

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Forerunner<sup>®</sup> 230/235**

Kasutusjuhend

jaanuar 2016

Kõik õigused kaitstud. Ühtegi osa käesolevast juhendist ei tohi kopeerida ilma Garmin'i eelneva kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse oma tooteid muuta või parendada ning teha muudatusi sisu ilma kohustuse ta teavitada mis tahes organisatsiooni või isikut sellistest muudatustest ja parendustest. Jooksvate uuenduste ning lisainfo saamiseks käesoleva toote kasutamise kohta külastage Garmin'i veebilehte [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmin'i logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® ja VIRB® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ja tempe™ on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Need kaubamärgid ei ole lubatud kasutada ilma Garmin'i otsese loata.

Android™ on Google, Inc kaubamärk. Mac® on Apple Inc. Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Cooper Institute® ja sellega seotud kaubamärgid kuuluvad Cooper Instituudile. Täiustunud pulsiandmeid toetav Firstbeat on Koninklijke Philips N.V. registreeritud kaubamärk. Windows® on Microsoft Corporation'i Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

Toode võib sisaldada raamatukogu (Kiss FFT), mis on litsentseeritud Mark Borgerding'i poolt 3-Clause BSD litsentsi alusel (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

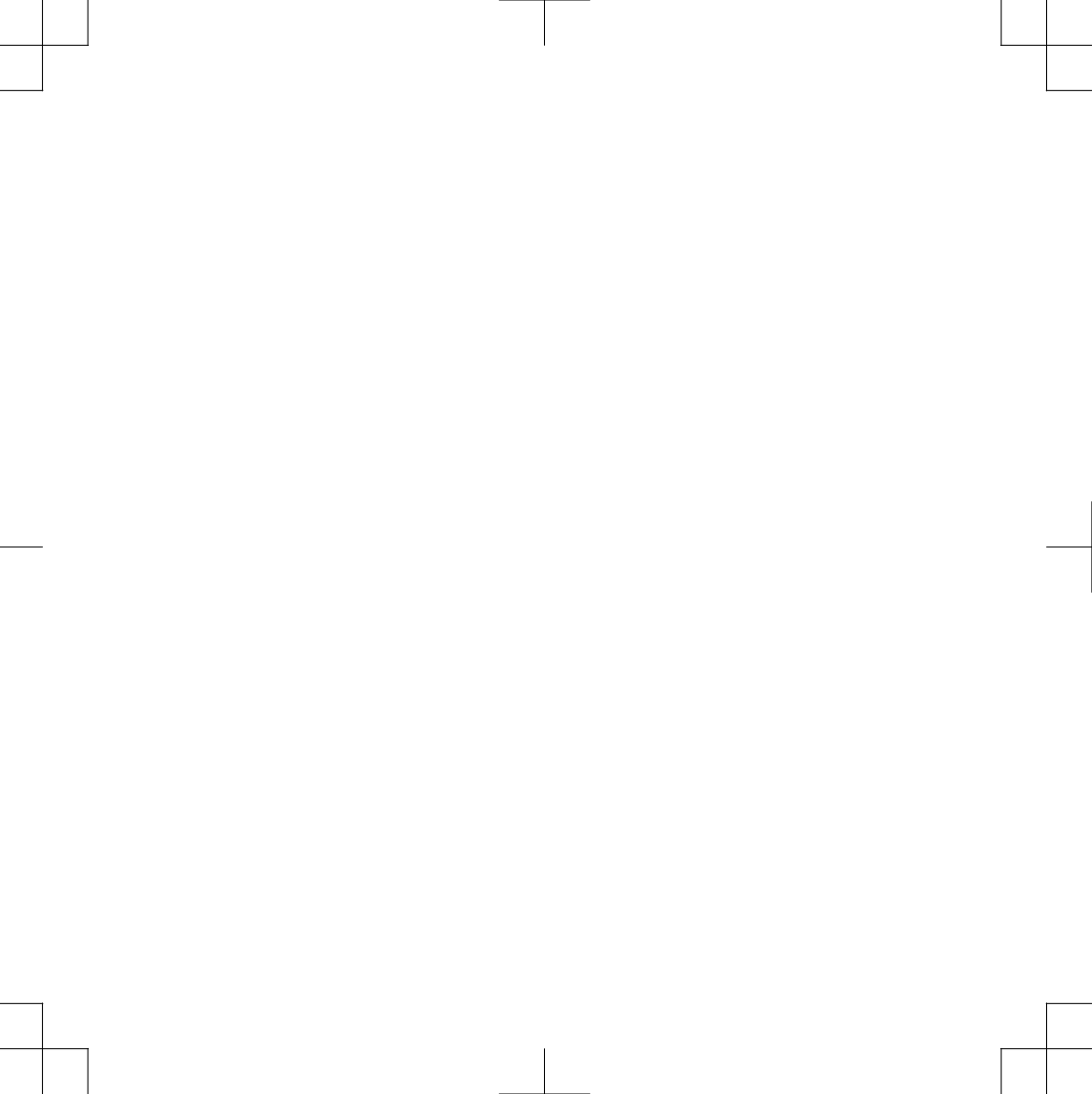
Toode on ANT+™ poolt sertifitseeritud. Leheküljel [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) on info tootega ühilduvate seadmete ja aplikatsioonide kohta. M/N: AA2758

# Sisukord

<b>Tutvustus</b> .....	<b>1</b>	Veebis oleva treeningu järgimine..	6
Klahvid .....	1	Treeningu alustamine .....	6
Klahvide avamine/sulgumine .....	1	Treeningkalender .....	7
Oleku ikoonid .....	1	Intervalltreeningud .....	7
Menüü avamine .....	2	Isiklikud rekordid .....	8
<b>Treenimine</b> .....	<b>2</b>	<b>Pulsi funktsioonid</b> .....	<b>9</b>
Jooksmaminek .....	2	Pulsitsoonide määramine .....	9
Forerunner 235 .....	3	Seadme määratavad pulsitsoonid .....	9
Seadme kandmine ja pulss .....	3	Füsioloogilised mõõdud .....	10
Pulsi vidina vaatamine .....	3	VO2 max hinnangud .....	10
Pulsiandmete saatmine Garminil®	3	Ennustatavate võidujooksude	
seadmetesse .....	3	aegade vaatamine .....	11
Kõikuvad pulsiandmed .....	4	Taastumise nõustaja .....	12
Treeningu jälgimine .....	4	Taastumise nõustaja aktiveerimine ...	12
Tegevuse jälgimise aktiveerimine .	4	Randmepõhise pulsimõõtu	
Move Alert .....	5	sisselülitamine .....	13
Auto Goal .....	5	<b>Nutikad funktsioonid</b> .....	<b>13</b>
Do Not Disturb režiim .....	5	Paaristamine nutitelefoniga .....	13
Unejälgimine .....	5	Telefoni teavitused .....	13
Siseruumis treenimine .....	6	Muusika seadete avamine .....	14
Treeningud .....	6	Heliteavitused jooksmise ajal .....	14
		Vidinat .....	14
		Bluetoothi seadmete vidinat .....	15

Ilmaennustuse vidina vaatamine .15	Sammulugeja .....21
VIRB kaugjuhtimispuht.....15	Kasutajaprofiili seadistamine.....22
Bluetoothi funktsioonid .....16	Treeningprofiilid .....22
Nutitelefone ühenduse märguande	Treeningprofiili muutmine .....22
aktiveerimine .....16	Treeningu sätted .....22
Kadunud nutitelefone otsimine.....17	Andmeekraanide kohandamine...22
Bluetoothi	Märguanded.....23
väljalülitamine.....17	Auto Pause® kasutamine .....24
Connect IQ™ funktsioonid.....17	Ringide märkimine asukoha järgi.24
Connect IQ funktsioonide	Automaatkerimise kasutamine ....25
allalaadimine .....17	GPS-sätete muutmine .....25
<b>Ajalugu ..... 18</b>	Vaheaja sätted.....25
Ajalo vaatamine .....18	Treeningu jälgimise sätted .....25
Sinu aja vaatamine igas	Süsteemi sätted .....25
pulsitsoonis.....18	Seadme keele muutmine.....26
Andmete kokkuvõtete vaatamine ....18	Aja sätted .....26
Ajalo kustutamine .....19	Taufavalguse sätted .....26
Andmehaldus .....19	Seadme helide määramine .....27
Failide kustutamine .....19	Möötühikute muutmine .....27
USB-kaabli lahtiühendamine .....19	Vormingu sätted.....27
Andmete saatmine Garmin Connect	Andmesalvestuse sätted .....27
kontole.....19	<b>Seadme teave ..... 27</b>
Garmin Connect.....20	Seadme laadimine.....27
<b>Seadme kohandamine..... 21</b>	Tehnilised andmed .....28
ANT+ andurid .....21	Forerunnerist.....28
ANT+ andurite paaristamine.....21	

