

# GARMIN. Forerunner® 230/235

## Kasutajatugi ja uuendused

Garmin Express tagab lihtsa ligipääsu järegevatele Garmin-i seadmetega seotud teenustele:

- Seadme registreerimine
- Seadme kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connect lehele

[www.garmin.eesti.ee/express](http://www.garmin.eesti.ee/express)

## Satelliitsignaali leidmine

Satelliitsignaali saavutamiseks on teil tarvis minna välja ja leida vaba taevaalaotusega ala. Vastavalt GPS positsioneerimisele uuendab seade automaatselt kellaaja ja kuupäeva.

1. Minge välja, avatud taevaalaotusega alale. Seadme esiosa peaks olema suunatud taeva poole;
2. Oodake kuni seade leiab satelliitsignaali, see võib võtta 30-60 sekundit.

## Nupud



①		Valige, et taustavalgus sisse- ja välja lülitada. Hoidke all, et seade sisse- ja välja lülitada.
②		Valige taimeri käimapanemiseks ja peatamiseks. Vajutage menüüvaliku kinnitamiseks ja sõnumi vastuvõtmiseks.
③		Valige uue ringi märkimiseks. Valige eelmisele leheküljele naasmiseks.
④		Kerige läbi andmelehekülgede, seadete ja valikute. Tegevusprofiili valimisel vajutage <b>V</b> menüü avamiseks. Hoidke all <b>A</b> valikute menüü nägemiseks.

## Jooksma minemine

Esimene tegevus mille seadmesse salvestate võib olla jooks, jalgrattasõit või ükskõik milline teine välitegevus. Seade on alguses osaliselt laetud. Enne tegevuse alustamist on tarvis seade täielikult laadida.

1. Valige ja tegevusprofiil;
2. Minge välja ja oodake kuni seade leiab satelliitsignaali;
3. Valige taimeri käimapanemiseks;
4. Minge jooksma;



5. Kui olete jooksu lõpetanud, valige taimeri peatamiseks;
6. Valikud:

- **Save** salvestab jooksu ja nullib taimeri. Salvestatud tegevuse kohta on võimalik näha kokkuvõtet;



- **Discard > Yes** kustutab tegevuse;
- **Resume** läheb tagasi tegevuse juurde ja saate seda jätkata.

## Seadme laadimine

**NB!** Korrosiooni vältimiseks puhastage ja kuivatage seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala põhjalikult enne laadimist või arvutiga ühendamist.

1. Ühendage USB kaabel arvuti USB pesaga;
2. Joondage laadijal olevad kontaktid seadme tagaosal olevate kontaktidega ja ühendage laadija seadmega ①;



3. Laadige seade täielikult täis;
4. Laadija eemaldamiseks vajutage alla laadija küljes olev klõps ②.

## Staatuseikoonid

Ikoonid on nähtavad kodulekraani ülaosas. Viilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali; täielik ikoon tähendab, et signaal on leitud või sensor on ühendatud.

	GPS status
	Bluetooth staatus
	Pulsivöö staatus
	Foot pod staatus
	Kiiruse ja rütmisensori staatus
	tempe sensori staatus
	VRB kaamera staatus

## Une jälgimine

Une jälgimise režiimi ajal hoiab seade silma peal teie unetegevusel. Une kohta käiv statistika sisaldab endas kogu magamiseks kulunud aega, rahuliku une ja une ajal liigutamise aegu. Une jälgimiseks peate seadet randmel kandma. Statistika une kohta asub teie Garmin Connect kontrol, seal saate ka sisestada andmed oma tavalise unerežiimi kohta.

## Tegevuse jälgimise käivitamine

Tegevuse jälgimine salvestab teie päevas läbitud sammud, sammude eesmärgid, läbitud vahemaa, päevas põletatud kalorid ja une kohta käiva statistika. Teie põletatud kalorite hulk sisaldab endas nii tavalise ainevahetuse poolt kulutatud kui tegevuste käigus põletatud kaloreid. Tegevuse jälgimise saab käivitada esmasel seadistamisel või ükskõik millisel hilisemal ajahetkel.

