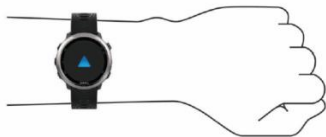


GARMIN® Forerunner® 645/645 music

Seadme kandmine ja puls

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.

Pulsividina vaatamine

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

1. Numbrialaal vali **DOWN**.

2. Vali **START**, et vaadata viimase 7 päeva keskmist puhkeoleku pulssi.

Klahvid



①	LIGHT	Vali, et seade sisse lülitada. Vali, et taustavalgus sisse/välja lülitada. Hoia all, et vaadata juhtmenüüd.
②	START STOP	Vali, et käivitada ja peatada taimer. Vali säte sõnumi vastuvõtmiseks.
③	BACK	Vali eelmisele ekraanile naasmiseks. Vali ringi salvestamiseks treeningu ajal.
④	DOWN	Vali, et kerida läbi vidinate, andmeekraanide, valikute ja sätete. Forerunner 645 Music seadmes hoia all muusikasätete vaatamiseks.
⑤	UP	Vali, et kerida läbi vidinate, andmeekraanide, valikute ja sätete. Hoia all menüü vaatamiseks.

Treeningu alustamine

Kui alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel).

1. Vajuta **START**.

2. Vali treening.

MÄRKUS: lemmikuteks lisatud treeningud ilmuvad esimesena.

3. Kui treening eeldab GPS-signaali, mine välja avatud ja selge taevage alale.

NIPP: kui GPS ilmub halli tekstina või hallil taustal, ei vaja treening GPS-signaali.

4. Oota, kuni ekraanile ilmub **Ready**.

5. Vajuta **START**, et käivitada taimer.

Seade salvestab treeningandmeid vaid siis, kui taimer töötab.

MÄRKUS: Forerunner 645 Music seadmes hoia all **DOWN** treeningu ajal, et avada muusikasätet.

Treeningu peatamine

1. Vali **STOP**.

2. Valikud:

- Treeningu jätkamiseks vali **Resume**.
- Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
- Treeningu peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Resume Later**.
- Ringi märkimiseks vali **Lap**.
- Treeningu alguspunkti naasmiseks mööda tulnud teed vali **Back to Start > TracBack**.

MÄRKUS: funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningutele.

- Navigeerimaks tagasi alguspunkti mööda kõige otsemat teed, vali **Back to Start > Straight Line**.

MÄRKUS: funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningutele.

- Treeningu katkestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard > Yes**.
- MÄRKUS:** pärast treeningu lõpetamist salvestab seade selle automaatselt 30 minuti möödudes.

Asukoha salvestamine

Salvesta hetkeasukoht ja navigeeri selle juurde hiljem tagasi.

1. Hoia **LIGHT**.

Seadme laadimine

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

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



2. Ühenda USB-kaabel USB-laadimispeassa.

3. Lae seade täielikult.

4. Vajuta ② laaduri eemaldamiseks.

Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüü sisaldab valikuid, nagu nt Garmin Pay rahakoti avamine, "Ära sega" režiimi lubamine ja seadme väljalülitamine.

MÄRKUS: saad lisada, muuta ja eemaldada juhtmenüü valikuid.

1. Mis tahes ekraanil hoia **LIGHT**.

2. Vali **UP** või **DOWN**, et kerida läbi valikute.

GPS-olek ja olekuikoonid

GPS-i olekuketast ja ikoonid katavad ajutisel igat

andmeekraani. Välitreeningute ajal muutub

olekuketast rohelisteks, kui GPS on valmis. Viikuv ikoon tähendab, et seade otsib

signaali. Ühtlaselt vilkuv ikoon tähendab, et signaal on leitud või et andur on

ühendatud.



GPS	GPS-i olek
	Akutase
	Nutitelefoni ühenduse olek
	Wi-Fi olek
	Pulsianduri olek
	Sammulugeja olek
	Running Dynamics jooksuanduri olek
	Kiirus- ja rütmianduri olek
	Rattatule olek
	Rattaradari olek
	tempe™ anduri olek
	VIRB® kaamera olek

Muusika

Kasuta Forerunner seadet, et juhtida paaristatud nutitelefoni muusikat.

Kolmanda osapoolse levitajaga ühendumine

1. Garmin Connect mobiilirakenduses vali ☰ või ⋮.

2. Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.

3. Vali **Music**.

4. Valikud:

- Vali kolmanda osapoolse levitaja ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Vali **Get Music Apps**, leia levitaja ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Allalaaditud muusika kuulamine

1. Hoia all **DOWN** mis tahes ekraanil, et avada muusikasätet.

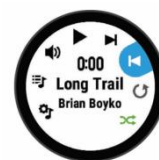
2. Ühenda kõrvaklapid Bluetoothi tehnoloogiaga.

3. Vali **Source > Watch**.

4. Vali **Your Library**.

5. Vali soovitud muusika.


NIPP: vali **Play All Songs**, et alustada kõikide lugude suvalises järjekorras esitamist.



	Vali, et hallata kolmanda osapoolse levitajate sisu.
	Vali, et lülitada sisse seadmes muusika mängimine või nutitelefonis muusika haldamine. Kui mängid seadmes olevat audiot, vali olemasolevad failid ja nimekirjad arhiivist.
	Vali helitugevuse muutmiseks.
	Vali, et mängida audiofaili ja panna see pausile.
	Vali, et minna järgmise audiofaili juurde nimekirjas. Hoia all audiofaili kiirkerimiseks.
	Vali audiofaili taasesitamiseks. Vali kaks korda, et naasta eelmise audiofaili juurde. Hoia tagasikerimist audiofaili ajal.
	Vali kordamisrežiimi muutmiseks.
	Vali esitusrežiimi muutmiseks.