Pulsianduri tehnilised andmed .....	29	VO2 max standardhinnangud .....	38
Seadme hooldus .....	29	<b>Indeks</b> .....	<b>40</b>
Seadme puhastamine .....	30		
Pulsianduri hooldamine .....	30		
Vahetatavad akud .....	30		
<b>Veaotsing</b> .....	<b>31</b>		
Tugi ja uuendused .....	31		
Lisainfo .....	31		
Satelliitsignaali tuvastamine .....	31		
GPS-satelliitsignaali vastuvõtu täiustamine .....	31		
Seadme taaskäivitamine .....	32		
Kasutajaandmete kustutamine .....	32		
Tehaseseadete taastamine .....	32		
Seadme info vaatamine .....	32		
Tarkvara uuendamine .....	32		
Aku kestvuse pikendamine .....	33		
Seade ei näita mu igapäevaste sammude arvu .....	33		
Vigased pulsiandmed .....	33		
<b>Lisa</b> .....	<b>34</b>		
Andmeväljad .....	34		
Software License Agreement .....	36		
BSD 3-Clause License .....	36		
Pulsisagedustsoonid .....	38		



# Tutvustus



## ⚠ HOIATUS








Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist Tähtis ohutus- ja tootealane teave.

Alati konsulteerige oma arstiga, enne kui alustate või muudate treeningprogrammi.

## Klahvid



①		Hoia all, et lülitada seade sisse/välja. Hoia all, et lülitada taustvalgustus sisse/välja.
②		Vali, et käivitada/peatada taimer. Vali, et teha valik või vaadata teavitusi.

③		Vali, et tähistada uus ring. Vali, et naasta eelnevale kuvale.
④		Vali, et sirvida läbi vidinate, andmeekraanide, valikute ja sätete. Vali  >  treeningprofiili valimiseks. Vali  >  menüü avamiseks. Hoia all  valikute menüü kuvamiseks.

## Klahvide lukustamine/avamine

Saad lukustada seadme klahvid, et vältida juhuslikke vajutusi treeningu ajal või kellarežiimis.

1 Hoia .

2 Vali **Lock Device**.

3 Hoia  klahvide avamiseks.

## Oleku ikoonid

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



GPS i olek



Bluetooth® tehnoloogia olek



Pulsi olek



Jalaanduri olek



Kiiruse ja tempo anduri olek



tempe™ anduri olek



VIRB® kaamera olek

## Menüü avamine

- 1 Vali
- 2 Vali **V**.

## Treening

### Jooksmaminek

Esimene treening, mille oma seadmes salvestad, võib olla jooksmine, jalgrattasõit või mõni muu välisõue treening. Peaksid oma seadme ära laadima (lk 27) enne treeningu alustamist.

- 1 Vali ja vali tegevusprofiil.
- 2 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 3 Vali taimeri alustamiseks.

## 4 Mine jooksmas.



## 5 Pärast jooksu lõpetamist vali taimeri peatamiseks.

## 6 Valikud:

- Vali **Resume** taimeri taaskäivitamiseks.
- Vali **Save** jooksu salvestamiseks ja taimeri nullimiseks. Vali jooks ülevaate vaatamiseks.



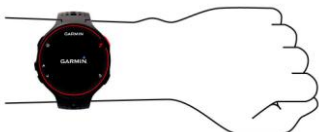
- Vali **Discard** > **Yes** jooksu kustutamiseks.



## Forerunner 235

### Seadme kandmine ja pulss

- Kanna Forerunner seadet randmeluu kohal.  
**MÄRKUS:** Seade peaks olema käel mugavalt, ent kindlalt, ja see ei tohiks jooksmise ajal liikuda.

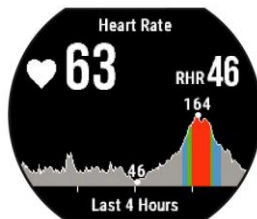


- Ära vigasta seadme taga olevat pulsiaandurit.
- Vaata (lk 4), et saada lisainfot randmepõhise pulsimõõtmise kohta.

### Pulsi vidina vaatamine

Vidin kuvab su hetkepulsi (mitu lööki minutis), madalaima puhkeoleku pulsi täna ja pulsi graafiku.

- 1 Kellaaja ekraanil vali **▼**.



- 2 Vali **🏃**, et vaadata oma keskmist puhkeoleku pulssi viimase 7 päeva kohta.

### Pulsiandmete saatmine Garmin® seadmetesse

Edasta oma pulsiandmeid Forerunnerist ja vaata neid paarisatud Garmin seadme. Näiteks saad edastada oma pulsiandmeid Edge® seadmesse rattasõidu ajal või VIRB kaamerasse treeningu ajal.

**MÄRKUS:** Pulsiandmete edastamine vähendab aku kestvust.

- 1 Vali **▼** pulsi vidina vaatamiseks.
- 2 Hoiu all **▲**.
- 3 Vali **Broadcast Heart Rate**. Forerunner hakkab edastama pulsiandmeid ja ilmub ikoon



**MÄRKUS:** Pulsiaandmete edastamisel saad vaadata vaid pulsividinat.

- 4 Paarista oma Forerunner seade Garmin ANT+® ühilduva seadmega.

**MÄRKUS:** Iga Garminiga ühilduvat seadet tuleks paaristada erinevalt. Vaata kasutusjuhendit.

**NIPP:** Pulsiaandmete edastamiseks vali mis tahes klahvi ja vali **Yes**.

### Kõikuvad pulsiaandmed

Kui pulsiaandmed on kõikuvad või ei ilmu üldse, võid proovida järgnevaid nippe.

- Puhasta ja kuivata oma käsi enne seadme peale asetamist.
  - Ära kanna seadme all päikesekreemi.
  - Kanna seadet randmelu kohal. Seade peaks olema mugavalt, ent kindlalt paigal.
- MÄRKUS:** Võid üritada kanda seadet ka kõrgemal käe osal või hoopis teisel käel.
- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit ja mõõda pulssi enne treeningu alustamist.

**MÄRKUS:** Külma keskkonna korral soojenda seadet enne siseruumis.

- Loputa seadet puhta veega pärast igat kasutuskorda.

## Treeningu jälgimine

### Treeningu jälgimise aktiveerimine

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

Treeningu jälgimise saab lubada esmase seadme paigaldamise ajal või mis tahes muul ajal.

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

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

- 2 Kellaaja ekraanil vali **V** treeningut jälgiva vidina vaatamiseks. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

## Move Alert

Enne liikumismärku (Move Alert) kasutamist pead sisse lülitama treeningu jälgimise.

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu 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 (lk 27).

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

## 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.

## Do Not Disturb režiim

Enne selle režiimi kasutamist pead oma seadme paarisama nutitelefoni (lk 13).

Kasuta režiimi, kui soovid välja lülitada taustavalgustuse ja värinmärguanded. Näiteks saad kasutada režiimi magamise või filmi vaatamise ajal.

**MÄRKUS:** Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetes. Seade lülitub automaatselt mittesegamise režiimi tavapäraste magamistundide ajal.

- 1 Kellaaja ekraanil vali  juhtimisseadete vidina vaatamiseks.
- 2 Vali  > Do Not Disturb > On. Režiimi saad välja lülitada seadete vidinast.

## Unejälgija

Une ajal jälgib seade su puhkust. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, liikumisperioode ja rahuliku une perioode. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connecti konto kasutajasätetes.

Vaata unestatistikat Garmin Connect kontolt.

## Siseruumis treenimine

Seade hõlmab ka siseruumis treenimise profiile, mil GPS on keelatud. Saad GPSi välja lülitada, kui treenid siseruumis või kui soovid aku kestvust säästa.

**MÄRKUS:** Mis tahes muutus GPSi sätetes salvestatakse aktiivsusprofiili.

Vali **Menu > Activity Settings > GPS > Off.**

Kui jooksed ja su GPS on välja lülitatud, arvutab kiirust ja rütmi seadme kiirendusmõõtur.

Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast mõnda GPS-iga tehtud väljooksu.

## Treeningud

Saad luua standardseid kavasid, mis sisaldavad eesmärgi igale harjutuskava astmele ja varieeruvatele distantsidele, aegadele ja kaloritele. Sa võid luua ise kavad, kasutades Garmin Connecti, või valida treeningplaani, mis on koostatud Garmin Connectis ja kanda see üle oma seadmesse.

Koosta treeningute ajakava Garmin Connectiga. Saad planeerida kavad varem ja säilitada neid oma seadmes.

