

GARMIN Forerunner® 735XT

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

Pulsianduri ja seadme kandmine

- Kanna Forerunner seadet randmelu kohal.

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



- Ära kahjusta seadme taga olevat pulsiandurit.

Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab su hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm), madalaimat puhkeoleku pulssi ja pulsi graafikut.

1. Kellaajaekraanil vali **V**.
2. Vali **▶**, et vaadata oma keskmisi puhkeoleku pulsiandmeid viimase 7 päeva kohta.

Klahvid



①		Hoia all, et lülitada seade sisse/välja. Vali, et taustavalgustus sisse/välja lülitada.
②		Vali, et taimer käivitada/peatada. Vali, et teha valik või saada sõnum.
③		Vali uue ringi tähistamiseks. Vali, et naasta eelmisele kuvale.
④		Vali, et sirvida läbi vidinate, andmeekraanide, valikute ja sätete. Vali ▶ > ▲ , et valida treeningprofiil. Vali ▶ > ▼ menüü avamiseks. Hoia all ▲ , et vaadata valikute menüüd.

Jooksmaminek

Esimene treening, mille oma seadmes salvestad, võib olla jooksmine, jalgrattasõit või mõni muu välisõue treening. Enne treeningu alustamist peaksid seadme ära laadima.

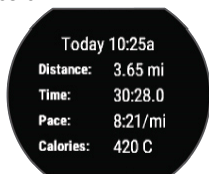
1. Vali **▶** ja seejärel vali treeningprofiil.
2. Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidiid.
3. Vali **▶** taimeri käivitamiseks.
4. Mine jooksmine.



5. Pärast jooksu lõpetamist vali **▶** taimeri peatamiseks.
6. Valikud:

- vali **Resume** taimeri nullimiseks,
- vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimeri nullimiseks.

Vali jooks ülevaate vaatamiseks.

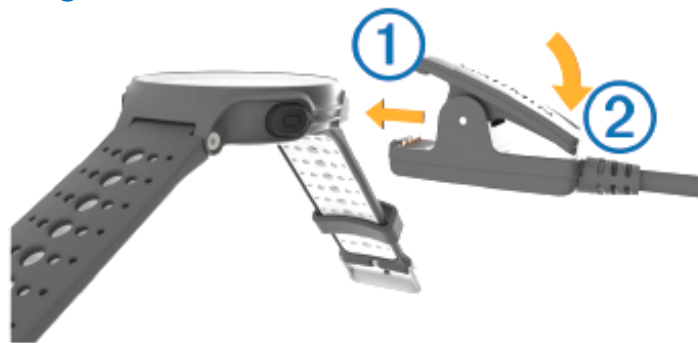


Seadme laadimine

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

Seade saab toidet sisseehitatud liitiumioon akul.

1. Ühenda USB-kaabel arvuti USB-pordiga.
2. Joonda laadimispostid seadme tagaosas olevate kontaktidega ja seejärel vajuta laadurit **①**, kuni see klikib kohale.



3. Lae seade täielikult.
4. Vajuta **②** laaduri eemaldamiseks.

Klahvide lukustamine ja avamine

Lukusta klahvid, et vältida juhuslikke klahvivajutusi treeningu ajal või kellarežiimis.

1. Hoia all **▲**.
2. Vali **Lock Device**.
3. Hoia all **▲**, et avada seadme klahvid.

Menüü avamine

1. Vali **▶**.
2. Vali **▼**.

Ikoonid

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

	GPSi olek
	Bluetooth® tehnoloogia olek
	Pulsianduri olek
	Sammulugeja olek
	LiveTrack olek
	Kiiruse ja rütm anduri olek
	Varia™ rattavalgustuse olek
	Varia rattaanduri olek
	Varia Vision™ olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB® kaamera olek
	Forerunner alarmi olek
	Jõudluse olek

Mitmikspordialad

Triatleedid, duatleedid ja teised mitmikspordialade võistlejad saavad kasutada kohandatud multisportialade profiilide eeliseid. Kui sa lood multisportiala profiili, saad liikuda spordirežiimide vahel ja ikka vaadata oma kõikide spordialade koguaega. Näiteks saad liikuda rattarežiimist jooksurežiimi ja vaadata rattasõidu ning jooksmise koguaega terve treeningu vältel.

Triatloni treening

Kui sa osaled triatlonis, saad kasutada triatloni treeningprofiili, et minna kiiresti ühelt spordialalt teisele, ajastada treeningut ja see salvestada.

1. Vali **▶** > **▲** > **Triathlon**.
2. Vali **▶** taimeri käivitamiseks.
3. Vali **↻** iga ülemineku alguses ja lõpus. Ülemineku funktsiooni saab triatloni treeningprofiili jaoks lülitada sisse/välja.
4. Pärast treeningu lõpetamist vali **▶** > **Save**.

Treeningprofiili muutmine

Seadmes on vaikimisi treeningprofiilid. Saad muuta igat salvestatud treeningprofiili.

Nipp: vaikimisi treeningprofiil kasutab kindlat rõhutustooni iga spordiala jaoks.

1. Vali **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
2. Vali profiil.

Andmeekraanide kohandamine

Kohanda andmeekraane vastavalt treeningu eesmärkidele või valikulistele aksessuaaridele.

1. Vali **Menu** > **Activity Settings** > **Data Screens**.
2. Vali ekraan. Mõnda ekraani saab lülitada vaid sisse/välja.
3. Vajadusel muuda andmeväljade arvu.
4. Vali muudetav andmeväli.

- Vali **Discard** > **Yes** jooksu kustutamiseks.

Asukoha märkimine

Enne asukoha märkimist pead treeningprofiilis lubama kaardiekraani ja tuvastama satelliidid.

1. Mine kohta, kus soovid asukoha märkida.
2. Vali **V** kaardi vaatamiseks.
3. Hoi a all **A**.
4. Vali **Save Location**.

Asukoht ilmub kaardile kuupäeva ja kellaajaga.

Salvestatud asukohta navigeerimine

Enne salvestatud punkti navigeerimist peab su seade tuvastama satelliidid.

1. Vali **Menu** > **Navigation** > **Saved Locations**.
2. Vali asukoht.
3. Vali **Go To**.

Ilmub kompass. Nool osutab salvestatud asukoha suunas.

4. Vali **►** taimeri käivitamiseks ja treeningu salvestamiseks.

Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab su sammude arvu päevas, sammude eesmärgi, läbitud vahemaad ja kulutatud kalorite hulka iga salvestatud päeva kohta. Sinu kulutatud kalorite hulka kuuluvad peamine ainevahetus ja aktiivsed kalorid.

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

Sinu sammude arv ei ilmu enne, kui seade on leidnud satelliidid ja määranud aja automaatselt. Seade võib vajada selget taevast satelliitsignaali tuvastamiseks.

2. Kellaajaekraanil vali **V**, et vaadata treeningu jälgimise vidinat.

Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

Move Alert

Enne liikumismärguande (Move Alert) kasutamist pead sisse lülitama treeningu jälgimise ja liikumismärguande. Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatut efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitteliikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib.

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

Unemonitor

Une ajal jälgib seade su puhkust. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, unetasemeid ja liikumisperioode. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connecti konto kasutajasätetes. Vaata unestatistikat Garmin Connect kontol.

Auto Goal

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.

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

Paaristamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine, nt pulsimõõtja ühendamine Garmin'i seadmega. Enne ANT+ anduri ühendamist seadmega pead seadme ja anduri paaristama. Pärast esimest paaristamist ühendub seade automaatselt anduriga, kui alustad treenimist ja kui andur on aktiivne ja ulatuses.

Märkus: kui su seadmega oli kaasas ANT+ andur, on seade ja andur juba paaristatud.

1. Paigalda andur või pane peale pulsimonitor.
2. Too seade andurist 1 m ulatusse ja oota, kuni seade ühendub anduriga. Kui seade tuvastab anduri, ilmub sellekohane teavitus. Saad kohandada

Garmin Connect

Garmin Connectis saad ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid, et jälgida, analüüsida ja jagada andmeid ning üksteist julgustada. Salvesta oma aktiivsed tegevused, sh jooksud, jalutuskäigud, jalgrattasõidud, ujumised, matkamised, triatlonid ja muu. Tasuta konto tegemiseks mine www.garminconnect.com/start.

Nutitelefoni paaristamine seadmega

Ühenda Forerunner seade nutitelefoni, et seadistamine lõpetada ja kasutada seadme kõiki funktsioone.

1. Mine www.garmin.com/intosports/apps ja laadi oma nutitelefoni Garmin Connect™ mobiilirakendus.
2. Forerunner seadmes vali **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Pair Mobile Device**.
3. Ava Garmin Connect mobiilirakendus.
4. Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:

- Kui paaristad seadet Garmin Connect mobiilirakendusega esimest korda, järgi ekraanil olevaid juhiseid.

- Kui oled juba paaristanud mõne teise seadme Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **GarminDevices** > **+** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Andmete saatmine Garmin Connect kontole

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

Seadme taaskäivitamine

Kui seade lakkab töötamast, peaksid selle uuesti käivitama.

Märkus: seadme taaskäivitamine võib su andmed või sätted kustutada.

1. Hoi a all **⏻** 5 sekundit. Seade lülitub välja.
2. Hoi a all **⏻** 1 sekund, et seade sisse lülitada.

Pulsitsoonide määramine

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata vaikumisi pulsitsoonid. Lisaks saad käsitsi määrata pulsiväärtuseid ja määrata iga tsooni vahemiku. Ühtlasi toetab seade eraldi pulsitsoone jooksmiseks, rattasõidu jaoks ja ujumiseks.

1. Vali **Menu** > **My Stats** > **User Profile** > **Heart Rate**.
2. Vali **Max. HR** ja sisesta oma max pulss.
3. Vali **LTHR** ja sisesta oma laktaadiläve pulss.
4. Vali **Resting HR** ja sisesta puhkeoleku pulss.
5. Vali **Zones** > **Based On**.
6. Valikud:

- vali **BPM**, et vaadata ja muuta tsoone formaadis lööki/minutis.
- vali **%Max. HR**, et vaadata ja muuta tsoone kui protsente max pulsi.
- **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides (max pulss miinus puhkeoleku pulss).

andmevälja, et see näitaks anduri andmeid.

3. Vajadusel vali **Menu > Settings > Sensors and Accessories** ANT+ andurite haldamiseks.

Connect IQ funktsioonid

Lisa Connect IQ funktsioonid Garmin'i või muu levitaja kaudu, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Kohanda kella numbrilauda, andmevälju, vidinaid ja rakendusi.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama oma Forerunner seadme nutitelefoni.

1. Garmin Connect mobiilirakenduse sätetes vali **Connect IQ Store**.

2. Vajadusel vali oma seade.

3. Vali Connect IQ funktsioon.

4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Seadme hooldus

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravat eset.

Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis 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 korpusi.

Ära vajuta klahve vee all.

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

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

• %LTHR kuvab ja laseb muuta tsoone kui protsente sinu laktaadilävendi pulsist.

7. Vali **Add Sport Heart Rate**, et lisada erinevaid tsoone iga spordiala jaoks.

8. Vali tsoon ja sisesta väärtus iga pulsitsooni jaoks.

Seadme määratavad pulsitsoonid

Vaikesätted võimaldavad tuvastada max pulsi ja määrata pulsitsooni protsendina sinu max südamerütmist.

- Kinnita, et kasutajaprofiili sätted on õiged.
- Jookse tihti, kasutades pulsiandurit.
- Proovi mõnda pulsi treeningplaani, mis on saadaval sinu Garmin Connect kontol.
- Vaata oma pulsitrende ja -aegu tsoonides, kasutades Garmin Connect kontot.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kestvus (kellarežiim)	Kuni 11 päeva
Aku kestvus (treeningrežiim)	Kuni 14 tundi GPS-režiimis
Aku kestvus (UltraTrac režiim)	Kuni 24 tundi
Veekindlus	Swim, 5 ATM
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia
Töötemp. vahemik	-20°C kuni 50°C
Laadimistemp. vahemik	0°C kuni 45°C

www.garmin.com