Nutitelefoni paaristamine

Paarista oma Forerunner seade otse Garmini mobiilirakendusega ja mitte nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

2. Vali .

3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.




Seadmes marsruudi loomine ja järgimine


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

Alguspunkti navigeerimine treeningu ajal

Navigeeri tagasi alguspunkti sirge joonega või mööda tuldud teed. Funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

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

Sinu hetkeasukoht , järgitav rada  ja sihtpunkt  ilmuvad kaardile.



Navigeerimise peatamine

1. Treeningu ajal hoia all **UP**.
2. Vali **Stop Navigation**.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppoest ja seejärel ava see.
2. Too nutitelefoni 10 m ulatusse seadmest.
3. Vali **LIGHT** seadme sisselülitamiseks.
4. Kui lülitad seadme esimest korda sisse, on see paardusrežiimis.
4. Tee valik, et lisada seade Garmin Connect kontole:
 - Kui see on esimene seade, mille oled Garmin Connect mobiilirakendusega paardanud, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui oled juba mõne teise seadme paardanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Garmin Expressi paigaldamine

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

Connect IQ funktsioonid

Lisa Connect IQ funktsioone oma kella Garmin või muu levitaja kaudu, kasutades Connect IQ mobiilirakendust. Kohanda kella numbrilauda, andmevälju, vidinaid ja rakendusi.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

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

1. Nutitelefoni rakendusepoest installeeri ja ava **Connect IQ mobiilirakendus**.
2. Vajadusel vali oma seade.
3. Vali Connect IQ funktsioon.
4. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Veebis oleva treeningprogrammi järgimine

Enne Garmin Connectist treeningprogrammi allalaadimist 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 alustamist pead selle alla laadima Garmin Connect kontolt.

1. Numbrilaua vali **START**.

2. Vali treening.
3. Hoia all **UP**.
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), eesmärgi (valikuline) ja hetketreeningu andmed.

Ajaloo kasutamine

1. Hoia all **UP**.
2. Vali **History > Activities**.
3. Vali treening.
4. Tee valik.

ANT+ andurite paardamine

Paardamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine, nt pulsimõõtja ühendamine Garmin'i seadmega. Enne ANT+ anduri ühendamist seadmega pead seadme ja anduri paardama. Pärast esimest paardamist 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 paardatud.

1. Paigalda andur või pane peale pulsimonitor.
2. Too seade 1 m ulatusse andurist ja oota, kuni seade ühendub anduriga. Kui seade tuvastab anduri, ilmub sõnum. Kohanda andmevälja, et see näitaks anduri andmeid.
3. Vajadusel vali **Menu > Settings > Sensors and Accessories** ANT+ andurite haldamiseks.

Pulsisoonide määramine

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata vaikimisi pulsitsoonid. Lisaks saad määrata eraldi pulsitsooone erinevatele spordialadele.

1. Hoia all **UP**.
2. Vali **Settings > User Profile > Heart Rate**.
3. Vali **Max. HR** ja sisesta max pulss.
4. Vali **LTHR > Enter Manually** ja sisesta oma laktaadiläve pulss.
5. Vali **Resting HR** ja sisesta puhkeoleku pulss.
6. Vali **Zones > Based On**.
7. Valikud:
 - Vali **BPM**, et vaadata ja muuta tsoone formaadis lööki/minutis.
 - Vali **%Max. HR**, et vaadata ja muuta tsoone kui protsente max pulstist.
 - **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsooone protsentides (max pulss miinus puhkeoleku pulss).
 - **%LTHR** kuvab ja laseb muuta tsoone kui protsente sinu laktaadiläve pulstist.
8. Vali tsoon ja sisesta väärtus iga pulsitsiooni jaoks.
9. Vali **Add Sport Heart Rate** ja vali spordiprofiil, et lisada eraldi pulsitsioon (valikuline).
10. Korda 3.-8. samme, et lisada spordiala pulsitsooone (valikuline).

Seadme hooldus

Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!
Ära vajuta klahve vee all! Ära puhasta seadet teravate esemetega.
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 korpust.
Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku
Forerunner 645 aku kestvus kellarežiimis	Kuni 7 päeva treeningu jälgimisega, nutitelefoni teavitused
Forerunner 645 aku kestvus treeningrežiimis	Kuni 14 h GPSi ja randmepõhise pulsiga
Forerunner 645 Music aku kestvus kellarežiimis	Kuni 7 päeva treeningu jälgimise, nutitelefoni teavituste ja randmepõhise pulsiga
Forerunner 645 Music aku kestvus kellarežiimis koos muusikaga	Kuni 8 h treeningu jälgimise, nutitelefoni teavituste ja randmepõhise pulsiga ja muusikaga
Forerunner 645 Music aku kestvus treeningrežiimis	Kuni 14 h GPSi ja randmepõhise pulsiga
Forerunner 645 Music aku kestvus treeningrežiimis koos muusikaga	Kuni 5 h GPSi, randmepõhise pulsiga ja muusikaga
Veekindlus	Swim 5 ATM
Forerunner 645 Music maht	3,5 GB (u 500 lugu)
Töötamp. vahemik	-20° kuni 60°C
Laadimistem. vahemik	0°C kuni 45°C

www.garmin.com