## Veebis oleva treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist Garmin Connectist peab sul olema Garmin Connect konto (lk 20).

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Mine [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Loo ja salvesta uus treening
- 4 Vali **Send to Device** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 5 Ühenda seade lahti.

## Treeningu alustamine

Enne treeningu alustamist pead oma Garmin Connect kontolt alla laadima treeningu.

- 1 Vali **Menu > Training > My Workouts.**
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Do Workout.**

Pärast treeningu alustamist kuvab seade treeningu iga sammu, sihtmärgi (kui see on) ja hetke treeninguandmed.


## Treeningkalender

Sinu kellas olev kalender on laiendus Garmin Connectis loodud kalendriks. Pärast mõne treeningu lisamist Garmin Connecti kalendrisse võid saata nad ka kella sisse. Kõik plaanilised treeningud kuvatakse treeningkalendris kuupäeva järgi. Kui valid kalendris mingi päeva, saad vaadata treeningut või selle sooritada. Planeeritud treening jääb sinu kellas alles, olenemata kas see on sooritatud või vahele jäetud. Kui planeeritud treening saadetakse Garmin Connectist, kirjutatakse olemasolev treeningkalender üle.


### **Garmin Connecti treeningplaani kasutamine**

Enne treeningplaani allalaadimist peab sul olema Garmin Connecti konto (lk. 20). Saad sirvida Garmin Connectis treeningplaane, kavandada treeningut ja selle kella sisse saata.



- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Garmin Connecti kontol vali ja planeeri treeningplaani.
- 3 Tutvu treeningplaaniga oma kalendris.

- 4 Vali  ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Intervalltreeningud**



Saad luua intervalltreeninguid, lähtudes ajast või vahemaast. Kell salvestab ja hoiab treeningut alles kuni uue loomiseni. Võid kasutada avatud intervalliga treeningut, kui tead selle pikkust. Kui valid , salvestab kell uue intervalli ja läheb puhkeintervallile.

### **Intervalltreeningu loomine**

- 1 Vali **Menu > Training > Intervals > Edit > Interval > Type.**
- 2 Vali **Distance, Time** või **Open.**  
**NIPP:** Avatud intervalli loomiseks vali **Open.**
- 3 Vali **Duration** ja sisesta treeningu vahemaa või ajavahemik ning vali .
- 4 Vali **Rest > Type.**
- 5 Vali **Distance, Time** või **Open.**
- 6 Vajadusel sisesta puhkuse distantsi või kestvuse väärtused ja vali .



- 7 Vali üks või mitu valikut:
- Korduste arvu määramiseks vali **Repeat**.
  - Treeningule lahtise soojendusintervalli lisamiseks vali **Warm Up > On**.
  - Treeningule lahtise jahtumisintervalli lisamiseks vali **Cool Down > On**.

### **Intervalltreeningu alustamine**

- 1 Vali **Menu > Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Vali .
- 3 Kui sinu treening on soojendusintervalliga, vali  esimese intervalliga alustamiseks.
- 4 Järgi ekraanile ilmuvauid juhiseid.

Kui oled kõik intervallid täitnud, ilmub ekraanile teadaanne.

### **Treeningu peatamine**

- Mis tahes ajal vali  intervalli lõpetamiseks.
- Mis tahes ajal vali  taimeri peatamiseks.

### **Isiklikud rekordid**

Kui oled lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid.

Rekorditeks on kiireim aeg tüüp-  
distsantsidel ja pikim jooks.

### **Isiklike rekordite vaatamine**

- 1 Vali **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Vali spordiala.
- 3 Vali rekord.
- 4 Vali **View Record**.

### **Isikliku rekordi taastamine**

Saad taastada iga isikliku rekordi  
varasema versiooni.

Vali **Menu > My Stats > Records**.

Vali spordiala.

- 1 Vali taastatav rekord
- 2 Vali **Previous > Yes**.
- 3 **MÄRKUS:** See ei kustuta salvestatud
- 4 treeninguid.

### **Isiklike rekordite eemaldamine**

- 1 Vali **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Vali spordiala.
- 3 Vali kustutatav rekord.
- 4 Vali **Clear Record > Yes**.

**MÄRKUS:** See ei kustuta juba  
salvestatud tegevusi.

### **Isiklike rekordite kustutamine**

**1 Vali Menu > My Stats > Records.**

**MÄRKUS:** See ei kustuta salvestatud treeninguid.

**2 Vali spordiala.**

**3 Vali Clear All Records > Yes.**

Kustutatakse vaid selle spordiala rekordid.

## **Pulsi funktsioonid**

Kasutusjuhend kehtib Forerunner 230 ja 235 mudelitele. Selles osas kirjeldatud pulsi funktsioonid kehtivad mõlema Forerunneri mudeli kohta. Sul peab olema pulsiaundur nende funktsioonide kasutamiseks.

**Forerunner 230:** Seade ühildub ANT+ pulsiaanduriga.

**Forerunner 235:** Seadmel on randmepõhine pulsimõõtur, mis ühildub ANT+ pulsiaanduriga.

## **Pulsitsoonide määramine**

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu pulsitsoonid.

Lisaks saad määrata iga südame löögisagedustsooni ja sisestada puhkeperioodi löögisagedustsooni käsitsi.

**1 Vali Menu > My Stats > User Profile > Heart Rate Zones.**

**2 Vali Max. HR** ja sisesta max pulss.

**3 Vali Resting HR** ja sisesta puhkeoleku pulss.

**4 Vali Zones > Based On.**

**5 Valikud:**

- **BPM** kuvab ja laseb muuta tsoone vastavalt südame löökidele minutis.
- **%Max. HR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt max pulsi suurusele.
- **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides (max pulss miinus puhkeoleku pulss).

**6 Vali tsoon** ja sisesta väärtus iga südame löögisagedustsooni jaoks.

## **Seadme määratavad pulsitsoonid**

Vaikesätted võimaldavad tuvastada max pulsi ja määrata pulsitsooni protsendina

sinu max südamerütmist.

- Kinnita, et kasutajaprofiili sätted on õiged (lk 22).
- Jookse tihti, kasutades pulsiaidurit.
- Proovi mõnda pulsi treeningplaani, mis on saadaval sinu Garmin Connect kontol.
- Vaata oma pulsitrende ja –aega tsoonides, kasutades Garmin Connect kontot.

## Füsioloogilised mõõdud

Füsioloogiliste mõõtude jaoks on sul vaja ühilduvat pulsiaidurit. Mõõdud on hinnangud, mis aitavad sul jälgida ja aru saada jooksudest ja võistluse jõudlusest.

**MÄRKUS:** Hinnangud võivad esmalt tunduda ebatäpsed. Pead tegema enne paar jooksu, et seade saaks rohkem infot su jooksmise kohta.

**VO2 max.:** VO2 on hapniku max maht (mm), mida saad tarbida minutis iga keha kilogrammi kohta max treeningu korral.

**Predicted race times:** Sinu seade kasutab VO2 max hinnangut ja avaldatud andmeallikaid, et tagada sulle sihtmärgi sõiduaja sõltuvalt sinu hetke treenitusest. See projektsioon ühtlasi eeldab, et sa oled lõpetanud vajaliku treeningu võistluses osalemiseks.

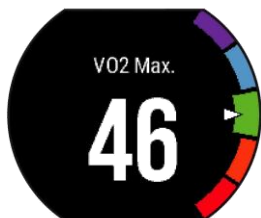
**Recovery advisor:** Taastumise nõustaja kuvab, kui palju läheb aega, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks treeninguks.



## VO2 max hinnangud

VO2 max on maksimaalne hapnikumäär milliliitrites, mida suudad maksimaalsel pingutusel tarbida oma kehakaalu ühe kilogrammi kohta minutis. Lihtsamalt öeldes tähistab VO2 max sportlikku sooritusvõimet ja see peaks tõusma, mida suuremaks su treenituse aste muutub. VO2 max hinnangud on loonud Firstbeat Technologies Ltd. Saad kasutada ühilduva pulsiaiduriga paaristatud Garmini seadet, et kuvada oma jooksu VO2 max hinnangut.

Sinu VO2 max hinnang ilmub numbr ja positsioonina värvilisel näidikul.





	Purple	Ülim
	Blue	Suurepärane
	Green	Hea
	Orange	Kasin
	Red	Nigel

VO2 max andmed ja analüüs on võimaldatud Cooper Institute® loal. Lisainfot vaata lisast (lk 38) ja mine [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### **VO2 max hinnang jooksmiseks**

See funktsioon eeldab pulsianduri olemasolu.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 22) ja määra oma max südamepulss (lk 9). Hinnang võib esmalt tunduda ebatäpne (lk 9). Peaksid tegema enne mõned jooksud, et

seade kohaneks su jooksmistaktikaga.

