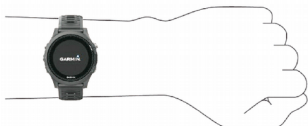


Hoiatus: enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

Seadme kandmine ja pulss

- Kanna Forerunner seadet randmeluu kohal.

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



Märkus: pulsiandur asub seadme taga.

Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab sinu hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm) ja viimase 4 tunni pulsograafikut.

1. Numbrilaua vali **DOWN**.
2. Vali **START**, et vaadata oma keskmisi puhkeoleku pulsiandmeid viimase 7 päeva kohta.

Klahvid



| | | |
|---|-------------------|---|
| ① | | Vajuta, et lülitada taustavalgus sisse/välja. Hoiä all juhtmenüü vaatamiseks. Hoiä all seadme sisselülitamiseks. |
| ② | START STOP | Vali taimeri käivitamiseks/peatamiseks. Vali sätete muutmiseks või sõnumi vaatamiseks. |
| ③ | | Vali ringi, pausi või ülemineku salvestamiseks treeningu ajal. Vali eelnevale kuvale naasmiseks. |
| ④ | DOWN | Vali, et sirvida läbi vidinate, andmeeaakraanide, valikute ja sätete. Hoiä alla, et manuaalselt muuta spordiala treeningu ajal. |
| ⑤ | UP | Vali, et sirvida läbi vidinate, andmeeaakraanide, valikute ja sätete. Hoiä all menüü vaatamiseks. |

Vidinate vaatamine

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni.

Mõned vidinad eeldavad Bluetoothi ühendusega ühilduvat nutitelefoni.

- Kellaajaekraanil vali **UP** või **DOWN**.
- Vali **START** vidina lisavalikute ja funktsioonide vaatamiseks.

Treeningu alustamine

Kui sa alustad tegevust, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel). Kui peatad tegevuse, lülitub seade ümber kellarežiimi.

1. Numbrilaualt vali **START**.
2. Vali treening.
3. Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
4. Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ anduritega.
5. Kui treening eeldab GPSi, mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
6. Vali **START** taimeri käivitamiseks.

Märkus: seade ei salvesta treeningu andmeid, kui taimer ei tööta.

Treeningu peatamine

1. Vali **STOP**.
2. Valikud:
 - Treeningu jätkamiseks vali **Resume**.
 - Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
 - Treeningu tühistamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Resume Later**.
 - Ringi tähistamiseks vali **Lap**.
 - Pöördumaks tagasi treeningu alguspunkti mööda tulnud teed vali **Back to Start > TracBack**.

Märkus: funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

- Pöördumaks tagasi treeningu alguspunkti vali **Back to Start > Straight Line**.

Märkus: funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

- Tegevuse tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.

Triatloni treening

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

1. Vali **START > Triathlon**.

Asukoha salvestamine

Salvesta oma hetkeasukoht, et sinna hiljem naasta.

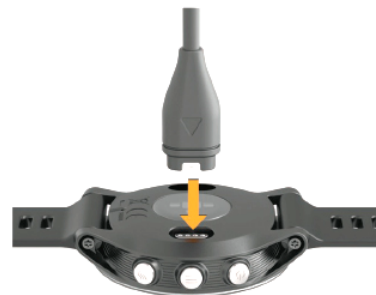
1. Hoiä **LIGHT**.

Seadme laadimine

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

Seade töötab sisseehitatud liitiumioonakuga.

1. Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimispesa.



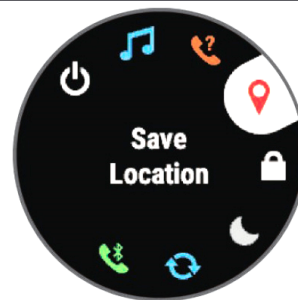
2. Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-pessa.
3. Lae seade täielikult.

Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüü sisaldab kiirmenüü valikuid, nagu nt "Ära sega" režiimi lubamine, nuppude lukustamine ja seadme väljalülitamine.

Märkus: saad lisada, ümber paigutada ja eemaldada kiirmenüü valikuid juhtmenüü kaudu.

