoloogiat, pead seadme ja anduri paarisama. Pärast esmakordset paarisamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust, ja andur on aktiivne ning leviulatuses. Kui sinu seadmega oli kaasa ANT+ andur, on kaks seadet juba omavahel paarisatud.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  ja vali treeningprofiil.</li> <li>Installeer andur või aseta endale peale pulsimonitor.</li> <li>Too seade 1 m ulatusse andurist ja oota, kuni seade ühildub anduriga. Kui seade tuvastab anduri, ilmub sõnum. Kohanda andmevälja, et see kuvaks anduri andmeid.</li> <li>Vajadusel vali  &gt; <b>Settings &gt; Sensors</b> ANT+ andurite haldamiseks.</li> </ol> | <p><b>Garmin Connect</b></p> <p>Garmin Connectiga saad olla kursis oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, matkamine ja muu. Tasuta konto saad teha veebis: <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>.</p> <p><b>Nutitelefoni paarisamine seadmega</b></p> <p>Paarista oma Forerunner seade otse Garmin mobiilirakendusega ja mitte nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu. Paarista seade nutitelefoni esmaseadistuse ajal või läbi Bluetoothi menüü.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Installeer Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppoest ja seejärel ava see. Mine <a href="http://www.garminconnect.com/forerunner">www.garminconnect.com/forerunner</a>, kui soovid lisainfot paarisamise ja paigaldamise kohta.</li> <li>Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et luua konto meiliaadressiga, ja ühenda Forerunner oma kontoga.</li> <li>Forerunner seadmes vali  &gt; <b>Settings &gt; Bluetooth &gt; Pair Smartphone</b>.</li> </ol> <p>Pärast edukat paarisamist ilmub teade ja su seade sünkroniseerib automaatselt nutitelefoni.</p> <p><b>Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega</b></p> <p>Seade sünkroniseerib automaatselt perioodiliselt andmeid Garmin Connect mobiilirakendusega. Võid andmeid sünkroniseerida ka manuaalselt mis tahes ajal.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Too seade 3 m ulatusse nutitelefoni.</li> <li>Vali  &gt; <b>Sync</b>.</li> <li>Vaata hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakendusest.</li> </ol> <p><b>Garmin Connecti kasutamine arvutiga</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ühenda seade arvutiga USB kaabliga.</li> <li>Mine <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>.</li> <li>Järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid.</li> </ol> |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| <p><b>Treeningprofiili muutmine</b></p> <p>Sinu seadmes on vaikimisi profiilid. Saad muuta igat salvestatud profiili. Vali  ja vali treeningprofiil.</p> <p><b>Treeningu eesmärgid</b></p> <p>Kui sa tead oma pulsisoone, saad mõõta ja täiustada oma treeningut, mõistes ja rakendades järgnevaid põhimõtteid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>puls on hea mõõdupuu treeningu intensiivsuse mõõtmiseks;</li> <li>kindlas pulsisoonis treenimine aitab sul täiustada kardiovaskulaarset vastupidavust ja tugevust;</li> <li>kui sa tead oma pulsisooni, on sul võimalik vältida ületreenimist ja vigastuste ohtu.</li> </ul> <p>Kui sa ei tea oma max pulssi, kasuta internetis olevat kalkulaatorit. Mõned võimaldavad ja tervisekeskused pakuvad teste, mis mõõdavad max pulssi. Vaikimisi max pulss on 220 miinus sinu vanus.</p> <p><b>Max pulsi määramine</b></p> <p>Seade kasutab kasutajaprofiili andmeid esmaseadistusest, et hinnata su pulssi ja määrata vaikimisi pulsisagedustsoon. Vaikimisi on max pulss 220 miinus sinu vanus. Kõige täpsemad kaloriantmed treeningu ajal saad siis, kui oled määranud oma max pulsi (kui on teada).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vali  &gt; <b>Settings &gt; User Profile &gt; Max. HR</b>.</li> <li>Sisesta oma max pulss.</li> </ol> <p><b>Seadme määratavad pulsisoonid</b></p> <p>Vaikesätted võimaldavad tuvastada max pulsi ja määrata pulsisooni protsendina sinu max südamerütmist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinnita, et kasutajaprofiili sätted on õiged.</li> <li>Jookse tihti, kasutades pulsandurit.</li> <li>Proovi mõnda pulsi treeningplaani, mis on saadaval sinu Garmin Connect kontol.</li> <li>Vaata oma pulsitrende ja -aegu tsoonides, kasutades Garmin Connect kontot.</li> </ul>  | <p><b>Tehnilised andmed</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Aku tüüp</td> <td>Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku</td> </tr> <tr> <td>Aku kestvus (kellarežiim)</td> <td>Kuni 9 päeva</td> </tr> <tr> <td>Aku kestvus (treeningrežiim)</td> <td>Kuni 13 GPS-režiimis</td> </tr> <tr> <td>Veekindlus</td> <td>Swim, 5 ATM</td> </tr> <tr> <td>Raadiosagedus/protokoll</td> <td>2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia</td> </tr> <tr> <td>Töötemp. vahemik</td> <td>-20°C kuni 50°C</td> </tr> <tr> <td>Laadimistem. vahemik</td> <td>0°C kuni 45°C</td> </tr> </table>   | Aku tüüp | Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku | Aku kestvus (kellarežiim) | Kuni 9 päeva | Aku kestvus (treeningrežiim) | Kuni 13 GPS-režiimis | Veekindlus | Swim, 5 ATM | Raadiosagedus/protokoll | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia | Töötemp. vahemik | -20°C kuni 50°C | Laadimistem. vahemik | 0°C kuni 45°C |
| Aku tüüp  | Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku  |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| Aku kestvus (kellarežiim)   | Kuni 9 päeva  |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| Aku kestvus (treeningrežiim)  | Kuni 13 GPS-režiimis  |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| Veekindlus  | Swim, 5 ATM   |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| Raadiosagedus/protokoll   | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia  |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| Töötemp. vahemik  | -20°C kuni 50°C   |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| Laadimistem. vahemik  | 0°C kuni 45°C   |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |
| <p><b>Seadme hooldus</b></p> <p>Ära puhasta seadet teravate esemetega.</p> <p>Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada. Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpusi.</p> <p>Ära vajuta klahve vee all!</p> <p>Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!</p> <p>Ära hõia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.</p> <p>Ära eemalda rihmasid!</p>  | <p><a href="http://www.garmin.ee">www.garmin.ee</a></p>   |          |  |                           |              |                              |                      |            |             |                         |  |                  |                 |                      |               |