- 1 Jookse välitingimustes vähemalt 10 minutit.
- 2 Pärast jooksmist vali **Save**.
- 3 Vali **Menu > My Stats > VO2 Max**.

### **Ennustatavate võidujooksude aegade vaatamine**

See funktsioon eeldab pulsianduri olemasolu.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 22) ja määra oma max südamepulss (lk 9). Seade kasutab VO2 max hinnangut (lk 10) ja avaldatud andmeallikaid, et tagada sihtmärgi võidujooksu aeg sõltuvalt su hetke sportlikust sooritusvõimest. Selle projektsiooni eelduseks on ühtlasi, et oled lõpetanud õige treeningu võidujooksuks.

**MÄRKUS:** Projektsioonid võivad esmalt näida ebatäpsed. Peaksid tegema enne mõned jooksud, et seade kohaneks su jooksmistaktikaga.

Vali **Menu > My Stats > Race Predictor**.

Sinu projekteeritud aeg ilmub 5K, 10K, poolmaratoniks ja maratonis vahemaadeks.

## Taastumise nõustaja

Kasuta oma Garmin'i seadet koos pulsianduriga, et kuvada aeg täieliku taastumiseni ja valmisolek järgmiseks treeninguks. Taastumise nõustaja tehnoloogia toob sinuni ja toetab Firstbeat.

**Taastumisaeg:** Taastumise aeg ilmub kohe pärast treeningut. Loendur töötab seni, kuni sul on käes alustada uut treeningut.

### **Taastumise nõustaja aktiveerimine**

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 22) ja määra oma max südamepuls (lk 9).

- 1 Vali **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
- 2 Mine jooksma.
- 3 Pärast jooksmist vali **Save**. Ilmub taastumisaeg. Max aeg on 4 päeva.



## Taastumise pulss

Kui sa treenid koos pulsianduriga, saad kontrollida taastumise südamerütmi pärast igat treeningut. Taastumise pulss on vahemik sinu hetke pulsi ja kaks minutit tagasi oleva pulsi vahel, mil lõpetasid treeningu. Näiteks pärast tüüpilist jooksutreeningut peatad taimer. Sinu pulss on 140 lööki/minutis. Pärast kahte minutit inaktiivsust või jahtumist on sinu pulss 90 lööki/minutis. Sinu taastumispulss on seega 50 lööki/minutis (140 miinus 90). Mõned uuringud seostavad taastumise pulssi südame tervisega. Kõrgemad numbrid viitavad sageli tervemale südamele.

**NIPP:** Parimaks tulemuseks peaksid liikumise lõpetama kaheks minutiks, kuni seade arvutab välja sinu taastumise pulsi väärtuse.

Saad salvestada või tühistada treeningu pärast selle väärtuse ilmumist.

## Randmepõhise pulsimõõuri sisselülitamine

Vaikesäte Forerunner 235 seadme jaoks on *Auto*. Seade kasutab automaatselt randmepõhist pulsimõõtmist, kui just ei ole eraldi kaasas seadmega ühendatud pulsiaandurit.

Vali **Menu > Settings > Heart Rate Monitor > Off**.

## Nutikad funktsioonid

### Nutitelefoni paaristamine

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

- 1 Mine [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) ja lae alla Garmin Connect mobiilirakendus oma nutitelefoni.
- 2 Forerunner seadmes vali **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 3 Ava Garmin Connect mobiilirakendus.

4 Tee valik, et lisada seade oma Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille oled paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi erkaanile ilmuvaid juhiseid.
- Kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali **Garmin Devices > +** ja järgi erkaanile ilmuvaid juhiseid.

### Telefoni teavitused




Telefoni teavitused eeldavad, et oled oma nutitelefoni paaristanud. Kui su telefon võtab sõnumeid vastu, saadab see su seadmesse teavitusi.

#### *Bluetoothi teavituste lubamine*

- 1 Vali **Menu > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Vali **During Activity**.
- 3 Vali **Off, Show Calls Only** või **Show All**.
- 4 Vali **Not During Activity**.
- 5 Vali **Off, Show Calls Only** või **Show All**.

**MÄRKUS:** Saad muuta teavituste helisid.

### **Teavituste vaatamine**

- Kui su Forerunner seadmele ilmub teavitus, vali  teavituse vaatamiseks.
- Vali  teavituste kustutamiseks.
- Kellaaja ekraanil vali , et vaadata kõiki enda teavitusi teavituste vidinast.

### **Teavituste haldamine**

Kasuta ühilduvat nutitelefoni, et hallata Forerunner seadmes kuvatavaid teavitusi.

Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta oma nutitelefonis teavituskeskuse sätteid, et määrata seadmes kuvatavad elemendid.
- Kui sa kasutad Android™ seadet, kasuta Garmin Connect mobiilirakenduse sätteid, et määrata seadmes kuvatavad elemendid.

### **Muusika seadete avamine**

Muusika seaded eeldavad, et oled paaristanud ühilduva nutitelefoni oma seadmega.

Hoia all  ja vali **Music Controls**.

### **Heliteavitused jooksmise ajal**

Enne heliteavituste määramist peab su Garmin Connect mobiilirakendusega nutitelefoni olema paaritatud Forerunner seadmega.

Sul on võimalik seadistada oma Garmin Connect mobiilirakendus niimoodi, et see mängiks jooksu ajal motiveerivaid hüüdlauseid sinu nutitelefonis.

Heliteavituse hulka kuuluvad ringi number, rütm, kiirus ja pulsiaandmed. Heliteavituse ajal vaigistab Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni esmase audio, et avaldust mängida. Helitugevust saab kohandada Garmin Connect mobiilirakenduses.

- 1 Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Garmin Devices**.
- 2 Vali seade.
- 3 Vajadusel vali **Device Settings**.
- 4 Vali **Audio Alerts**.

### **Vidinad**

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni. Mõned vidinad eeldavad Bluetoothi ühendusega ja ühilduvat nutitelefoni.

**Notifications:** Teavitab sind sissetulevatest kõnedest ja tekstidest sõltuvalt nutitelefoni sätetest.

**Calendar:** Teavitab sind tulevatest nutitelefoni kalendri kohtumistest.

**Weather:** Kuvab hetke temperatuuri ja ilmaennustuse.

**Activity Tracking:** Jälgib igapäevaseid sammude arvu, sammude eesmärki, läbitud vahemaad, põletatud kaloreid ja unestatistikat.

**Heart Rate:** Puls, südamelöökide arv ühes minutis (bpm), madalaim puhkeolu südamepuls tänaseks ja sinu pulsi graafik.

**Controls:** Võimaldab sul aktiveerida/välja lülitada Bluetoothi ühenduse ja funktsioonid, sh *do not disturb* (ära sega), *find my phone* (leia mu telefon) ja käsitsi sünkroniseerimine.

**VIRB controls:** Tagab kaamera sätted, kui su VIRB seade on paarisatud Forerunneriga.

## Bluetoothi seadmete vidinad



Lubab/keelab *do not disturb* režiimi.



Lubab/keelab Bluetoothi tehnoloogia.




Sünkroniseeri oma andmed Garmin Connect mobiilirakendusega.



Aktiveerib *find my phone* funktsiooni. Saadab märguande sinu nutitelefoni, mis on paarisatud ja Forerunner seadme ulatuses.

## Ilmaennustuse vidina vaatamine

- 1 Kellaaja ekraanil vali **V** ilmaennustuse vidina vaatamiseks.
- 2 Vali , et vaadata igatunnist ilmateavitus.

- 3 Keri allapoole, et vaadata igapäevaseid ilmaandmeid.


## VIRB kaugjuhtimispuult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Mine [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB), et osta VIRB kaamera.

## VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugkontrolli kasutamist pead lubama kaugkontrolli sätte VIRB kaameras. Lisainfot leiad:

*VIRB kasutusjuhend*

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Paarista VIRB kaamera Forerunner seadmega (lk 21).
- 3 Forerunner seadmel vali VIRB aksessuaar.  
Kui VIRB aksessuaar on paaristatud, lisatakse VIRB ekraan aktiivse profiili andmekaarandele.
- 4 Valikud:
  - Vali **Timer Start/Stop**, et juhtida taimerit kasutatavat kaamerat .  
Video salvestumine käivitub automaatselt ja lõppeb Forerunneri seadme taimeriga.

## Bluetoothi funktsioonid

Forerunneril on mitu Bluetoothi ühenduse funktsiooni nutitelefoni või muu mobiilse seadmega, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust.