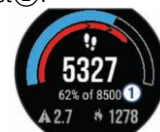
1. Valige **Menu > Settings > Activity Tracking > Status > On**. Teie sammude hulk ei ilmu enne, kui seade on leidnud GPS signaali ja selle järgi automaatselt kuupäeva ja kellaaja seadnud. Seade peab GPS signaali saavutamiseks selge taevaalaotusega alas olema;
2. Valige kellaaja ekraanil tegevuse jälgimise widget-i nägemiseks. Sammude arv uueneb perioodiliselt.

## Liikumissensori kasutamine

Lülitage sisse tegevuse jälgimine, seejärel saate kasutada liikumissensori funktsiooni. Pikalt paigalistumine ei ole teie ainevahetusele hea, seetõttu annab liikumissensor märku, et peaksite end liigutama. Pärast tunniajast mitte aktiivsust ilmub ekraanile punane riba ja seade annab sellest olukorrast teile tooniga märku (kui toonid pole välja lülitatud). Minge lühikesele jalutuskäigule, et sensor hoiatuse kaotaks.

## Automaatne eesmärk- Auto Goal

Seade seab päevase sammude eesmärgi automaatselt, vastavalt varasemasele aktiivsusele. Päeva jooksul kuvab seade, kui kaugel olete oma eesmärgi saavutamisest ①.



Garmin Connect-i kasutades saate seada igaks päevaks endale sobiva eesmärgi.

## Garmin Connect

Tasuta konto saate registreerida veebilehel [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Tegevuste salvestamine:** pärast tegevuse lõpetamist seadmes saate selle Garmin Connect rakendusse üles laadida ja seal seda piiramatu aja jooksul hoiustada.

**Andmete analüüs:** Garmin Connecti kasutades leiab teie tegevuste kohta käiva detailse info. See sisaldab endas aega, vahemaad, pulssi, põletatud kaloreid hulka, tempo ja kiiruse kohta käivad graafikud ja palju muud.

**NB!** Teatud andmete salvestamiseks on vaja lisaseadmeid näiteks pulsivööd.



**Treeningu planeerimine:** saate seada endale sobivad tegevuseesmärgid või alla laadida erinevaid treeningplaanide.

**Tegevuste jagamine:** tegevuste kohta käivat infot saate jagada oma sõpradega ja jagada andmeid oma tulemustest oma sotsiaalvõrgustikes.

**Progressi jälgimine:** päevaste sammude jälgimine; saate teiega võistelda ja oma edusammude kohta infot vaadelda.

**Seadete muutmine:** Garmin Connect kontot kasutades saate seadet isiksustada ja seadeid muuta.

**Connect IQ pood:** saate alla laadida rakendusi, vaadelda andmevälju, widgets-eid ja palju muud.

### Andmete saatmine Garmin Connect rakendusse

Garmin Connect rakendusse saate üles laadida kõik tegevuste kohta käivad andmed ning seeläbi neid analüüsida. Garmin Connect vahendusel saate vaadelda teie tegevustega kaasnevat kaarti ja jagada oma tulemusi sõpradega.

1. Ühendage seade arvutiga kasutades USB kaablit;
2. Minge veebilehele [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) ;
3. Järgige ekraanil olevaid juhiseid.

### Seadme ühildamine nutitelefoni

1. Minge veebilehele [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) ja laadige alla Garmin Connect Mobile rakendus;
2. Asetage nutitelefoni seadme lähedusse (lähemal kui 10 meetrit);
3. Valige oma seadmest **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**;
4. Avage nutitelefoni alla laetud Garmin Connect Mobile rakendus;
5. Valikud seadme lisamiseks Garmin Connect kontol:
  - Kui see on teie esimene seade, järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid;
  - Kui olete juba eelnevalt Garmin Connect rakendusse seadmeid lisanud, siis valige seadetest **Garmin Devices > +** ja järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

### ANT+ sensorite ühildamine

**NB:** kui teie seadmega tuli kaasa ANT+ sensor, siis on seadmed omavahel juba ühildatud.

1. Installige sensor või pange enda külge pulsivöö;
2. Seade ja sensor peavad ühildamise ajal olema üksteisele lähemal kui 10cm. Kui seade tunneb sensori ära, siis ilmub seadmesse selle kohta teade.
3. ANT+ sensorite korrastamiseks minge **Menu > Settings > Sensors and Accessories**

### Forerunner 235 ja pulsivöö kandmine

Kandke Forerunner seadet randmeluust allpool, nagu näidatud pildil.

**NB!** Seade peaks olema randmele kinnitatud piisavalt tugevalt, aga samas mugavalt, see ei tohiks jooksmise ajal liikuda.



Ärge kahjustage seadme tagaosas asuvat pulsivööd.

### Pulsivöö andmed Forerunner 235 seadmes

1. Valige kellaaja leheküljelt **V**;
2. Valige **F** et näha viimase 7 päeva keskmist pulssi.

### Seadme nuppude lukustamine

1. Hoidke all **A** ja valige **Lock Device**;
2. Hoidke all **A** nuppude lukustamiseks.

### Veebist allalaetud treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist peab teil olema olemas Garmin Connect konto.

1. Ühendage seade arvutiga;
2. Minge veebilehele [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com);
3. Looge ja salvestage uus treening;
4. Valige seadmesse saatmiseks **Send to Device**, järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid;
5. Ühendage seade arvuti küljest lahti.

### Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist peate selle Garmin Connect rakendusest alla laadima.

1. Valige **Menu > Training > My Workouts**;
2. Valige treening;
3. Valige **Do Workout**.

Pärast treeningu alustamist näete ekraanil infot erinevate treeningu osade kohta ja treeningu eesmärgi.

### Treeningu peatamine

Valige igal ajahetkel **Q** treeningsammu lõpetamiseks.

Valige igal ajahetkel **F** taimeri peatamiseks.

### Ajalugu

Ajalugu sisaldab endas andmeid aja, kaloreid, vahemaa, keskmise tempo ja kiiruse, ringide andmed ja valikulised ANT+ sensorite andmed.

**NB!** Juhul kui seadme mälu on täis, kirjutatakse üle vanimad andmed.

### Ajaloo vaatlemine

1. Valige **Menu > History > Activities**;
2. Valige **A** või **V** salvestatud tegevuste vaatlemiseks;
3. Valige tegevus;
4. Valikud:

- **Details** näitab lisainfot tegevuse kohta;
- **Laps** näitab infot iga ringi kohta;
- **Time in Zone** näitab aega iga pulsitsooni kohta;
- **Delete** kustutab valitud tegevuse.

### Andmete koguhulga vaatlemine

Aja jooksul kuhjunud andmed tegevuste kohta.

1. Valige **Menu > History > Totals**;
2. Valige, kas soovite vaadelda andmeid nädala või kuu kohta.

### Ajaloo kustutamine

1. Valige **Menu > History > Options**;
2. Valikud:
  - **Delete All Activities** kustutab kõik andmed;
  - **Reset Totals** nullib aja ja vahemaa andmed;

**NB!** See ei kustuta salvestatud tegevusi.

3. Kinnitage valik.

### Tehnilised andmed

Veekindlus	5 ATM
Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitium-ioonaku
Forerunner 230 aku tööiga (kella režiimis)	Kuni 12 nädalat. Kuni 11 nädalat tegevuse jälgimise režiimis Kuni 5 nädalat koos tegevuse jälgimise ja nutitelefoni teadetega
Forerunner 230 aku tööiga (tegevuse režiimis)	Kuni 16 tundi GPSrežiimis Kuni 12 tundi GPS+GLONASS režiimis
Forerunner 235 aku tööiga (kella režiimis)	Kuni 9 nädalat. Kuni 8 nädalat tegevuse jälgimise režiimis Kuni 4 nädalat koos tegevuse jälgimise ja nutitelefoni teadetega Kuni 9 päeva tegevuse jälgimise, nutitelefoni teadete ja randmepõhise pulsi mõõtmisega
Forerunner 235 aku tööiga (tegevuse režiimis+ pulss)	Kuni 11 tundi GPS režiimis Kuni 9 tundi GPS+GLONASS režiimis
Töötemperatuur	-20°C kuni 60°C
Laadimistemperatuur	0°C kuni 45°C
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol; Bluetooth Smart wireless technology