1. Mis tahes ekraanil hoiä **LIGHT**.
2. Vali **UP** või **DOWN**, et kerida läbi valikute.



GPS-i olek ja olekuikoonid

GPS-i olekuring ja ikoonid katavad ajutiselt igat andmeeaakraani. Välitegevuste ajal on olekuring roheline, kui GPS on valmis. Viikuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud või et andur on ühendatud.

| GPS | GPSi olek |
|-----|------------------------------|
| | Aku olek |
| | Nutitelefoni ühenduse olek |
| | Wi-Fi tehnoloogia olek |
| | Pulsi olek |
| | Sammulugeja olek |
| | Running Dynamics anduri olek |
| | Kiiruse ja rütmi anduri olek |
| | Võimsusmõõduri olek |
| | tempe™ anduri olek |
| | VIRB® kaamera olek |

2. Vali **START** taimeri käivitamiseks.
3. Vali iga ülemineku alguses ja lõpus. Ülemineku funktsiooni saab sisse või välja lülitada triatloni treeningprofiili jaoks.
4. Pärast treeningu lõpetamist vali **STOP > Save**.

Mitmikala loomine

1. Numbrilaualt vali **START > Add > Multisport**.
2. Vali mitmikala treeningtüüp või sisesta kohandatud nimi. Identseid treeningnimesid sisaldavad numbrit. Nt – Triathlon (2).
3. Vali kaks või rohkem treeningut.
4. Valikud:
 - Tee valik, et kohandada kindlat treeningu sätet. Nt saad määrata, kas treening sisaldab üleminekut.
 - Vali **Done** mitmikala salvestamiseks ja kasutamiseks.
5. Vali **Yes**, et lisada treening lemmikute nimistusse.


Andmeeaakraanide kohandamine

Näita, peida ja muuta andmeeaakraanide kujundust ja sisu iga treeningu jaoks.

1. Hoiä **≡**.
2. Vali **Settings > Activities & Apps**.
3. Vali kohandatav treening.
4. Vali treeningu sätted.
5. Vali **Data Screens**.
6. Vali kohandatav andmeeaakraan.
7. Valikud:
 - Vali **Layout**, et muuta andmeväljade arvu andmeeaakraanil.
 - Vali muudetav väli.
 - Vali **Reorder**, et muuta andmeväljade asukohta järgnevuses.
 - Vali **Remove**, et eemaldada andmeeaakraan järgnevusest.
8. Vajadusel vali **Add New**, et lisada järgnevusse andmeeaakraan. Saada lisada kohandatav andmeeaakraan või valida juba varem loodud ekraani.


Garmin Connect

Garmin Connectiga saad olla kursis oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse

2. Vali .

3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Marsruudi loomine ja järgimine




1. Numbrilaua vali **START > Navigate > Courses > Create New**.
2. Sisesta marsruudi nimi ja vali .
3. Vali **Add Location**.
4. Tee valik.
5. Vajadusel korda 3. ja 4. sammu.
6. Vali **Done > Do Course**. Ilmub navigeerimisinfo.
7. Vali **START** navigeerimise alustamiseks.

Alguspunkti navigeerimine

Navigeeri tagasi oma treeningu alguspunkti sirge joonena või mööda tulnud teed.

Funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

1. Treeningu ajal vali **STOP > Back to Start**.
2. Valikud:
 - Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tulnud teed vali **TracBack**.
 - Tagasi alguspunkti navigeerimiseks sirge joonena vali **Straight Line**.


Sinu hetkeasukoht , järgitav rada  ja sihtpunkt  ilmuvad kaardil.

Sight 'N Go

Suuna seade mõnele eemal asuval objektile, lukusta suund ning saadki objekti juurde navigeerida.

1. Numbrilaua vali **START > Navigate > Sight 'N Go**.
2. Suuna kella ülaosa objekti poole ja vali **START**. Ilmub navigeerimisinfo.
3. Vali **START** navigeerimise alustamiseks.

Navigeerimise peatamine


1. Treeningu ajal hoi a all .
2. Vali **Stop Navigation**.

elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon ja muu. Tasuta konto saad teha veebis: www.garminconnect.com/start.

Nutitelefonide paastamine seadmega

Forerunner seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab see olema paastatud Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefoniga Bluetoothi sätete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefonile äppoest ja seejärel ava see.
2. Too seade 10 m ulatusse nutitelefoni.
3. Hoi a all **LIGHT** seadme sisselülitamiseks. Kui lülitad esimest korda seadme sisse, on see paastatusrežiimis

Nipp: hoi a all **LIGHT** ja vali , et manuaalselt käivitada paastatusrežiim.

4. Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:
 - Kui paastad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui paastasid mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Garmin Expressi seadistamine

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
2. Mine www.garmin.com/express.
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Connect IQ funktsioonid

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

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

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

1. Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.
2. Vajadusel vali oma seade.
3. Vali Connect IQ funktsioon.
4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Veebis oleva treeningu järgimine


Enne treeningu allalaadimist Garmin Connectist peab sul olema Garmin Connect konto.

1. Ühenda seade arvutiga.
2. Mine www.garminconnect.com.
3. Loo ja salvesta uus treening.
4. Vali **Send to Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.
5. Ühenda seade lahti.

Treeningu alustamine


Enne treeningu allalaadimist Garmin Connectist peab sul olema Garmin Connect konto.

1. Numbrilaua vali **START**.

2. Vali treening.
3. Hoi a all .
4. Vali **Training > My Workouts**.
5. Vali treening.
6. Vali **Do Workout**.
7. Vali **START** taimeri käivitamiseks.

Pärast treeningu alustamist kuvab seade treeningu iga sammu, sammu märkmed (valikuline), sihtmärgi (valikuline) ja hetke treeninguandmed.

Ajaloo kasutamine

1. Hoi a all  ja vali **History > Activities**.
2. Vali treening.
3. Vali saadaval olevate valikute seast.

ANT+ andurite paastamine

Paastamine on ANT+ juhtmevaba anduri (nt pulsimõõtja) ühendamine Garmini seadmega. Enne ANT+ anduri ühendamist seadmega pead seadme ja anduri paastama. Pärast esimest paastamist ühendub seade automaatselt anduriga, kui alustad treenimist ja kui andur on aktiivne ning ulatuses.

Märkus: kui su seadmega oli kaasas ANT+ andur, on nad juba paastatud.


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 andmevälja, et see näitaks anduri andmeid.
3. Vajadusel vali **Menu > Settings > Sensors and Accessories** ANT+ andurite haldamiseks.

Wi-Fi ühenduse seadistamine

1. Mine www.garminconnect.com/start ja laadi alla Garmin Express rakendus.
2. Järgi ekraanil olevaid juhiseid Wi-Fi ühenduse loomiseks Garmin Expressiga.

Pulsitsooni määramine

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili andmeid esmapaigaldusest, et määrata vaikimisi pulsitsooniid. Saad sisestada käsitsi pulsiväärtused ja määrata vahemiku iga tsooni jaoks. Seade toetab eraldi pulsitsoone spordialade jaoks.

1. Hoi a all .
2. Vali **Settings > User Profile > Heart Rate**.
3. Vali **Max. HR** ja sisesta max pulss.
4. Vali **LTHR** ja sisesta oma laktaadiläve pulss.
5. Vali **Resting HR** ja sisesta oma puhkeoleku pulss.
6. Vali **Zones > Based On**.
7. Valikud:
 - Vali **BPM**, et vaadata ja muuta tsoone formaadis lööki/minutis.
 - **%Max. HR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt maksimaalse pulsiga suurusel.
 - **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides (max pulss miinus puhkeoleku pulss).
 - **%LTHR** kuvab ja laseb muuta tsoone kui protsente sinu laktaadiläve pulsist.
8. Vali tsoon ja sisesta väärtus iga pulsitsooni jaoks.
9. Vali **Add Sport Heart Rate** ja vali spordiprofiil, et lisada erinevaid tsoone (valikuline).
10. Korda 3.-8. sammu, et lisada spordi pulsitsoone (valikuline).

Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastost 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 korpust.

Ära vajuta klahve vee all!

Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!

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

Tehnilised andmed

| | |
|--------------------------------|---|
| Aku tüüp | Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku |
| Aku kestvus (kellarežiim) | Kuni 2 nädalat |
| Aku kestvus (treeningrežiim) | Kuni 24 GPS-režiimis |
| Aku kestvus (UltraTrac režiim) | Kuni 60 h (ilma randmepõhise pulsita) |
| Veekindlus | Swim, 5 ATM |
| Raadiosagedus/protokoll | 2.4 GHz; ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth Smart, Wi-Fi |
| Töötamp. vahemik | -20°C kuni 60°C |
| Laadimistem. vahemik | 0°C kuni 45°C |

www.garminestee.ee