Rohkem infot:

[www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**LiveTrack:** Võimaldab sõpradel ja perel jälgida sinu treeninguid või võistlusi reaalsajas. Saad kutsuda fänne e-maili või sotsiaalmeedia kaudu, avalikustades

oma andmeid Garmin Connecti jälgimislehel.

**Tegevuse üleslaadimine:** Pärast tegevuste salvestamist saadetakse kõik andmed Garmin Connecti automaatselt.

**Tarkvara uuendused:** Sinu seade laeb alla juhtmevabalt värskemad tarkvara uuendused. Järgmine kord, kui seade sisse lülitad, saad järgida ekraanile ilmuvaid juhiseid, et tarkvara uuendada.

**Alla laetud treeningud:** Võimaldab sul lehitseda Garmin Connect mobiilirakenduse treeninguid ja saata neid juhtmevabalt oma seadmesse.

**Social media interactions:** Võimaldab postitada ja uuendada lemmikvõrgustikus tegevuste märkmeid läbi Garmin Connecti.

**Notifications:** Kuvab Forerunner seadme telefoni teavitused ja sõnumid.

## Nutitelefoni ühenduse märguande aktiveerimine

Saad määrata, et Forerunner seade teavitaks sind, kui paaristatud nutitelefoni

loob Bluetooth juhtmevaba ühenduse või katkestab selle.

Vali **Menu > Settings > Bluetooth > Connection Alert > On.**

### Kadunud nutitelefoni otsimine

Kasuta leia kadunud nutitelefoni (*find my phone*) funktsiooni, et üles leida kadunud nutitelefoni, mis on paarisatud Bluetoothi juhtmevaba ühenduse abil ja hetkel ulatuses.

- 1 Kellaaja ekraanil vali **▲** seadete vidinate vaatamiseks.
- 2 Vali **📶 > Find My Phone.**  
Forerunner alustab paarisatud nutitelefoni otsimist. Ekraanile ilmuvad Bluetoothi ühenduse tugevust näitavad tulbad ja nutitelefonis kõlab helisignaal.
- 3 Vali **👉** otsingu peatamiseks.

### Bluetoothi väljalülitamine

- 1 Kellaaja ekraanil vali **▲** sätete vidinate vaatamiseks.
- 2 Vali **📶 > Bluetooth > Off.**  
📶 on hall, kui Bluetoothi tehnoloogia on välja lülitatud.

## Connect IQ™ funktsioonid

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

**Watch Faces:** Võimaldab sul kohandada kella välimust.

**Data Fields:** Võimaldab sul alla laadida uusi andmevälju, mis edastavad anduri, treeningu ja ajaloo andmeid uuel viisil. Lisa Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonide ja lehtede juurde.

**Widgets:** Tagab andmete ülevaate hetkega, sh anduriandmed ja teavitused.

**Apps:** Lisa interaktiivseid funktsioone oma kellale, nt uusi välisruumi ja treeningu aktiivsustüüpe.

### Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide alla laadimist Garmin Connect mobiilirakendusest, pead paarisama 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 ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga**
- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
  - 2 Mine [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
  - 3 Seadmete vidinatest vali **Connect IQ Store**.
  - 4 Vali Connect IQ funktsioon.
  - 5 Vali **Send to Device** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## Ajalugu

Ajaloo on aeg, vahemaa, kalorit, keskmine tempo või kiirus, ringide andmed ja valikuline ANT+ anduri teave.

**MÄRKUS:** Kui seadme mälu on täis, kirjutatakse vanemad andmed üle.

## Ajaloo vaatamine

- 1 Vali **Menu** > **History** > **Activities**.
- 2 Vali **▲** või **▼** salvestatud treeningute vaatamiseks.
- 3 Vali treening.
- 4 Valikud:

- Vali **Details**, et vaadata treeningu lisainfot.
- Vali **Laps**, et valida ring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta.
- Vali **Time in Zone**, et vaadata aega igas pulsitsoonis.
- Vali **Delete** valitud treeningute kustutamiseks.

## Sinu aja vaatamine igas pulsitsoonis

Enne pulsitsooni andmete vaatamist pead paaristama oma seadme ühilduva pulsiaanduriga, lõpetama treeningu ja selle salvestama. Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul määrata treeningu intensiivsust.

- 1 Vali **≡** > **History** > **Activities**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Time in Zone**.

## Andmete kokkuvõtete vaatamine

Vaata kogunenud vahemikke ja seadmes salvestatud ajalisi andmeid.

- 1 Vali **Menu** > **History** > **Totals**.



- 2 Tee valik, et kuvada nädala või kuu kokkuvõte.

## Ajaloo kustutamine

- 1 Vali **Menu > History > Options**.
- 2 Valikud:
  - Vali **Delete All Activities**, et kustutada ajaloost kõik treeningud.
  - Vali **Reset Totals** kõikide vahemike ja aja kokkuvõtete kustutamiseks.

**MÄRKUS:** See ei kustuta salvestatud tegevusi.

- 3 Kinnita valik.

## Andmehaldus

**MÄRKUS:** Seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ning varasemate versioonidega.

## Failide kustutamine

### TEATIS

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda ära. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

- 1 Ava **Garmini** ketas või kõide.
- 2 Vajadusel ava kaust või kõide.
- 3 Vali fail.

- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

## USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teiseldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

- 1 Lõpetage toiming:
  - Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
  - Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.

- 2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

## Andmete saatmine Garmin Connect kontole

Saad laadida kõik oma treeningu andmed Garmin Connect kontole põhjalikuks analüüsiks. Vaata kaardil oma tegevusi ja jaga neid sõpradega.

- 1 Ühenda seade oma arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## Garmin Connect

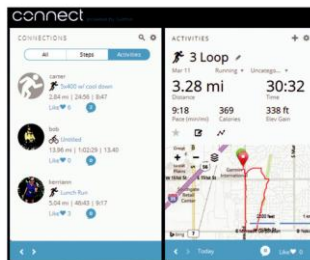
Garmin Connectis saad ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid, et jälgida, analüüsida ja jagada andmeid ning üksteist julgustada.

Salvesta oma aktiivsed tegevused, sh jooksud, jalutuskäigud, jalgrattasõidud, ujumised, matkamised, triatlonid ja muu. Tasuta kontole logimiseks mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Salvesta tegevused:** Kui oled treeningu lõpetanud ja selle oma seadmes salvestanud, saad selle üles laadida oma Garmin Connect kontole ja hoida seda seal nii kaua, kui soovid.

**Analüüsi andmeid:** Näed detailsemat informatsiooni oma tegevustest, nagu aeg, distants, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, peakoha kaardivaade, rütm ja kiirus ning kohandatavad raportid.

**MÄRKUS:** Mõned andmed eeldavad lisaaksessuaari olemasolu, nagu nt pulsiaandur.



**Treeningute planeerimine:** Vali treeningu eesmärk ja lae üles igapäevased treeningplaanid.

**Jälgi oma arengut:** Jälgi oma igapäevaseid samme, ühine sõbraliku võistlusega ja saavuta oma eesmärgid.

**Jaga oma treeninguid:** Ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavasad proovida, või saada lingid oma tegevustest internetti.

**Halda oma sätteid:** Kohanda oma seadet ja Garmin Connect kontosätteid.

**Ligipääs Connect IQ poele:** Lae alla rakendusi, kella numbrilaudu, andmevälju ja vidinaid.

## Seadme kohandamine

### 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 nad juba paaristatud.

- 1 Paigalda andur või pane peale pulsiaandur.
- 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.

### Sammulugeja

Kellaga saab ühendada sammulugeja. See asendab GPS-i kui treenid sisetingimustes või kui GPS-i signaal on nõrk. Sammulugeja on alati töövalmis ja edastab andmed liikumise alustamisel (nagu pulsimõõtja).

Sammulugeja lülitub välja pärast 30 min liikumatuna olekut, et säästa akut. Aku tühjenemisel ilmub kella ekraanile teade. Allesjäänud tööaega on ligikaudu 5 tundi.

### Jooksmine sammulugejaga

Enne kui lähed jooksma, pead sammulugeja paaristama oma seadmega (lk 21). Kasuta sammulugejat siseruumis, et salvestada tempot, vahemaad ja rütmi. Saad ka väljas joosta, kasutades sammulugejat, et üles märkida rütmi ja distantsi andmed GPS-ilt.

- 1 Paigalda sammulugeja vastavalt kasutusjuhendile.
- 2 Vali **Run Indoor** treeninguprofiil.
- 3 Mine jooksma.

### **Sammulugeja kalibreerimine**

Sammulugeja on isekalibreeruv. Kiiruse ja vahemaa andmete täpsus paraneb pärast paari välitingimustes tehtud jooksu GPS-iga.

