

GARMIN
Forerunner® 920XT

Seadmes kasutatakse liitium-ioon akut. Olulist lisainformatsiooni seadme kohta loe karbis kaasas olevast juhiseist pealkirjaga "Oluline seadme- ja turvainfo".

Nupud



	Vajuta nuppu taustvalgustuse sisse ja välja lülitamiseks. Seadme sisse ja välja lülitamiseks hoia nuppu all.
	Vajuta nuppe tegevusprofiilide, menüüde, lisainfo ja sätete sirvimiseks. Hoia all, kui soovid sirvida kiiremini. Samuti saab nuppude abil sirvida tegevuse ajal kuvatavaid andmeid.
	Vajuta nuppu taimeri käivitamiseks ja peatamiseks. Nupu abil saab ka kinnitada tehtud valikuid ja märkida kuvatud sõnumeid vastuvõetuks.
	Vajuta nuppu uue ringi alguse märgistamiseks. Vajuta uuele tegevusele ülemineku märgistamiseks mitme eri alaga tegeledes. Vajuta ujumise ajal pausi tegemiseks. Vajuta, kui soovid naaseda eelmisele lehele. Vajuta korduvalt, kui soovid naaseda kellaaja kuvale ja seadme lukustada.
	Vajuta nuppu seadme lukust lahti tegemiseks. Vajuta nuppu tegevusprofiili, peamenüü ja taimeri vahel valimiseks. Hoia nuppu all, kui soovid oma tegevusandmed saata oma Garmin Connect™ kontole.

Olekuikoonid

Ikoonid ilmuvad tegevusprofiilide ja andmekuvade kohale. Vilkvikoon tähendab, et seade otsib signaali. Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud ja andur on ühendatud.

	GPS-anduri olek
	Bluetooth® anduri olek
	Wi-Fi® anduri olek
	Pulsivöö olek
	Jalaanduri olek
	Kiiruse ja pedaalipöörete anduri olek
	Jõudlusanduri olek
	VIRB™ kaamera olek



Seadme laadimine

1. Ühenda USB kaabel arvuti USB pessa.
2. Säti laadimispulgad kohakuti seadme tagaküljel olevate kontaktidega ning ühenda laadimisklamber (1) korralikult seadmega.
3. Lae seade lõpuni täis.
4. Laadija eemaldamiseks vajuta nupule (2).

Triatloni treen

Kui osaled triatlonil, saad triatloni tegevusprofili kasutades erinevate alade vahel kiireid üleminekuid teha.

Triatlon Vali > ▼ > Triathlon > ENTER. Vali ►, et käivitada taimer. Vali ↻ iga ala alguses ja lõpus. Peale tegevuse lõppu, vali ►.

Ujumine Vali > ▼ > Pool Swim > ENTER. Vali ►, et käivitada taimer. Vali ↻ iga puhkeperioodi alguses ja lõpus. Peale tegevuse lõppu, vali ►.

Siseoludes treenimine

Seadmele on paigaldatud erinevad siseoludes tehtavate treeningute tegevusprofiilid nagu jooksmine, rattasõit ja ujumine. Siseoludes treenides saad aku säästmiseks GPS anduri välja lülitada. Selleks vali ⋮ > Activity Settings > GPS > Off.

Virtuaalpartneri kasutamine

Virtuaalpartner on treennivahend, mis aitab Su jõuda oma püstitatud eesmärkideni. Saad Virtuaalpartneri seadistada treenima (jooksma, sõitma rattaga, jm) teatud kiirusel või sammul. Vali tegevusprofiil. Vali ⋮ > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On. Vali Set Pace (samm) või Set Speed (kiirus). Sisesta number. Vali ►, et käivitada taimer.

Oma ajaloo kuvamiseks, vali ⋮ > History > Activities.

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.

Kaardifunktsioonid

Peale taimeri käivitamist ja liikumise alustamist ilmub kaardile must joon, mis näitab Sinu läbitud teekonda. (1) Näitab põhja. (2) Sinu praegune asukoht ja siht. (3) Suurenduse tase.

Pulsivöö kasutamine

Aseta pulsivöö otse oma nahale rinnaku all. See peaks olema piisavalt pingul, et püsida liikumise ajal paigal.

1. Kinnita südamelöögi monitor (1) pulsivööle. Monitoril ja vööl olevad Garmini logod peaksid olema õiget pidi.
2. Tee pulsivööl paiknevad elektrodid (2) ja kontaktalad (3) niiskeks, et tagada korralik ühendus oma rinnaku ja saatja vahel.
3. Paigalda pulsivöö ümber oma rinnaku, ühendades vöö kinnituskonksu (4) kinnitusaasaga (5). MÄRKUS: Kaitselipatsit ei tohiks voltida.



4. Too seade südametöö monitorile lähemale kui 3 m.

VO2 Max. hinnangutest

VO2 max. on maksimaalne hapnikumäär milliliitrites, mida suudad maksimaalsel pingutusel tarbida oma kehakaalu ühe kilogrammi kohta minutis. Lihtsalt öelduna on VO2 max. sportliku sooritusvõime näitaja ning see peaks tõusma koos Sinu sooritusvõime paranedes. VO2 max. hinnangud on esitatud ja toetatud Firstbeat® Technologies Ltd. poolt. Forerunner seadmel on jooksmise ja rattasõidu jaoks erinevad VO2 max. hinnangud. Rattasõidu VO2 max. hinnangu kuvamiseks saad oma Garmin seadme paarisada sellega ühilduva pulsivöö ja jõudlusanduriga. Jooksmise VO2 max. hinnangute kuvamiseks saad oma Garmin seadme paarisada sellega ühilduva pulsivööga.

www.garmin.com/support