### **Kasutajaprofiili loomine**

Saad uendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulsisooni väärtusi. Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1 Vali **Menu > My Stats > User Profile**.
- 2 Tee valik.

### **Treeningprofiilid**

Treeningprofiilid on sätete kogumid, mis optimeerivad sinu seadet vastavalt sinu kasutusharjumustele. Näiteks sätted ja andmeekraanid on erinevad, kui sa kasutad seadet jooksmiseks ning teised, kui kasutada seadet rattasõiduks. Kui sa kasutad profiili ja muudad andmevälju või märguandeid,

salvestatakse muudatused automaatselt profiili ühe osana.

### **Treeningprofiili muutmine**

Seadmes on saadaval juba kohandatud treeningprofiilid. Sina saad igaüht neist vastavalt oma vajadustele kohandada.

**NIPP:** Vaikimisi treeningprofiilid kasutavad teatud värvi iga spordiala jaoks.

- 1 Vali **Menu > Settings > Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.  
Näita või peida vaikimisi treeninguprofiile.

### **Treeningu sätted**

Seadme kohandamine vastavalt sinu treenimisvajadustele. Nt saad kohandada andmeekraane ja võimaldada teavitusi ja treeningu funktsioone.

### **Andmeekraanide kohandamine**

Saad kohandada andmeekraane vastavalt oma treeningu eesmärgile või lisaaksessuaaridele. Näiteks saad määrata, et üks andmeekraan näitaks ringi tempot või pulsisooni.

1 Vali **Menu > Activity Settings > Data Screens**.

2 Vali ekraan.

Mõnda ekraani saab vaid sisse/välja lülitada.

3 Vajadusel muuda andmeväljade arvu.

4 Vali muudetav andmeväli.

## Märquanded

Määra märquandeid, et jõuda kiiremini soovitud südamerütm ja temponi ning et määrata jooksmise ja käimise ajavahemikud.

### Vahemaa märquanne

Vahemaa märquanne (*Range Alerts*) annab teada, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust. Näiteks kui sul on olemas pulsiaundur, saad määrata teavituse, kui pulss on allapoole 2. tsooni ja üle 5. tsooni (lk 9).

1 Vali **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.

2 Vali märquande tüüp.

Olenevalt sinu aksessuaaridest ja treeningprofiilist võivad märquannete hulka kuuluda

pulss, tempo, kiirus ja rütm.

3 Vajadusel lülita märquanne sisse.

4 Vali tsoon või sisesta iga märquande jaoks väärtus.

Iga kord, kui ületad või langed alla määratud piiri, ilmub sõnum koos piiksu või vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 27).

### Korduva märquande määramine

Korduv märquanne teavitab sind iga kord, kui seade salvestab teatud väärtuse või vahemiku. Näiteks saad kohandada, et seade laseb iga 30 minuti tagant kuuldavale märquande.

1 Vali **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.

2 Valikud:

- Vali **Custom**, vali sõnum ja vali märquande tüüp.
- Vali **Time, Distance** või **Calories**.

3 Sisesta väärtus.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 27).

### ***Jooksupausi märguanne (Walk Break Alerts)***

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ajastatud jalutuspause regulaarsete intervallidega. Näiteks pika jooksu-treeningu ajal saad lisada meeldetuletuse joosta 4 minutit ja seejärel jalutada 1 minut ja siis seda uuesti korrata.

Auto Lap® funktsioneerib korrektselt, kui kasutad jookse/jaluta meeldetuletusi.

**MÄRKUS:** Jooksupausi märguanded on saadaval vaid jooksuprofiilidele.

**1** Vali **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New.**

**2** Vali **Run/Walk.**

**3** Sisesta jooksupähe aeg.

**4** Sisesta käimisvahemiku aeg.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 27).

### ***Märguande muutmine***

**1** Vali **Menu > Activity Settings > Alerts.**

**2** Vali märguanne.

**3** Muuda märguande väärtuseid või sätteid.

### ***Auto Pause®***

Auto Pause peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

**MÄRKUS:** Ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausil.

**1** Vali **Menu > Activity Settings > Auto Pause.**

**2** Valikud:

- Vali **When Stopped**, et peatada taimer automaatselt, kui sa lõpetad liikumise.
- Vali **Custom**, et peatada taimer automaatselt, kui su tempo või kiirus langeb alla teatud väärtuse.

### ***Ringide märkimine asukohta järgi***

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (nt pärast igat 1 miili või 5 kilomeetrit).

1 Vali **Menu > Activity Settings > Laps > Auto Distance**.

2 Vali vahemik.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 27).

Vajadusel saad kohandada andme-ekraane, et kuvada lisaringide andmeid.

### **Automaatkerimine**

Saad kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal, kui taimer käib.

1 Vali **Menu > Activity Settings > Auto Scroll**.

2 Vali kuvamise kiirus.

### **GPSi sätete muutmine**

Vaikimisi kasutab seade GPS-i satelliitide leidmiseks. Parimaks toimimiseks keerukates tingimustes ja kiiremaks GPS-asukoha positsioneerimiseks, saad lubada GPSi ja GLONASSi. GPSi ja GLONASSi kasutamine vähendab aku kestvust rohkem kui vaid GPSi kasutamine.

Vali **Menu > Activity Settings > GPS > GPS + GLONASS**.

### **Vaheaja sätted**

Vaheaja sätted määravad, kui kauaks jääb seade treeningrežiimi, nt kui ootad võistluse algust. Vali **Menu > Activity Settings > Power Save Timeout**.

**Normal:** Seade lülitub energiasäästlikku kellarežiimi pärast 5 minutit inaktiivsust.

**Extended:** Seade lülitub säästlikku kellarežiimi pärast 25 minutit inaktiivsust. Pikenenud režiim võib aku kestvust laadimiste vahel vähendada.

### **Treeningu jälgimise sätted**

Vali **Menu > Settings > Activity Tracking**.

**Status:** Lubab treeningu jälgimise funktsiooni.

**Move Alert:** Kuvab sõnumi ja liikumistulba kellajaaja ekraanil. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 27).

### **Süsteemi sätted**

Vali **Menu > Settings > System**.

- Keele sätted (lk 26)
- Aja sätted (lk 26)
- Taustavalgustuse sätted (lk 26)
- Heli sätted (lk 27)
- Mõõtühiku sätted (lk 27)
- Vormingu sätted (lk 27)
- Andmesalvestuse sätted (lk 27)

### **Seadme keele muutmine**

Vali **Menu > Settings > System > Language.**

### **Aja sätted**

Vali **Menu > Settings > System > Clock.**

**Watch Face:** Võimaldab valida numbrilaua kujunduse.

**Use Profile Color:** Määrab kellaajakuva aktsendi värviks treeningprofili värv.

**Background:** Saad valida musta või valge tausta vahel.

**Time Format:** Võimaldab kuvada aega 12- või 24-tunni formaadis.

**Set Automatically:** Võimaldab sul aega määrata manuaalselt või automaatselt vastavalt sinu GPS-asukohale.

### **Ajatsoonid**

Iga kord, kui lülitad seadme sisse ja hakkad otsima satelliite, tuvastab seade automaatselt sinu ajatsooni ja kellaaja.

#### **Kellaaja määramine manuaalselt**

Vaikimisi määratakse aega automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaali.

**1** Vali **Menu > Settings > System > Clock > Set Automatically > Off.**

**2** Vali **Set Time** ja sisesta kellaageg.

#### **Märguande sätted**

**1** Vali **Menu > Settings > Alarms > Add New > Status > On.**

**2** Vali **Time** ja sisesta aeg.

**3** Vali **Sounds** ja tee valik.

**4** Vali **Repeat** ja tee valik.

#### **Märguande kustutamine**

**1** Vali **Menu > Settings > Alarms.**

**2** Vali märguanne.

**3** Vali **Remove > Yes.**

### **Taustavalgustuse sätted**

Vali **Menu > Settings > System > Backlight.**



**Keys and Alerts:** Lülitab sisse taustavalgustuse, kui vajutad klahve või kõlab märguanne.

**Wrist Turn:** Võimaldab seadmel taustavalgustuse automaatselt sisse lülitada, kui suunad randme keha suunas.

**Timeout:** Määrab taustavalgustuse aja.

### Seadme helide määramine

Seadme helide hulka kuuluvad klahvitoonid, märguande toonid ja värinad.

Vali **Menu > Settings > System > Sounds.**

### Mõõtühikute muutmise

Saad kohandada vahemaa, tempo, kiiruse, kaalu, kõrguse ja temperatuuri mõõtühikuid.

- 1 Vali **Menu > Settings > System > Units.**
- 2 Vali mõõtühiku tüüp.
- 3 Vali mõõtühik.

### Vormingu sätted

Vali **Menu > Settings > System > Format.**

**Pace/Speed Preference:** Lubab seadmel kuvada kiiruse või tempo jooksmisel, rattasõidul või teistes treeningutes.

See eelistus mõjutab mitut treeningu valikut, ajalugu ja märguandeid.

**Start of Week:** Määrab nädala esimese päeva sinu iganädalaste ajalugude jaoks.

### Andmesalvestuse sätted

Vali **Menu > Settings > System > Data Recording.**

**Smart:** Salvestab võtmepunktid, kus sa muudad suunda, tempot või pulssi. Sinu treeningu andmekogum on väiksem, võimaldades sul hoiustada rohkem treeninguid seadme mälus.

**Every Second:** Salvestab punkte iga sekund. See loob väga detailse treeningute andmesalvestuse ja suurendab treeningute andmesalvestuse suurust.

## Seadme teave

### Seadme laadimine



#### HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote kabis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave.*

## MÄRKUS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgige lisas olevaid puhastusjuhiseid.

- 1 Ühenda USB-kaabel arvutiga USB-pordiga.
- 2 Joonda laadimispostid seadme taga olevate kontaktidega ja ühenda laadimisklamber ① ohutult seadmega.



- 3 Lae seade täielikult.
- 4 Vajuta ② laadija eemaldamiseks.

## Tehnilised andmed

### Forerunnerist

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku
Forerunner 230 aku kestvus, kellarežiim	Kuni 12 näd Kuni 11 näd treeningu-jälgimisega Kuni 5 näd treeningu-jälgimise ja nutitelefoni teavitustega
Forerunner 230 aku kestvus, treeningrežiim	Kuni 16 h GPS-režiimis Kuni 12 h GPS- + GLONASS-režiimis
Forerunner 235 aku kestvus, kellarežiim	Kuni 9 näd Kuni 8 näd treeningu-jälgimisega Kuni 4 näd treeningu-jälgimise ja nutitelefoni teavitustega Kuni 9 päeva treeningu-jälgimise, nutitelefoni teavituste ja randmepõhise pulsimõõtmisega
Forerunner 235 aku kestvus, treeningrežiim randmepõhise pulsimõõtmisega	Kuni 11 h GPS-režiimis Kuni 9 h GPS- + GLONASS-režiimis

Veekindlus	5 ATM*
Töötemp. vahemik	-20° kuni 60°C (-4° kuni 140°F)
Laadimise temp. vahemik	0° kuni 45°C (32° kuni 113°F)
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll Bluetooth-ühendus

\*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Pulsiaanduri tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutatavahetatav CR2032, 3 volti
Aku eluiga	Kuni 4,5 a, kui kasutada 1 h/päevas
Veekindlus	3 ATM* <b>MÄRKUS:</b> Seade ei edasta südame rütmisagedust ujumise ajal.

Töötemp. vahemik	-5° kuni 50°C (23° kuni 122°F)
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokollid

\*Seade talub survet, mis on võrdne 30 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Seadme hooldamine

#### MÄRKUS

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

Ära vajuta klahve vee all.

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravat eset.

Välidi 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 seadme korpust.

---

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

---

## Seadme puhastamine

### MÄRKUS

Isegi väike kogus higi või niiskust võib tekitada elektrikontaktide korrosiooni, kui seade laadjaga ühendada. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

---

- 1 Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.
- 2 Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

## Pulsianduri hooldamine

### MÄRKUS

Kliki ja eemalda moodul enne rihma pesemist.

---

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada südamemonitori andmete täpsust.

---

- Mine [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare), et lugeda detailset pesemisjuhust.
- Loputa rihma pärast igat kasutuskorda.
- Pese rihma masinas pärast igat seitsmendat kasutuskorda.
- Ära pane rihma kuivatisse.
- Rihma kuivatades riputa see üles või aseta lamedale pinnale kuivama.
- Pulsianduri kestvuse pikendamiseks ühenda moodul lahti, kui seda ei kasutata.

## Vahetatavad akud

### HOIATUS

Ära kasuta akude eemaldamiseks teravaid esemeid.

---

Hoi a akud laste ulatusest väljas.

---

Ära kunagi pane akusid suhu. Allaneelamisel võta kohe ühendust arsti ja kohaliku mürgituskeskusega.

---

Vahetatavad nööpakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust.

---

Vaata ka [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### HOIATUS

Akude õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

## Veaotsing

### Tugi ja uuendused

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) pakub lihtsat juurdepääsu neile Garmin seadmete jaoks mõeldud teenustele.

- Toote registreerimine
- Toote kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect

### Lisainfo

- Mine [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Mine [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust oma Garmini edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

## Satelliitsignaali tuvastamine

Seade võib vajada selget taevast, et leida satelliitsignaali. Kellaeg ja kuupäev määratakse automaatselt GPS- positsiooni põhjal.

- 1 Mine välja avatud piirkonda.  
Seadme esiosa peaks olema suunatud taeva poole.
- 2 Oota, kuni seade tuvastab satelliidid.  
Satelliitsignaali leidmine võib võtta 30-60 sekundit.

## GPS-satelliitsignaali vastuvõtu täiustamine



- Sünkroniseeri oma seadet regulaarselt Garmin Connect kontoga:
    - Ühenda seade arvutiga, kasutades USB-kaablit ja Garmin Express rakendust.
    - Sünkroniseeri seade Garmin Connect mobiilirakendusega, kasutades Bluetoothi ühendusega nutitelefoni.
- Garmin Connect kontoga ühendatud seade laeb alla mitme päeva jagu satelliidiandmeid, võimaldades niimoodi kiiresti leida satelliitsignaali.

- Vii oma seade avatud alale, eemale kõrghoonetest ja puudest.
- Ole paigal paar minutit.

## Seadme taaskäivitamine

Kui seade lakkab töötamast, peaksid seadme uuesti käivitama.




**MÄRKUS:** Seadme taaskäivitamine võib su andmed või sätted kustutada.

- 1 Hoida all  15 sekundit.  
Seade lülitub välja.
- 2 Hoida all  ühe sekundi ja seade lülitub sisse.

## Kasutajaandmete kustutamine

Taasta kõikide sätete tehaseväärtused.

**MÄRKUS:** See kustutab kõik kasutaja sisestatud andmed, kuid ei kustuta ajalugu.

- 1 Hoida all  ja vali **Yes** seadme väljalülitamiseks.
- 2 Hoides all  vajuta  seadme sisselülitamiseks.
- 3 Vali **Yes**.

## Tehasesätete taastamine

**MÄRKUS:** Kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja tegevuse ajaloo.

Kõikide sätete puhul on võimalik taastada nende algne väärtus.

Vali **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

## Seadme info vaatamine

Saad vaadata kella ID'd, tarkvara versiooni, regulatiivset infot ja litsentsilepingut.

Vali **Menu > Settings > System > About**.

## Tarkvara uuendamine

Enne tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connecti konto ja sa pead alla laadima Garmin Express rakenduse.

- 1 Ühenda seade oma arvutiga USB-kaabliga.  
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express rakendus selle sinu seadmesse.
- 2 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

- 3 Ära ühenda seadet arvuti küljest lahti, kui rakendus laeb tarkvara alla.

### Aku kestvuse pikendamine

- Lühenda taustavalguse pikkust (lk 26).
- Lühenda kuvamise aega kella-režiimis (lk 25).
- Lülita välja treeningu jälgimine (lk 4).
- Vali **Smart** salvestusvahemik (lk 27).
- Lülita välja GLONASS (lk 25).
- Lülita välja Bluetoothi juhtmevaba funktsioon (lk 17).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine (lk 13).

### Seade ei näita mu igapäevaste sammude arvu

Igapäevaste sammude loendur nullitakse iga öhtu keskööl.

Kui su sammude arvu asemel ilmuvad täpid, luba seadmel tuvastada satelliitsignaale ja määra aeg automaatselt.

### Vigased pulsiaandmed

Kui seade mõõdab südamerütmi valesti või see info ei ilmu üldse, proovi neid nippe.

- Kanna uuesti vett elektroodidele ja kontaktidele (kui võimalik).
- Tugevda ümber rinna olevat rihma.
- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit.
- Järgi hooldusjuhiseid (lk 30).
- Kanna puuvillast särki või niisuta rihma mõlemat poolt hoolikalt. Vastu pulsiaandurit käivad sünteetilised materjalid võivad põhjustada staatilist elektrit, mis segab pulsisignaale vastuvõtmist.
- Ole eemal allikatest, mis võivad pulsiaanduri tööd mõjutada. Nendeks allikateks võivad olla nt tugevad elektromagnetväljad, mõned 2.4 GHz juhtmevabad andurid, kõrgpingeliinid, elektrimootorid, ahjud ja mikrolaineahjud, 2.4 GHz juhtmeta telefonid ja juhtmevabad LAN kohtvõrgud.

# Lisa

## Andmeväljad

Osad andmeväljad eeldavad ANT+ aksessuaaride olemasolu andmete kuvamiseks.

**%HRR:** Protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus).

**24-Hour Max.:** Max salvestatud temp. viimase 24 h kohta.

**24-Hour Min.:** Min salvestatud temp. 24 h kohta.

**Average %HRR:** Keskmine protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva tegevuse ajal.

**Average Cadence:** Jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average Cadence:** Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average HR:** Keskmine pulss käesoleva tegevuse ajal.

**Average HR %Max.:** Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

**Average Lap Time:** Hetke treeningu ringi keskmine aeg.

**Average Pace:** Keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

**Average Speed:** Keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

**Cadence:** Rattasõit. Vända pöörete arv. Su seade peab olema ühendatud rütmi aksessuaariga, et see info ilmuks.

**Cadence:** Jooksmine. Sammude arv minutis (parem ja vasak).

**Calories:** Põletatud kalorite koguhulk.

**Distance:** Hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

**Elapsed Time:** Salvestatud koguaeg. Näiteks kui käivitate taimeri ja jooksete 10 minutit ning peatate taimeri 5 minutiks, seejärel käivitate taimeri ja jooksete 20 minutit, on sinu kulutatud aeg 35 minutit.

**Elevation:** Hetke asukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

**Heart Rate:** Pulss, südamelöövide arv ühes minutis (bpm). Su seade peab olema ühendatud ühilduva südamemonitoriga.



**HR %Max.:** Pulsi max protsent.

**HR Zone:** Hetke südamerütmih vahemik (1-5). Vaikimisi põhinevad tsoonid sinu kasutajaprofiilil ja max pulsil (220 miinus sinu vanus).

**Lap %HRR:** Keskmine protsent pulsisageduse reservist (max löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.

**Lap Cadence:** Rattasõit. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

**Lap Cadence:** Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

**Lap Distance:** Käesolevast ringist läbitud distants.

**Lap HR:** Keskmine pulsisagedus käesoleva ringi ajal.

**Lap HR %Max.:** Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva ringi ajal.

**Lap Pace:** Keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

**Laps:** Käesoleva harjutuse lõpetatud ringide arv.

**Lap Speed:** Keskmine kiirus käesoleva harjutuse ajal.

**Lap Time:** Taimerit näit käesoleva ringi kohta.

**Last Lap Cadence:** Rattasõit. Keskmine rütm viimase lõpetatud ringi kohta.

**Last Lap Cadence:** Jooksmine. Keskmine rütm viimase lõpetatud ringi kohta.

**Last Lap Distance:** Viimase ringi pikkus.

**Last Lap Pace:** Viimase ringi tempo.

**Last Lap Speed:** Viimase ringi keskmine kiirus.

**Last Lap Time:** Viimase ringi aeg.

**Maximum Speed:** Hetke treeningu suurim kiirus.

**Pace:** Hetke tempo.

**Speed:** Praegune liikumise kiirus.

**Sunrise:** Päikesetõusu aeg GPS-asukoha järgi.

**Sunset:** Päikeseloojangu aeg GPS-asukoha järgi.

**Temperature:** Õhutemperatuur. Sinu kehatemperatuur mõjutab temperatuuridurit.

**Time in Zone:** Igas pulsisoonis kulutatud aeg.

**Time of Day:** Kellaäeg. Sinu asukohas ja aja seaded (formaat, aja vöönd, suve/talveäeg).

**Timer:** Taimerid aeg hetke treeningu jaoks.

**Training Effect:** Treeningu mõju (1.0 kuni 5.0) sinu füüsilisele vormile.

## Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property

rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers. You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

## BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
- Neither the author nor the names of any contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES,

INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

## Pulsisagedustsoonid

Tsoon	Max pulss %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud, kerge liikumiskiirus, rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus, veidi sügavam hingamine, suhteline võimalik	Põhitaseme kardiotreening, hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus, raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav, raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus, võimatu hoida pika aja vältel, hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurenenud vastupidavusvõime

## VO2 max. standardhinnangud

Tabelis on standardiseeritud VO2 max hinnangute liigitused vanuse ja soo järgi.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülim	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Suurepärane	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Hea	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Kasin	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Nigel	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Naised	Protsentiiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülim	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Suurepärase	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Hea	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Kasin	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Nigel	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal. Lisainfot leiad [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

# Indeks

- akssuaarid **21, 31**
- treeningu jälgimine **4, 5, 25**
- märguanded **26**
- teavitused **23**
- ANT+ andurid **21**
  - paaristamine **21**
- rakendused **16, 17**
  - nutitelefon **13**
- Auto Lap **24**
- Auto Pause **24**
- automaatkerimine **25**
- taustavalgustus **1, 26**
- aku
  - laadimine **27**
  - täiustamine **17, 25, 33**
  - vahetamine **30**
- Bluetoothi tehnoloogia **1, 13-17**
- rütm **23**
- kalender **7**
- kalorid, märguanded
- laadimine **27**
- seadme puhastamine **29, 30**
- kell **1, 26**
- Connect IQ **17, 18**
- seadme kohandamine **22**
- andmed
  - salvestamine **27**
  - hoiustamine **19, 20**
  - edastamine **19, 20**
- andmeväljad **17, 22, 34**
- kustutamine
  - kõik kasutajaandmed **32**
  - ajalugu **19**
  - isiklikud rekordid **8, 9**
- vahemaa, märguanded **23**
- sammulugeja **21, 22**
- Garmin Connect **6, 7, 13, 15-17, 19, 20**
- Garmin Connect mobiil **14**
- Garmin Express
  - seadme registreerimine **31**
  - tarkvara uuendamine **31**
- GLONASS **25**
- GPS **1, 6, 25**
  - signaal **31**
- südamepulss **1, 3, 9, 23**
  - monitor **4, 10-13, 30, 33**
- andurite paaristamine **3**
  - tsoonid **9, 18, 38**
- ajalugu **15, 18, 27**
  - kustutamine **19**
  - arvutisse saatmine **19, 20**
- ikoonid **1**
- siseruumis treenimine **6, 21**
- vahemikud, treeningud **7, 8**
- kaardid, uuendamine **31**
- kasutajaandmed, kustutamine **19**
- klahvid **1, 2, 14, 29**
- kustutamine, kõik kasutaja andmed **19**
- keel **26**
- ringid **1**
- klahvide lukustamine **1**
- menüü **1**
- teavitused **13, 14**
- tempo **23, 27**
- paaristamine
  - ANT+ andurid **3**

nutitelefon 13  
ANT+ andurite paastamine 21  
isikliku rekordid 8  
kustutamine 8, 9  
profiilid 22  
treening 2  
kasutaja 22  
ennustatav lõpuaeg 11  
taastumine 12  
seadme alglaadimine 32  
satelliitsignaalid 31  
treeningute salvestamine 2  
ekraan 26  
seadme registreerimine 31  
sätted 22, 25-27, 32  
seade 26, 27  
unerežiim 5  
nutitelefon 14, 16, 17  
rakendused 14, 16  
paastamine 13  
tarkvara  
litsents 32  
uudamine 32  
versioon 32  
litsentsileping 36  
tehnilised andmed 28, 29  
kiirus 27  
süsteemi sätted 25  
tarkvara uuendamine 31  
aeg 26  
märguanded 23  
sätted 26  
ajastoonid 26  
taimer 1, 2, 18  
toonid 27  
toote registreerimine 31  
treenimine 2, 7, 16, 24  
plaanid 6, 7  
veaotsing 4, 31-33  
seadme ID 32  
möötühikud 27  
uuendused, tarkvara 32  
USB 32  
lahtühendamine 19  
kasutajaprofiil 22  
märguanne 27  
VIRB kaugjuhtimispuul 15  
VIRB kaugkontroll 15  
VO2 max 10, 11, 38  
jalutamise vahemikud 24  
numbrilauad 17  
kellarežiim 25, 33  
ilm 15  
vidinad 3, 14, 15, 17  
treeningud 6, 8  
laadimine 6  
tsoonid  
pulss 9  
aeg 26

## [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

Käesoleva Forerunner 230/235 ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-01955-00, äbivaadatud versioon B) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni Forerunner 230/235 töötamise ja kasutamise kohta. GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries