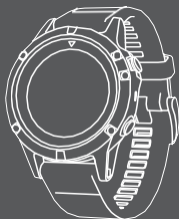


GARMIN.



FĒNIX® 5/5S

Kasutusjuhend

Tutvustus

HOIATUS

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

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

Seadme ülevaade



- | | |
|------------|---|
| ①
LIGHT | Vajuta, et lülitada valgus sisse/välja.
Hoiu, et vaadata juhtmenüüd.
Hoiu all, et seade sisse lülitada. |
|------------|---|

<p>②</p> <p>▲</p>	<p>Vali, et vaadata treeningu listi ja alustada või peatada treening. Vali, et teha menüüst valik.</p>
<p>③</p> <p>BACK LAP</p>	<p>Vali, et naasta eelmisele ekraanile. Vali, et salvestada ring, paus või üleminek treeningu ajal.</p>
<p>④</p> <p>DOWN</p>	<p>Vali, et kerida läbi vidinate ja menüüde. Hoi a all, et vaadata kella mis tahes lehel.</p>

<p>⑤</p> <p>UP MENU</p>	<p>Vali, et kerida läbi vidinate ja menüüde. Hoi a all menüü vaatamiseks.</p>
-----------------------------	---

Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüüst leiad otsetee valikuteni, nt “Ära sega” režiimi lubamine, klahvide lukustamine ja seadme välja lülitamine.

MÄRKUS: lisa, muuda või eemalda otseteemenüü valikuid juhtmenüüs (lk 144).

1 Mis tahes ekraanil hoi a **LIGHT.**



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

Vidinate vaatamine

Sinu seadmes on rohkelt eellaetud vidinaid ja veelgi enam on saadaval, kui paaristad oma seadme nutitelefoni.

- Vali **UP** või **DOWN**.
Seade sirvib läbi saadaval olevate vidinate.

- Vali **▲**, et vaadata vidina lisavalikuid ja – funktsioone.
- Mis tahes ekraanil hoia all **DOWN**, et naasta esilehele.
- Kui salvestad treeningu, vali **BACK**, et naasta treeningu andmelehtedele.

Seadme laadimine

HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeer-aku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

MÄRKUS

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

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimispesa.



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


Nutitelefoni paaristamine seadmega

fēnix seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab see olema paaristatud Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

- 1 Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äpipoest ja seejärel ava see.

- 2 Too seade 10 m ulatusse nutitelefonist.
- 3 Hoida all **LIGHT** seadme sisselülitamiseks.

Kui lülitate esimest korda seadme sisse, on see paarisrežiimis

NIPP: hoida all **LIGHT** ja vali , et manuaalselt käivitada paarisrežiim.

- 4 Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:
 - Kui paaritate seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.

- Kui paaritate mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Tooteuendused

Installeerige arvutisse Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Installeerige nutitelefoni mobiilirakendus Garmin Connect.

Tagab Garmini seadmetel
allolevatele teenustele hõlpsa
juurdepääsu:

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine
teenusesse Garmin
Connect
- Toote registreerimine

Rakenduse Garmin Express seadistamine

- 1** Ühenda oma seade USB-
kaablit kasutades arvutiga.
- 2** Külasta veebilehte
**[www.garmin.com
/express](http://www.garmin.com/express)**.
- 3** Järgi ekraanil kuvatavaid
juhiseid.

Treeningud

Seadet saab kasutada sise-,
välis, atleet- ja treening-
tegevustes. Kui sa alustad
treeningut, kuvab ja salvestab
seade anduriandmeid.
Salvesta ja jaga treeninguid
Garmin Connect kommuuniga.
Ühtlasi saad lisada Connect
IQ™ treeningrakendusi oma
seadmesse, kasutades
Garmin Connect kontot (lk
107).

Lisainfot treeningu
jälgimise ja meetrika
täpsuse kohta leiad veebist
- garmin.com/ataccuracy.

Treeningu alustamine

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

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲.
- 2 Vali treening.
- 3 Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
- 4 Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ anduritega.
- 5 Kui treening eeldab GPSi, mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.

- 6 Vali ▲ taimeri käivitamiseks.
MÄRKUS: seade ei salvesta treeningu andmeid, kui taimer ei tööta.

Nipid treeningu salvestamiseks

- Lae seadet enne treeningu alustamist (lk 4).
- Vali **LAP** ringide salvestamiseks.
- Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti.

Treeningu peatamine

- 1 Vali ▲.

2 Valikud:

- Tegevuse jätkamiseks vali **Resume**.
- Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
- Treeningu peatamiseks ja hiljem jätkamiseks vali **Resume Later**.
- Ringi märkimiseks vali **Lap**.
- Pöördumaks tagasi treeningu alguspunkti mööda tulnud teed vali

Back to Start > TracBack.

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

- Alguspunkti tagasi navigeerimiseks vali **Back to Start > Straight Line**.

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

- Treeningu katkestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.

MÄRKUS: pärast treeningu katkestamist salvestab seade selle automaatselt 25 minuti möödudes.

Kohandatud treeningu loomine

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲ > **Add**.
- 2 Valikud:
 - Vali **Copy Activity**, et luua kohandatud treening juba varem salvestatud treeningust.
 - Vali **Other**, et luua uus kohandatud treening.
- 3 Vajadusel vali treeningu tüüp.
- 4 Vali nimi või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad treeningu nimetused on numbriga, nt: Bike(2).
- 5 Valikud:
 - Vali säte, et kohandada treeningu teatud sätteid. Nt saad valida rõhutustooni või kohandada andmeekraane.
 - Vali **Done** salvestamiseks ja kohandatud treeningu kasutamiseks.

6 Vali Yes, et lisada treening lemmikutesse.

Siseruumi treeningud

fēnix 3 seadet saab kasutada siseruumis treenides, nt joostes linttrenažööril ja treenides velotrenažööril.

Siseruumis treenides on GPS välja lülitatud.

Kui GPS on välja lülitatud, mõõdetakse kiirust, rütmi ja vahemaad seadme kiirendusmõõturiga. Kiirendusmõõtur on isekalibreeruv. Kiiruse, vahemaa ja rütmi andmete täpsus täiustub pärast paari välitingimustes GPS-iga tehtud jooksu.

NIPP: linttrenažööril

käsitagedest kinni hoidmine vähendab andmete täpsust. Kasuta valikulist sammulugejat, et salvestada rütmi, vahemaad ja tempot.

Kui treenid ilma GPS-ita, ei ole kiirus ja vahemaa andmed saadaval, kui sul ei ole valikulist andurit, mis saadab kiiruse ja vahemaa andmeid seadmesse (nagu nt kiirus- või rütmiandur).

Välitreeningud

fēnix seadmes on eellaetud rakendused välitegevusteks, nt jooksmine, matkamine ja avavee ujumine.

Välitreeninguteks on GPS sisse lülitatud. Lisa rakendusi, kasutades vaikimisi profiile, nagu nt jooksmine ja taktikaline trenn. Lisaks saad lisada kohandatud spordirakendusi oma seadmesse (lk 10).

Suusatuuride vaatamine

Seade salvestab iga suusatuuri ja lumelauasõidu detailid Auto Run funktsiooniga. Vaikimisi on funktsioon sisse lülitatud allamäge suusatamisel ja lumelauaspordi puhul. See automaatselt salvestab uue suusatuuri sõltuvalt sinu liikumisest. Taimer läheb pausile, kui sa enam ei lasku ja kui oled isteliftis.

Vaata tegevuse detaile pausile pandud ekraanilt või kui taimer töötab. Isteliftis sõitmise ajal on taimer pausil. Alusta mäest laskumist, et taimer uuesti käivitada.

- 1** Alusta suusatamist või lumelauasporti.
- 2** Hoia all **MENU**.
- 3** Vali **View Runs**.
- 4** Vali **UP** ja **DOWN**, et vaadata oma viimase jooksu detaile, hetkejooksu ja jooksude koguarvu.

Jooksuekraanil on aeg, läbitud vahemaa, max kiirus ja keskmine kiirus

ja kogu laskumine.

Metronoomi kasutamine

Metronoomi funktsioon mängib toone kindlas rütmis, et aidata sul täiustada oma sooritust, muutes treeningu rütmi kiiremaks, aeglasemaks või järjepidevamaks.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Metronome > Status > On**.

6 Valikud:

- Vali **Beats / Minute**, et sisestada rütmi väärtus, mida soovid hoida.
- Vali **Alert Frequency**, et kohandada löökide sagedust.
- Vali **Sounds**, et kohandada metronoomi tooni ja värinat.

7 Vajadusel vali **Preview**, et kuulata metronoomi funktsiooni enne jooksmist.

- 8** Hoia **DOWN** kellaajaekraanile naasmiseks.
- 9** Mine jooksma (lk 8). Metronoom käivitub automaatselt.
- 10** Jooksu ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata metronoomi ekraani.
- 11** Vajadusel hoia **MENU**, et muuta metronoomi seadeid.

Jumpmaster

HOIATUS

Jumpmaster funktsiooni tohivad kasutada vaid kogenud langevarjurid.

Funktsiooni ei tohi kasutada kui esmast langevarjuhüppe altimeetrit. Hüppega seotud info ebatäpne sisestamine võib tekitada tõsiseid tervise kahjustusi või lõppeda surmaga.

Jumpmaster funktsioon järgib kaitseväge juhtnööre, et välja arvutada suure kõrguse vabastuspunkt (HARP). Seade tuvastab automaatselt sinu hüppehetke, misjärel alustab navigeerimist soovitud maandumispunkti suunas (DIP), kasutades baromeetrit ja elektroonilist kompassi.

Multisport

Triatleedid, duatleedid ja teised multisportialade võistlejad saavad kasutada multisporti treeningut, nagu nt triatlon ja veejooks. Multisportiala treeningute ajal saad liikuda treeningute vahel ja jätkata, et vaadata koguaega ja vahemaad. Näiteks saad lülituda rattasõidult jooksmisele ja vaadata koguaega ja vahemaad rattasõidu ja jooksmise kohta multisporti treeningu ajal.

Kohanda multisporti treeningut või kasuta vaikimisi triatlonitreeningut standardse triatloni jaoks.

Multisportiala treeningu loomine

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲ > **Add** > **Multisport**.
- 2 Vali multisportiala treeningu tüüp või sisesta kohandatud nimi.
Korduvad treeningu nimetused on numbriga, nt: Triathlon(2).
- 3 Vali kaks või mitu treeninguprofiili.
- 4 Valikud:
 - Tee valik, et kohandada teatud treeningsätteid. Nt vali, kas kaasata üleminekud.

- Vali **Done**, et salvestada ja kasutada multisporti treeningut.

5 Vali **Yes**, et lisada treening lemmikutesse.

Triatlontreeningu või multisportiala treeningu kasutamise nippe

- Vali **▲**, et alustada oma esimest treeningut.
- Vali **LAP**, et minna üle järgmisele treeningule. Kui üleminekud on lubatud, salvestatakse ülemineku aeg eraldi treeningu aegadest.

- Vajadusel vali **LAP**, et alustada järgmist treeningut.
- Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata lisa andmelehti.

Ujumine

MÄRKUS

Seade on mõeldud pinna-ujumiseks. Sukeldumine koos seadmega võib seda kahjustada ja mõjutada garantii kehtivust.

MÄRKUS: seade ei salvesta pulsiandmeid ujumise ajal.

MÄRKUS: seade ühildub HRM-Tri™ ja HRM- Swim™ aksessuaaridega (lk 30).

Ujumise terminoloogia

Length: üks suund basseinis.

Interval: koosneb ühest või mitmest pikkusest. Uus pikkus algab pärast puhkepausi.

Stroke: tõmmet loendatakse igal korral, kui seadet kandev käsi sooritab täieliku ujumisliigutuse.

Swolf: efektiivsus on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa. Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmmet annavad tulemuseks 45.

Avavees ujumise korral arvutatakse efektiivsust üle 25 meetri. *Swolf* on ujumise efektiivsuse näitaja, ja nagu golfis, on madalam tulemus parem.

Ujumisstiilid

Ujumisstiilide eristamine on saadaval vaid basseinis ujumiseks. Ujumisstiil määratakse pikkuse lõpus. Ujumisstiilid ilmuvad, kui vaatad vahemiku ajalugu. Saad valida ujumisstiili kui kohandatud andmevälja (lk 119).

Free	Vabastiil
Back	Seliliujumine

Breast	Rinnuliujumine
Fly	Liblikujumine
Mixed	Kompleksujumine
Drill	Treeningharjutuste režiim (lk 19)

Ujumistreeningu nipid

- Enne basseini ujumise minekut järgi ekraanil olevaid juhiseid, et valida oma basseini suurus või sisesta kohandatud suurus.
- Vali **LAP**, et salvestada puhkepaus basseinis ujumise ajal.

Seade salvestab automaatselt ujumisintervalle ja basseini pikkusi.

- Vali **LAP**, et salvestada intervall avavees ujumise ajal.

Puhkamine basseinis ujumise ajal

Vaikimisi puhkeekraan kuvab kaks puhketaimerit. Lisaks kuvab see viimase lõpetatud intervalli aja ja vahemaa.

MÄRKUS: puhkeperioodil ujumisandmeid ei salvestata.

1 Ujumise ajal vali **LAP** puhkepausi alustamiseks.

Ilmub valge tekst mustal taustal ja

- puhkeoleku ekraan.
- 2 Puhkeolekus vali **UP** või **DOWN**, et vaadata teisi andmeekraane (valikuline).
 - 3 Vali **LAP** ja jätka ujumist.
 - 4 Korda lisa puhkeintervallideks.

Treeningharjutuste režiim

Režiim on saadaval vaid basseinis ujudes. Kasuta treeningharjutuste režiimi, et manuaalselt salvestada tõukeid, ühe käega ujumist või mis tahes muud ujumismoodust, mis ei kuulu nelja peamise ujumisstiili alla.

- 1 Basseinis ujumise ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata treeningharjutuste ekraani.
- 2 Vali **LAP**, et käivitada treeningharjutuste taimer.
- 3 Pärast treeningintervalli lõpetamist vali **LAP**.
Treeningrežiimi taimer peatub, kuid treeningu taimer jätkab terve ujumissessiooni salvestamist.
- 4 Vali lõpetatud treeningu vahemaa.
Vahemaa mõõdud põhinevad treeningprofiili jaoks valitud basseini suurusel.

- 5** Valikud:
- Uue treening- vahemiku alustamiseks vali **LAP**.
 - Ujumisintervalli alustamiseks vali **UP** või **DOWN**, naasmaks ujumistreeningu ekraanidele.

Golf

Enne golfimängu pead selle alla laadima Garmin Connect mobiilirakendusest (lk 103). Garmin Connect mobiilirakenduses olevaid kursusi uuendatakse automaatselt.

Enne golfimängu lae oma seadet (lk 4).

- 1** Kellaajaekraanil vali **> Golf**.
- 2** Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 3** Vali saadaval olevate kursuste nimistust soovitud kursus.
- 4** Vali **Yes** punktide lugemiseks.
- 5** Vali **UP** või **DOWN**, et sirvida läbi aukude.
Seade tuvastab muutuse automaatselt, kui liigud järgmise augu juurde.

- 6 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali ▲ > **End Round > Yes.**

Teave aukude kohta

Kuna löögialuste asukohad muutuvad, arvestab seade vahemaad haljasala esiosast, keskmeist ja lõpust lähtuvalt, kuid mitte löögialuse tegeliku asukoha järgi.



- ① Käesoleva augu number

②	Vahemaa haljasala tagaossa
③	Vahemaa haljasala keskossa
④	Vahemaa haljasala esiossa
⑤	Augu punktisumma
▲	Järgmine auk
▼	Eelmine auk

Lipu liigutamine

Vaata haljasala lähemalt ja liiguta lippu.

- 1 Augu infoekraanil vali ▲ > **Move Flag**.
- 2 Vali **UP** või **DOWN**, et muuta lipu asukohta.
- 3 Vali ▲.
Augu infoekraanil olevat vahemaad uuendatakse, et näidata uut lipu asukohta. Lipu asukoht salvestatakse vaid hetkelöögiks.

Löögi mõõtmine

- 1 Tee löök ja vaata, kuhu pall langeb.
- 2 Vali ▲ > **Measure Shot**.
- 3 Kõnni või sõida pallini.

Vahemaa tühistatakse automaatselt, kui liigud järgmise augu juurde.

- 4 Vajadusel vali **Reset**, et tühistada vahemaa igal ajal.

Lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike vaatamine

Vaata lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike nimistuid.

Vali ▲ > **Layups**.

Iga lühilöök ja vahemaa, kuni sa jõuad iga lühilöögini, ilmub ekraanil.

MÄRKUS: vahemaad eemaldatakse nimistust, kui oled need läbinud.

Punktisumma määramine

- 1** Auguinfort kuvaval ekraanil vali ▲ > **Scorecard**.
Ilmub punktikaart, kui oled haljasalal.
- 2** Vali **UP** või **DOWN** aukudest läbi kerimiseks.
- 3** Vali ▲, et valida auk.
- 4** Vali **UP** või **DOWN** punktisumma määramiseks.
Sinu koguskoori on uuendatud.

Punktisumma uuendamine

- 1** Auguinfo ekraanil vali ▲ > **Scorecard**.
- 2** Vali **UP** või **DOWN**, et kerida läbi aukude.
- 3** Vali ▲, et valida auk.
- 4** Vali **UP** või **DOWN**, et muuta antud augu punktisummat.
Sinu kogusumma on uuendatud.

TruSwing™

TruSwing funktsioon võimaldab vaadata löögimeetrikat, mis pärineb TruSwing seadmest. Mine www.garmin.com/golf, et osta TruSwing seade.

Odomeetri kasutamine

Saad kasutada odomeetrit aja, vahemaa ja läbitud sammude salvestamiseks. Odomeeter käivitub automaatselt ja peatub, kui sa alustad või lõpetad ringi.

- 1 Vali ▲ > **Odometer**.
- 2 Vajadusel vali **Reset**, et nullida odomeeter.

Jälgimise statistika

Funktsioon võimaldab saada detailset statistikat golfimängu ajal.

- 1 Auguinfo ekraanil hoiatatakse **MENU**.

- 2 Vali **Options > Stat Tracking**, et lubada jälgimise statistika.

Pulsi funktsioonid

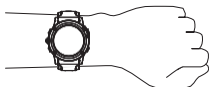
fēnix 5/5S seadmel on randmelt pulssi mõõtev monitor, mis ühildub ka ANT+ ja Bluetoothi rinnakule kinnitatava monitoriga (müügil eraldi). Vaata randmepõhiseid pulsiaandmeid pulsividinast. Kui saadaval on randmepõhised ja ka rinnaku pulsiaandmed, kasutab su seade rinnaku pulsiaandmeid.

Randmepõhine pulss

Seadme kandmine ja pulss

- Kanna fēnix 5/5S seadet randmeluu kohal.

MÄRKUS: seade peaks olema käel mugavalt, ent kindlalt, ja see ei tohiks jooksmise või treenimise ajal liikuda.



MÄRKUS: pulsiandur on seadme taga.

- Vaata lk 25, et saada lisainfot randmepõhise pulsimõõtmise kohta.
- Lisainfot randmepõhiste pulsiandmete täpsuse kohta leiad [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Vigased pulsiandmed

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

- Puhasta ja kuivata käsi enne seadme pealepanemist.
- Ära kanna seadme all päikesekreemi.

- Väldi seadme taga oleva pulsianduri kriipimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema käel mugavalt, ent kindlalt.
- Oota, kuni ❤️ ikoon põleb ühtlaselt, enne kui alustad treeningut.
- Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit ja mõõda pulssi enne treeningu alustamist.
- Loputa seadet värske veega pärast igit treeningut.
- Trenni tehes kasuta silikoonrihma.

Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab sinu hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm), tänase päeva madalaimat puhkeoleku pulssi ja pulsigraafikat viimase 4 tunni kohta.

- 1 Kellaajaekraanil vali **DOWN**.
- 2 Vali ▲, et vaadata oma keskmist puhkeoleku pulsiväärtust viimase 7 päeva kohta.



Pulsi edastamine Garmin seadmetesse

Edasta pulsiaandmeid fēnix 5/5S seadmest ja vaata neid paaristatud Garmin seadmetest. Näiteks saad edastada oma pulsiaandmeid Edge® seadmesse rattasõidu ajal või VIRB kaamerasse treeningu ajal.

MÄRKUS: pulsiaandmete edastamine vähendab aku kestvust.

1 Pulsividinas hoia all **MENU**.

2 Vali **Options**.

3 Valikud:

- Vali **Broadcast Heart Rate**, et alustada pulsi edastamist.
- Vali **Broadcast During Activity**, et edastada pulssi ajastatud treeningu ajal (lk 8).

fēnix 5/5S alustab pulsi edastamist ja ilmub (♥).

MÄRKUS: pulsividinat näed vaid siis, kui pulsiaandmeid edastatakse.

- 4** Paarista fēnix 5/5S seade Garmin ANT+ ühilduva seadmega.

MÄRKUS: paaristamise juhised on iga Garmin toote jaoks erinevad. Vaata oma kasutusjuhendit.

NIPP: pulsiaandmete edastamise peatamiseks vali mis tahes klahv ja vali Yes.

Randmepõhise pulsiaanduri väljalülitamine

Vaikimisi pulsisäte seadme jaoks on *Auto*. Seade kasutab automaatselt

randmepõhist pulssi, v.a kui on olemas seadmega ühendatud ANT+ pulsimonitor.

- 1** Pulsividina menüüs hoi a **MENU**.
- 2** Vali **Options > Status > Off**.

Pulsimonitori kandmine

Kanna pulsimonitori otse oma nahal, rinnaku all. See peaks olema piisavalt pingul, et püsida tegevuse ajal paigal.

- 1** Vajadusel kinnita rihma pikendus pulsimonitori külge.

2 Niisuta elektroode ① pulsimonitori taga, et luua tugev ühendus rinnaku ja anduri vahel.

3 Aseta pulsivöö ümber



oma rindkere nii, et
Garmini logod oleksid
õigetpidi.



Konksu ② ja aasaga ③ kinnituskoht peaks nüüd olema paremal pool.

4 Paigalda pulsimonitor ümber oma rindkere ja ühenda konks aasaga.

MÄRKUS: veendu, et hooldusjuhistega lipik ei jääks kahekorra.

Peale pulsimonitori paigaldamist on see aktiivne ja edastab andmeid.

Basseinis ujumine

MÄRKUS

Pese käsitsi pulsimonitori, kui monitor on kokku puutunud kloori või muu kemikaaliga.

Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib pulsimoniitori kahjustada.

HRM-Tri aksessuaar on mõeldud peamiselt avavees ujumiseks, kuid seda võib aeg-ajalt kasutada ka basseinis. Kanna pulsimoniitori ujumisriiete all. Vastasel juhul võib see rinnalt maha libiseda, kui lükkad end basseini seinast eemale.

Pulss ujumise ajal

MÄRKUS: randmepõhine pulsimõõtmise ei ole saadaval ujumise ajal.

HRM-Tri ja HRM-Swim aksessuaarid salvestavad ja hoiavad sinu pulsiaandmeid ujumise ajal. Pulsiaandmed ei ole nähtavad ühilduvates fenixi seadmetes, kui pulsiaandur on vee all.

Alusta uut ajastatud treeningut oma paaristatud seadmes, et vaadata hiljem salvestatud pulsiaandmeid.

Puhkevahemike ajal, kui oled veest väljas, saadab andur pulsiaandmeid sinu seadmesse.

Sinu seade laadib automaatselt alla salvestatud pulsiaandmeid, kui salvestad ajastatud ujumistreeningut.

Pulsiandur peab olema veest väljas ja aktiivne ning leviulatuses (3 m) kui andmeid alla laaditakse. Vaata oma pulsiandmeid seadme ajaloost ja Garmin Connect™ kontol.

Andmete hoiustamine

Pulsimonitor hoiustab kuni 20 tundi andmeid ühe treeningu kohta. Kui pulsimonitori mälu on täis, kirjutatakse vanemad andmed üle.

Alusta ajastatud treeningut oma seadmes ja pulsimonitor salvestab sinu pulsiandmeid, isegi kui liigud

seadmest eemale. Näiteks saad sa salvestada pulsiandmeid fitnessstreeningu või tiimisporti ajal, kui kellasid ei tohi kanda. Sinu pulsimonitor saadab sinu hoiustatud pulsiandmeid fenix seadmesse, kui salvestab oma treeningu. Pulsimonitor peab olema aktiivne ja seadme ulatuses (3 m), kui andmeid üles laaditakse.

Vigased pulsiandmed

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

- Kanna uuesti vett elektroodidele ja kontaktidele (kui võimalik).
- Pingulda rinnakul olevat rihma.
- Soojenda 5-10 minutit.
- Järgi hooldusjuhiseid (lk 32).
- Kanna puuvillast särki või niisuta rihma mõlemat külge.

Sünteesilised materjalid, mis hõõruvad vastu pulsimoniitori, võivad tekitada staatilist elektrit, mis segab pulsisignaalide vastuvõtmist.

- Liigu eemale allikatest, mis võivad segada pulsimoniitori tööd. Segavate allikate hulka kuuluvad tugevad elektromagnetväljad, mõned 2,4 GHz juhtmevabad andurid, kõrgepingeliinid, elektrimootorid, ahjud mikrolaineahjud, 2,4 GHz juhtmevabad telefonid ja LAN-pääsupunktid.

Pulsimoniitori hooldamine

MÄRKU

Rihmale kogunenud higi ja sool võivad vähendada

pulsimonitori andmete täpsust.

- Loputa pulsimonitori pärast igit kasutuskorda.
- Pese käsitsi pulsimonitori pärast iga seitsmendat kasutuskorda, kasutades väikeses koguses õrnatoimelist pesuvahendit, nagu nt nõudepesuvahendit.
MÄRKUS: liigne kogus pesuvahendit võib pulsimonitori kahjustada.
- Ära pane pulsimonitori nõudepesumasinasse ega kuivatisse.

- Pulsimonitori kuivatamiseks riputa see üles või asetä tasasele pinnale.

Jooksudünaamikad

Kasuta ühilduvat fēnix seadet, mis on paaristatud HRM-Tri aksessuaariga või mõne muu jooksudünaamika aksessuaariga, mis tagavad sulle reaajas tagasiside jooksuvormi kohta. Kui sinu seadmega oli kaasas HRM-Tri aksessuaar, on seadmed juba paaristatud.

Jooksudünaamika aksessuaaril on kiirendusmõõtur, mis mõõdab torso liikumist, et välja arvutada kuus jooksu-meetrikat.

Cadence: kadents on sammude arv ühes minutis. See kuvab kogusammude hulka (parema ja vasaku jala sammud koos).

Vertical oscillation: vertikaalne võnkumine on jooksmisel tekkinud tõukumine. See kuvab torso vertikaalse liikumise, mõõdetuna sentimeetrites iga sammu kohta.

Ground contact time: kokkupuuteaeg maaga viitab ajale, mille jooksul su jalg puutub jooksmise ajal kokku maapinnaga. Seda mõõdetakse millisekundites.

MÄRKUS: kokkupuuteaeg maaga ei ole saadaval kõndimise ajal.

Ground contact time balance:

kokkupuuteaeg maaga tasakaal kuvab vasaku/parema jala kokkupuuteaja maaga jooksmise ajal. Ilmub protsent. Nt 53,2 koos noolega, mis osutab vasakule või paremale.

Stride length: sammu pikkus on sammu pikkus alates ühest jalaastest teiseni. Mõõdetakse meetrites.

Vertical ratio: vertikaalsuhe on sammu pikkuse ja vertikaalse võnke suhe. Kuvatakse protsentides.

Madalam number viitab tavaliselt paremale jooksuvormile.

Jooksudünaamikaga treenimine

Enne jooksudünaamika vaatamist pead kandma HRM-Tri aksessuaari ja paaristama selle oma seadmega (lk 146). Kui su seadmega oli aksessuaar kaasas, on seadmed juba paaristatud ja fēnix kuvab jooksudünaamikat.

1 Valikud:

- Kui jooksudünaamika aksessuaar ja fēnix on juba paaristatud, jätkä edasi 7. sammuga.
- Kui jooksudünaamika aksessuaar ja fēnix ei ole juba paaristatud, lõpeta kõik järgnevad sammud.

2 Hoiä **MENU**.

3 Vali **Settings > Activities & Apps**.

4 Vali treening.

5 Vali treeningu sätted.

- 6 Vali **Data Screens** >
Add New.
- 7 Vali jooksudünaamika
andmeekraan.

MÄRKUS:

jooksudünaamika
andmeekraanid ei ole
saadaval kõikide
treeningute jaoks.

- 8 Mine jooksma (lk 8).
- 9 Vali **UP** või **DOWN**, et
avada jooksu-
dünaamikad ja et
vaadata oma meetrikaid.

Värvilised näidikud ja jooksudünaamika andmed






Jooksudünaamika leht kuvab värvilise näidiku esmase meetrika jaoks. Võimalik on kuvada rütmi, vertikaalset võnkumist, kokkupuuteaega maaga, maaga kokkupuuteaja tasakaalu või vertikaalset suhet kui esmast meetrikat. Värviline näidik näitab sulle, kuidas su jooksudünaamika andmed erinevad teiste jooksjate andmetest. Värvitsoonid on protsentiilides.

Garmin on uurinud paljusid jooksjaid erinevatest tasemetest. Andmeväärtused punastes ja oranžides tsoonides viitavad tavaliselt väiksema kogemusega ja aeglasematele jooksjatele.

Andmeväärtused rohelises, sinises või lillas tsoonis vihjavad tavaliselt rohkemate kogemustega kiirematele jooksjatele. Kogenud jooksjate kokkupuuteaeg maaga on tavaliselt väiksem, vertikaalne võnkumine madalam, vertikaalne suhe madalam ja suurem rütm kui vähem kogenud jooksjatel. Pikematel jooksjatel on tavaliselt natuke aeglasem rütm, pikemad sammud ja natuke kõrgem vertikaalne võnkumine. Vertikaalne suhe on vertikaalne võnkumine jaotatuna sammu pikkusega. See ei ole korrelatsioonis kõrgusega.






MÄRKUS: värvinäidik maaga kokkupuuteaja tasakaalu jaoks on erinev (lk 39).

Mine www.garmin.com, et saada lisainfot jooksudünaamika kohta. Jooksudünaamika andmete teooriate ja tõlgenduste kohta saad infot jooksuga seotud väljaannetest ja veebilehtedelt.

Värvitsoon	Protsentitsoonides	Rütmi vahemik	Vertikaalse võnkumise vahemik	Vertikaalne suhe	Maaga kokku-puuteaja vahemik
 Lilla	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1%	<218 ms
 Sinine	70–95	174–183 spm	6.4–8.1 cm	6.1–7.4%	218–248 ms
 Roheline	30–69	164–173 spm	8.2–9.7 cm	7.5–8.6%	249–277 ms
 Oranž	5–29	153–163 spm	9.8–11.5 cm	8.7–10.1%	278–308 ms
 Punane	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1%	>308 ms

Maaga kokkupuuteaja tasakaalu andmed

Maaga kokkupuuteaja tasakaal mõõdab su jooksu sümmeetriat ja see ilmub protsendina sinu tervikus maaga kokkupuuteajas. Näiteks 51,3% koos vasakule näitava noolega teavitab, et jooksja puudutab vasaku jalaga rohkem maad. Kui su andmepunktile ilmuvad mõlemad numbrid, nt 48-52, 48% on vasak jalg ja 52% parem jalg.

Värvitsoon	 Punane	 Oranž	 Roheline	 Oranž	 Punane
Sümmeetria	Nigel	Kasin	Hea	Kasin	Nigel
Teiste jooksjate protsent	5%	25%	40%	25%	5%


Maaga kokkupuuteaeg	>52.2% L	50.8–52.2% L	50.7% L–50.7% R	50.8–52.2% R	>52.2% R
----------------------------	----------	--------------	-----------------	--------------	----------

Jooksudünaamikat välja töötades ja testides leidis Garmini tiim seoseid vigastuste ja suurenenud tasakaalutusega jooksjate vahel. Paljude jooksjate jaoks kokkupuuteaja tasakaal maaga kaldub muutuma rohkem kui 50-50, joostes mäest alla või üles. Enamik jooksutreenereid on nõus, et sümmeetriline jooksuvorm on hea. Tippjooksjatel on tavaliselt kiired ja tasakaalustatud sammud.

Saad vaadata värvinäidikut või andmevälju jooksmise ajal või vaadata kokkuvõtet Garmin Connect kontol pärast jooksmist. Nagu teiste jooksudünaamika andmete puhul on maaga kokkupuuteaeg kvantitatiivne mõõt, mis aitab sul infot saada oma jooksuvormi kohta.

Seade ei näita jooksudünaamika andmeid

Kui jooksudünaamika andmed ei ilmu, proovi neid nippe:

- Veendu, et sul on olemas HRM-Tri aksessuaar.
Jooksudünaamikaga aksessuaaridel on  mooduli esiküljel.
- Paarista HRM-Tri aksessuaar fēnixi seadmega uuesti vastavalt kasutusjuhendile.
- Kui jooksudünaamika andmed kuvavad vaid

nulle, veendu, et kannad pulsiandurit parema poolega üleval.

MÄRKUS: kokkupuuteaeg maaga ja tasakaal ilmuvad vaid joostes. Seda ei arvatata käimise ajal.

Füsioloogilised mõõdud

Füsioloogiliste mõõtude jaoks on sul vaja randmepõhist pulsimonitori või ühilduvat pulsiandurit. Mõõdud on hinnangud, mis aitavad sul jälgida ja aru saada jooksudest ja võistluse jõudlusest. Need mõõdud toob sinuni Firstbeat.



MÄRKUS: hinnangud võivad esmalt tunduda ebatäpsed. Tee enne paar jooksu, et seade saaks rohkem infot su soorituse kohta.

Training status: treeningu olek näitab, kuidas su treening mõjutab sinu treenitust ja sooritust. Treeningu olek põhineb treeningu koormuse ja

VO2 max näidul pikema ajaperioodi vältel.

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

Recovery time: taastumise nõustaja kuvab, kui palju läheb aega, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks treeninguks.

Training load: treeningu koormus on treeningu-järgse hapniku tarbimise summa (EPOC) viimase 7 päeva kohta.

EPOC on hinnang, mis näitab, kui palju energiat kulub pärast treeningut, et su keha taastuks.

Predicted race times: sinu seade kasutab VO2 max hinnangut ja avaldatud andmeallikaid, et tagada sulle sihtmärgi sõiduaeg sõltuvalt sinu hetketreenitusest. See projektsioon ühtlasi eeldab, et oled lõpetanud vajaliku treeningu võistluses osalemiseks.

HRV stress test: HRV (pulsi muutlikkus) stressitest vajab töötamiseks Garmin'i rinnaku pulsimoniatori.

Seade mõõdab pulsi muutlikkust, kui seisad 3 minutit. See tagab sinu üldise stressitaseme. Skaala on vahemikus 1-100, milles madalam näit viitab madalamale stressitasemele.

Performance condition: sinu soorituse seisukord on reaajas hinnang pärast 6-12 minutit jooksmist. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid vaadata oma soorituse seisukorda ülejäänud jooksu vältel. See võrdleb sinu seisundit reaajas sinu tavalise treenituse astmega.

Functional threshold power

(FTP): seade kasutab kasutajaprofiili andmeid esmakordsest seadistamisest, et määrata su FTP.

Täpsemaks tulemuseks võid läbi viia juhendatud testi.

Lactate threshold: eeldab rinnakupõhist pulsimonitori. Laktaadilävi on punkt, mille järel hakkavad musklid kiiresti väsima. Sinu seade mõõdab laktaadiläve taset pulsi ja tempoga.

Soorituse teavituste aktiveerimine

Soorituse teavitused on märguanded, mis ilmuvad pärast treeningu lõpetamist. Lülita teavitused sisse soorituse mõõtudeks, nagu nt soorituse seisukord ja taastumisaeg. Osad soorituse teavitused ilmuvad, kui saavutad uue soorituse mõõdu, nt uue VO2 max hinnangu.

1 Hoiatage **MENU**.

2 Vali **Settings > Physiological Metrics > Performance Notifications**.

3 Tee valik.

Soorituse mõõtühikute automaatne tuvastamine

Luba seadmel automaatselt tuvastada sinu max pulss, laktaadilävi ja FTP treeningu ajal.

1 Hoi a **MENU**.

2 Vali **Settings > Physiological Metrics > Auto Detection**.

3 Tee valik.

Treeningu olekud

Treeningu olek näitab, kuidas su treening mõjutab treeningtaset ja sooritust. Sinu treeningu olek põhineb treeningu koormuse ja VO2 max muutustel pikema aja jooksul. Kasuta oma treeningu olekut, et aidata planeerida treeninguid ja jätkata oma treeningtaseme täiustamist.

No status: seade vajab ühte või kahte nädalat treenimisajalugu, sh treeninguid koos VO2 max tulemustega jooksmisest või rattasõidust, et määrata sinu treeningtase.

Detraining: leiab aset, kui treenid palju vähem kui tavaliselt nädalas või kauem, ja see mõjutab su treeningtaset.

Recovery: kergem treeningkoormus võimaldab kehal taastuda, mis on oluline pärast pikemate treeningperioodidega aega. Naase kõrgema koormusega olekusse, kui tunned, et oled valmis.

Maintaining: sinu hetke treeningkoormus on piisav, et säilitada treeningolek.

Edusammude märkamiseks lisa harjutustesse mitmekülgset või suurenda harjutuste arvu.

Productive: sinu hetke treeningkoormus suunab su treeningtaset ja sooritust õiges suunas. Oluline on planeerida taastumisperioode oma treeningusse, et säilitada treeningtaset.

Peaking: tähendab, et oled ideaalses vormis. Sinu hiljuti vähendatud treeningkoormus võimaldab su kehal täielikult taastuda

ja kompenseerida varasemaid treeninguid. Planeeri ette, kuna see kõrgpunkt võib kesta vaid lühikest aega.

Overreaching: sinu treeningkoormus on väga suur ja mitte kasulik. Su keha vajab puhkust. Võimalda endale taastumisaega, lisades treeningprogrammi lihtsamaid harjutusi.

Unproductive: sinu treeningkoormus on heal tasemel, kuid sinu treenitus väheneb. Su keha vajab taastumist, seega märka oma keha üldist seisundit,



sh stress, toitumine ja puhkus.




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. fēnix seadmel on eraldi VO2 max hinnangud jooksmiseks ja rattasõiduks.

Saad kasutada ühilduva pulsianduriga paaristatud Garmin seadet, et kuvada oma rattasõidu VO2 max hinnangut. Saad kasutada ühilduva pulsianduriga paaristatud Garmin seadet, et kuvada oma jooksu VO2 max hinnangut. Sinu VO2 max hinnang ilmub numbriga ja positsioonina värvilisel näidikul.



 Lilla	Ülim
 Sinine	Suurepärane

 Roheline	Hea
 Oranž	Kasin
 Punane	Nigel

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal. Lisainfot leiad lisast (lk 190) ja veebist www.CooperInstitute.org.

VO2 max hinnang jooksmiseks

Enne VO2 max hinnangu vaatamist pead pulsimonitori endale peale asetama ja paaristama oma seadmega, (lk 146). Kui sinu fēnix seadmega oli kaasas

pulsimonitor, on seadmed juba paarisatud.

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 64) ja määra oma max südamepulss (lk 66).

- 1 Jookse välitingimustes vähemalt 10 minutit.
- 2 Pärast jooksu vali **Save**.

3 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata sooritusvidinat.

4 Vali ▲, et kerida läbi soorituse mõõtude.

VO2 max hinnang rattasõiduks

Funktsioon toimib koos energiamõõdikuga ja randmepõhise pulsimonitori või ühilduva rinnamonitoriga. Energiamõõdiku pead paarisama oma seadmega (lk 146). Kui kasutad rinnamonitori, pead selle endale peale panema ja paarisama seadmega. Kui sinu fēnix 3 seadmega oli kaasas pulsimonitor, on seadmed juba paarisatud.

Kõige täpsema hinnangu saad siis, kui lõpetad kasutajaprofiili seadistamise (lk 64) ja määrad oma max pulsi (lk 66). Hinnang võib esmalt tunduda ebatäpne. Peaksid tegema enne mõned rattasõidud, et seade kohaneks su sõitmistaktikaga.

- 1 Sõida välitingimustes ühtlase ja kõrge intensiivsusega vähemalt 20 minutit.
- 2 Pärast sõitu vali **Save**.

- 3 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata sooritusvidinat.
- 4 Vali , et kerida läbi sooritusmõõtude.

Taastumise nõustaja

Kasuta oma Garmin'i seadet koos randmepõhise pulsianduriga, et kuvada aeg täieliku taastumiseni ja valmisolek järgmiseks treeninguks.

Recovery time: taastumise aeg ilmub kohe pärast treeningut. Loendur töötab seni, kuni sul on käes aeg alustada uut treeningut.

Taastumise nõustaja aktiveerimine

Kõige täpsema hinnangu jaoks lõpeta kasutajaprofiili sätestamine (lk 64) ja määra oma max südamepulss (lk 66).

- 1 Mine jooksmas. 6 kuni 20 minuti möödudes ilmub sinu soorituse seisukord (lk 55).
- 2 Pärast jooksmist vali **Save**. Ilmub taastumise aeg. Max aeg on 4 päeva.

MÄRKUS:

kellaajaekraanil vali UP või DOWN, et vaadata sooritusvidinat ja vali ▲, et kerida läbi sooritusmõõtude, et vaadata taastumisaega.

Treeningu koormus

Treeningukoormus on sinu viimase 7 päeva treeningu mõõt. See on EPOC mõõtude summa viimase 7 päeva kohta. Näidik viitab, kas su hetkekoormus on madal, kõrge või optimaalse vahemiku sees, et säilitada või täiustada treenitust.

Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel treeningtasemel ja ajalool. Vahemik muutub, kui su treeningaeg ja intensiivsus kasvavad või vähenevad.

Ennustatavate võistlusaegade vaatamine

Kõige täpsema hinnangu saad, kui lõpetad kasutajaprofiili seadistamise (lk 64) ja määrad oma max pulsi (lk 66).

Sinu seade kasutab VO2 max hinnangut (lk 47) ja avaldatud andmeallikaid, et tagada siht võistlusajad, mis põhinevad sinu hetketreenitusel.

See ühtlasi eeldab, et oled lõpetanud õige treenimise võistluse jaoks.

MÄRKUS: esmapilgul võivad näidud tunduda ebatäpsed. Seade vajab paari jooksu, et saada aru su jooksuharjumustest.

- 1 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata sooritusvidinat.
- 2 Vali ▲, et kerida läbi sooritusmõõtude.

Sinu ennustatavad võistlusajad ilmuvad 5K, 10K, poolamaratoni ja maratonvahemike jaoks.

Pulsi varieerumine ja stressitest

Stressitase on kolmeminutilise testi tulemus, mida sooritatakse paigal seistes ja kui fēnix seade analüüsib pulsi muutlikkust, et määrata sinu üldine stressitase. Treenimine, magamine, toitumine ja üldine elustress kõik mõjutavad jooksja vastupidavust.

Stressitase on vahemikus 1-100, kus 1 on väga madal tase ja 100 väga kõrge. Kui tead oma stressitaset, on sul võimalik panna keha valmis, kas tõsiseks treeninguks või hoopis joogaks.

Pulsi varieerumise ja stressitaseme vaatamine

Funktsioon töötab koos Garmini rinnaku pulsimonitoriga. Enne südamepulsi varieerumise (HRV) stressitaseme vaatamist pead kandma pulsimonitori ja selle seadmega paaristama (lk 146). Kui su fēnix 5/5S seadmega oli kaasa pulsimonitor, on seadmed juba paaristatud.

NIPP: Garmin soovib mõõta stressitaset alati iga päev samal ajal ja samades tingimustes.

- 1 Vajadusel vali ▲ > **Add** > **HRV Stress**, et lisada stressirakendus rakenduste nimistusse.
- 2 Vali **Yes**, et lisada rakendus lemmikutesse.
- 3 Kellaajaekraanil vali ▲ > **HRV Stress** > ▲.
- 4 Seisa paigal ja puhka 3 minutit.

Soorituse seisukord

Kui sa lõpetad oma treeningu, nagu nt jooksmine või rattasõit, analüüsib soorituse seisukorda hindav funktsioon sinu tempot, pulssi ja pulsi muutlikkust, et teha reaalaajas

hinnang sinu sooritusvõimele, võrreldes seda sinu keskmise treeningtasemega. Soorituse seisukorra väärtused on vahemikus -20 kuni +20. Esimeste 6-20 minutite jooksul kuvab kell sinu soorituse seisukorra tulemust. Näiteks skoor 5+ tähendab, et sa oled puhanud, värske ja valmis korralikuks jooksuks. Saad lisada veel soorituse seisukorra andmeväljana oma treeningu ekraanile, et jälgida sooritusvõimet jooksu vältel. Soorituse seisukord võib olla ühtlasi indikaator väsimusastmest, eriti pärast pikka jooksutreeningut.

MÄRKUS: tee pulsianduriga paar jooksu, et VO2 max hinnang oleks täpne ja et saaksid infot oma jooksmisvõimekuse kohta (lk 47).

Soorituse seisukorra vaatamine

Funktsioon töötab randmepõhise pulsimonitoriga või ühilduva rinnaku monitoriga. Kui kasutate rinnakule pandavat monitори, pead selle endale peale panema ja paaristama seadmega (lk 146). Kui fēnix 5/5S seadmega oli kaasas pulsimonitor, on seadmed juba paaristatud.

Seade analüüsib sinu soorituse seisukorda, põhinedes pulsil ja vooluandmetel.

- 1** Lisa **Perform. Cond.** andmeekraanile (lk 119).
- 2** Mine jooksma või sõitma. 6-20 minuti möödudes ilmub sinu soorituse seisukord.
- 3** Keri andmeekraanini, et vaadata soorituse seisukorda jooksu või sõidu vältel.

FTP hinnangu saamine

Enne FTP hinnangu saamist

pead paaristama rinnakule pandava pulsimonitori ja energiamõõdiku oma seadmega (lk 146), lisaks pead hankima VO2 max hinnangu rattasõiduks (lk 49).

Seade kasutab sinu kasutajaprofiili andmeid esmapaigaldusest, ja sinu VO2 max hinnangut, et määrata sinu FTP.

- 1 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata soorituse vidinat.
- 2 Vali **▲**, et kerida läbi sooritusmõõtude. Sinu FTP hinnang ilmub kui

väärtus, mis on mõõdetud vattides kilomeetri kohta, sinu toite väljund vattides ja kui positsioon värvilisel näidikul.

 Lilla	Ülim
 Sinine	Suurepärase
 Roheline	Hea
 Oranž	Kasin
 Punane	Treenimata

Lisainfot leiad lisast (lk 192).

MÄRKUS: kui sooritusteavitus teavitab sind uuest FTPst, vali *Accept*, et salvestada

uus FTP või keelduda, et hoida alles oma hetke FTP (lk 44).

FTP testi läbiviimine

Enne testi sooritamist, mis määrab kindlaks sinu FTP, pead paaristama rinnakule pandava monitori ja energiamõõduki oma seadmega (lk 146), ja lisaks saama VO2 max hinnangu rattasõidu jaoks (lk 49).

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲.
- 2 Vali rattasõidutreening.
- 3 Hoi a **MENU**.

4 Vali Training > FTP Guided Test.

5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Pärast sõidu alustamist kuvab seade iga sammu kestvuse, sihtmärgi ja hetkevooluandmed. Kui test on lõpetatud, ilmub teade.

6 Pärast juhendatud testi läbimist lõpeta ka mahajahtumine.

Sinu FTP ilmub kui väärtus, mis on mõõdetud vattides kilomeetri kohta, sinu toite väljund vattides ja kui positsioon värvilisel näidikul.

7 Valikud:

- Vali **Accept**, et salvestada uus FTP.
- Vali **Decline**, et hoiu alles olemasolev FTP.

Laktaadilävi

Laktaadilävi viitab treeningu intensiivsusele, mis tasemel laktaat (piimhape) hakkab eralduma vereringesse.

Jooksmisel on see pingutuse või tempo hinnanguline tase. Kui jooksja ületab künnise, hakkab väsimus suurenema kiirenevas tempos. Kogenud jooksjate

jaoks saab lävend alguse umbes 90% max pulsi juures ja 10k vahemikus ja poolmaratoni tempos. Tavaliste jooksjate jaoks ilmneb laktaadilävi allpool 90% max pulsisist.

Kui sa tead oma laktaadiläve, siis see võib aidata sul välja selgitada, kui palju peaksid treenima ja millal end võistluse ajal rohkem pingutama sundima.

Kui sa juba tead oma laktaadiläve pulsi väärtust, saad selle sisestada kasutajaprofiili sätetesse (lk 66).

Juhendatud testi läbiviimine laktaadiläve määramiseks

Enne juhendatud testi sooritamist pead kandma rinnamonitori ja paaristama selle oma seadmega (lk 146). Lisaks peab sul olema VO2 max hinnang eelmisest jooksust (lk 22).

NIPP: tee enne paar jooksu pulsianduriga, et saada täpsed max pulsiandmed ja VO2 max hinnang.

1 Kellaajaekraanil vali ▲.

2 Vali välitingimuste jooksuprofiil.

Testi läbimiseks on vajalik GPS.

3 Hoia **MENU**.

4 Vali **Training > Lactate Threshold Guided Test**.

5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Taastumise pulss

Kui sa treenid koos pulsianduriga, saad kontrollida taastumise südamerütmi pärast igat treeningut. Taastumise pulss on vahemik sinu hetkepulsi ja

kaks minutit tagasi oleva pulsi vahel, mil lõpetasid treeningu. Näiteks pärast tüüpilist jooksutreeningut peatad taimeri.

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.

Pärast selle väärtuse ilmumist saad treeningu salvestada või eemaldada.

Treeningu efekt

Treeningu efekt väljendab treeningu mõju sinu sportlikule vormile. Treeningu intensiivsuse kasvuga suureneb ka treeningu mõju. Treeningu efekti mõõtmisel tuginetakse sinu kasutajaprofiilile, pulsile, treeningu kestvusele ja intensiivsusele.

Treeningefekt kasutab sinu pulssi, et mõõta, kuidas kogunenud treeningu intensiivsus mõjutab sinu treenitust ja näitab, kas treeningul on muutev mõju su treenitustasemele.


Sinu treeningu ajal kogunenud EPOC on kaardistatud teatud vahemikega, mis näitavad su treeningtaset ja treeningharjumusi. Mõõduka pingutusega või pikemate intervallidega treeningud (>180 sec) omavad positiivset mõju su aeroobsele ainevahetusele ja tulemuseks on täiustunud treeningefekt.


Anaeroobne treeningefekt kasutab pulssi ja kiirust (või võimsust), et määrata, kuidas treening mõjutab sinu võimet toimida suure koormuse all.

Saad väärtuse, mis põhineb anaeroobsel panusel EPOC*i* ja treeningu tüübil. Korduvad suure intensiivusega intervallid 10-20 sekundit omavad kasulikku toimet anaeroobsele võimekusele ja selle tulemuseks on täiustunud anaeroobne treeningefekt.

Oluline on teada, et su treeningefekti number (0.0 kuni 5.0) võib tunduda liialt suurt esimeste treeningute ajal. Kulub mitu treeningut, enne kui seade harjub ära su aeroobse ja anaeroobse treenitusega.

Värvi- tsoon	Treening- efekt	Ae- roobne eelis	Ana- eroobne eelis	Värvi- tsoon	Treening- efekt	Aeroobne eelis	Ana- eroobne eelis
	0.0-0.9	Eelis puudub	Eelis puudub		2.0- 2.9	Säilitab aeroobse treenituse.	Säilitab ana- eroobse treenituse.
	1.0-1.9	Väike eelis	Väike eelis		3.0- 3.9	Täiustab aeroobset treenitust.	Täiustab aeroobset treenitust.

Värvitsoon	Treeningefekt	Aeroobne eelis	Anaeroobne eelis
	4.0-4.9	Täiustab suuresti aeroobset treenitust	Täiustab suuresti anaeroobset treenitust

Värvitsoon	Treeningefekt	Aeroobne eelis	Anaeroobne eelis
	5.0	Liigne koormus ja ohtlik ilma taastumise	Liigne koormus ja ohtlik ilma taastumise

Training Effect technology't esindab ja toetab Firstbeat Technologies Ltd. Lisainfot leiad:
www.firstbeattechnologies.com

Treenimine

Kasutajaprofiili loomine

Saad uuendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulsitsooni väärtusi.

Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > User Profile**.
- 3 Tee valik.

Treeningu eesmärgid

Teades oma südame löögisageduse tsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut.

- Südamelöögid mõõdavad tavapärastelt treeningu intensiivsust.

- Kindlas pulsitsoonis treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.
- Kui sa tead oma pulsitsooni, on sul võimalik vältida ületreenimist ja ühtlasi vähendab see vigastusi.

Kui sa tead oma max pulssi, saad kasutada tabelit (lk 69), et määrata parim pulsitsoon oma treeningu eesmärkide jaoks.

Kui sa ei tea oma max pulssi, kasuta internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned võimlad ja tervisekeskused võimaldavad sul teha testi,

millega saad kindlaks määrata oma max pulsi. Vaikimisi on max pulss 220 miinus sinu vanus.

Südame löögisagedustsoonid

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisageduse tsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögisagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse, põhinedes maksimaalsetel südamelöökide protsentidel.

Südame löögisagedustsooni määramine

Seade kasutab esmapaigalduse kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu vaikumisi pulsitsoonid. Seadmes on eraldi sagedustsoonid jooksmiseks, ujumiseks ja rattasõiduks. Kõige täpsema kaloriinfo saad siis, kui määrad oma max pulsi. Lisaks saad määrata iga südame pulsisagedustsooni ja sisestada manuaalselt puhkeoleku pulsi. Saad manuaalselt seadmes või Garmin Connect kontol muuta oma tsoone.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **Settings > User Profile > Heart Rate**.
- 3 Vali **Max. HR** ja sisesta oma max pulss.
Kasuta *Auto Detection* funktsiooni, et automaatselt salvestada oma max pulss treeningu ajal (lk 45).
- 4 Vali **LTHR > Enter Manually** ja sisesta oma laktaadiläve pulss.
Soorita juhtnööridega test, et hinnata oma laktaadiläve (lk 58).

5 Vali **Resting HR** ja sisesta puhkeoleku pulss.
Kasuta keskmist puhkeoleku pulssi, mis põhineb su kasutajaprofiili andmetel, või määra kohandatud puhkeoleku pulss.

6 Vali **Zones > Based On**.

7 Valikud:

- **BPM** kuvab ja laseb muuta tsoone vastavalt südame- löökidele minutis.
- **%Max. HR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt maksimaalse pulsi suuruselt.

- **%HRR** võimaldab vaadata ja muuta tsoone kui protsente pulsi reservist (max pulss miinus puhkeoleku pulss).
- **%LTHR** võimaldab vaadata ja muuta tsoone kui protsente sinu laktaadiläve pulsist.

8 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni väärtus.

9 Vali **Add Sport Heart Rate**, ja vali spordiprofiil, et lisada eraldi pulsitsoon (valikuline).

10 Korda 3.-8. samme, et lisada pulsitsone (valikuline).

Seadme määratavad südame

löögisagedustsoonid

Vaikimisi sätted võimaldavad seadmel tuvastada sinu max pulsi ja määrata pulsisagedustsoonid protsendina sinu max pulsist.

- Kinnita, et su kasutajaprofiili andmed on õiged (lk 64).

- Jookse tihti ühilduva pulsimonitoriga
- Proovi mõnda pulsi treeningplaani, mis on saadaval Garmin Connect kontol.
- Vaata oma pulsinäite ja aega tsoonides, kasutades Garmin Connect kontot.

Südame löögisagedustsooni tabel

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud ja kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik	Põhitaseme südame-vere-soonkonna treening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südame-veresoonekonna treening

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav, raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus, võimatu hoida pika ajal vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

Eluaegsed atleedid

Eluaegne atleet on isik, kes on treeninud intensiivselt aastaid (koos kergete vigastustega) ja

kelle puhkeoleku pulss on 60 lööki/minutis (bpm) või vähem.

Võimsusalade määramine

Alade väärtused on vaikimisi väärtused ja ei pruugi sobituda isiklike võimetege. Kui sa tead oma laktaadiläve (FTP) väärtust, saad selle sisestada ja lubada tarkvaral välja arvutada sinu võimsusalad automaatselt.

Kohanda manuaalselt oma tsoone seadmes või Garmin Connect kontol.

- 1** Hoi a **MENU**.
- 2** Vali **Settings > User Profile > Power Zones > Based On**.
- 3** Valikud:

- Vali **Watts**, et vaadata ja muuta tsoone vattides.
- Vali **% FTP**, et vaadata ja muuta tsoone kui protsente laktaadilävest.

- 4** Vali **FTP** ja sisesta FTP väärtus
- 5** Vali tsoon ja sisesta iga tsooni jaoks väärtus.
- 6** Vajadusel vali **Minimum** ja sisesta min vooluväärtus.

Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab sinu päevas tehtud

samme, läbitud vahemaad, aktiivseid minüteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kalorite hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kalorit. Päeva jooksul tehtud sammude arv ilmub sammu vidinas. Sammude arvu loendatakse perioodiliselt.

Auto Goal

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi **1** suunas.



Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kontrol.

Liikumisteavitus

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp.

Lisasegmenid ilmuvad pärast iga 15 minutit inaktiivsust. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 141).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumisteavitus peatada.

Unemonitor

Magamise ajal jälgib seade su liikumist. Unestatistika hõlmab magatud kogutunde, unetasemeid ja liikumisperioode. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetega. Vaata oma unestatistikat Garmin Connect kontolt.

Automaatne unejälgimine

- 1** Kanna seadet magamise ajal.
- 2** Laadi üles unemonitori andmed Garmin Connect lehele (lk 106).
Vaata uneandmeid Garmin Connect kontolt.

“Ära sega” režiimi kasutamine

Kasuta “Ära sega” režiimi, et välja lülitada taustavalgus ja vibramärguanded. Näiteks saad kasutada seda režiimi magamise või filmi vaatamise ajal.

MÄRKUS: määra oma tavapärase unetunnid Garmin Connecti kasutajasätetes. Luba *Sleep Time* valik süsteemisätetes, et automaatselt aktiveerida "Ära sega" režiim tavapärase unetundide ajal (lk 141).

1 Hoia **LIGHT**.

2 Vali .

Aktiivsed minutid

Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiuorganisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südame Assotsiatsioon® ja WTO) harrastada nädalas

vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik või 75 minutit tempokat treeningut, nagu nt jooksmine. Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust (pulsiaandmed on nõutud).

Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses.

Seade liidab mõõdukas tempos aktiivsed minutid tempokate minutitega. Kokku liites sinu tempokate aktiivsusminutite summa kahekordistatakse.

Aktiivsete minutite teenimine

fēnix 5/5S seade arvutab aktiivseid minuteid, võrreldes pulsiaandmeid treeningu ajal sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulss on väljas, arvutab seade mõõdukad aktiivsuse minutid, analüüsides sinu samme minutis.

- Alusta ajastatud treeningut kõige täpsemaks aktiivsete minutite arvutamiseks.

- Treeni vähemalt 10 minutit järjest mõõduka või tempoka intensiivsusega.

Garmin Move IQ™ sündmused

Move IQ funktsioon tuvastab automaatselt treeningmustreid, nt käimist, jooksmist, rattasõitu, ujumist või elliptilist treeningut vähemalt 10 minutit. Vaata sündmuse tüüpi ja kestvust Garmin Connect ajajoonel, kuid need ei ilmu treeningnimistuses, ekraanivõtetes ega uudisvoos. Detailsemaks ja täpsemaks tulemuseks saad salvestada ajastatud treeningu oma seadmes.

Treeningu jälgimise sätted
Hoi a **MENU** ja vali **Settings > Activity Tracking**.

Status: lülitab välja treeningu jälgimise funktsiooni.

Move Alert: kuvab sõnumi ja liikumistulba kella numbrilaua ja sammu ekraanil. Lisaks seade vibreerib ja kõlab helin, kui toonid on sees.

Goal Alerts: võimaldab sisse/välja lülitada eesmärgi teavitused. Eesmärgi märguanne ilmub igapäevase sammu eesmärgi ja nädalaste aktiivsete minutite jaoks.

Move IQ: lubab sisse/välja lülitada Move IQ sündmused.

Treeningu jälgimise väljalülitamine

Kui lülidad treeningu jälgimise välja, siis sinu samme, ronitud korruseid ja aktiivseid minuteid, unejälgimist ja Move IQ sündmusi ei salvestata.

1 Hoi a **MENU**.

2 Vali **Settings > Activity Tracking > Status > Off**.

Treeningud

Saad luua kohandatud 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 103).

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 oma Garmin Connect kontolt alla laadima treeningu.

1 Kellaajaekraanil vali ▲.

2 Vali treening.

- 3 Hoi a **MENU**.
 - 4 Vali **Training > My Workouts**.
 - 5 Vali treening.
 - 6 Vali **Do Workout**.
 - 7 Vali ▲ taimeri käivitamiseks.
- 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 kalendrile. 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 ja kasutamist peab sul olema

Garmin Connecti konto (lk 103).

Saad sirvida Garmin Connectis treeningplaane, kavandada treeningut ja selle kella laadida.

- 1 Ühenda seade arvutiga.
- 2 Mine **www.garminconnect.com**.
- 3 Vali ja kavanda treeningplaan.
- 4 Vaata treeningplaani oma kalendris.

- 5 Vali  ja järgi ekraanil olevaid 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.

Intervalltreeningu loomine

- 1 Kellaajaekraanil vali .
- 2 Vali treening.
- 3 Hoi a **MENU**.

- 4 Vali **Training** > **Intervals** > **Edit** > **Interval** > **Type**.
- 5 Vali **Distance**, **Time** või **Open**.
NIPP: avatud intervalli loomiseks vali **Open** valik.
- 6 Vali **Duration**, et sisestada vahemaa- või ajaintervall ja vali ✓.
- 7 Vali **BACK**.
- 8 Vali **Rest** > **Type**.
- 9 Vali **Distance**, **Time** või **Open**.
- 10 Vajadusel sisesta puhkeintervalli vahemaa või aeg ja vali ✓.
- 11 Vali **BACK**.
- 12 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 Kellaajaekraanil vali ▲.
- 2 Vali treening.
- 3 Hoia **MENU**.
- 4 Vali **Training > Intervals > Do Workout**.
- 5 Vali ▲ taimeri käivitamiseks.
- 6 Kui su intervalltreeningul on soovendus, vali **LAP**, et alustada esimest intervalli.
- 7 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Pärast kõikide intervallide lõpetamist ilmub sõnum.

Intervalltreeningu peatamine

- Mis tahes ajal vali **LAP** intervalli lõpetamiseks.
- Mis tahes ajal vali ▲ taimeri peatamiseks.
- Kui lisasid intervalltreeningule jahtumisintervalli, vali **LAP** intervalltreeningu peatamiseks.

Segmendid

Saada jooksmis- või rattasõidusegmente Garmin Connect kontolt oma seadmesse. Kui segment on salvestatud sinu seadmesse, saad asuda võistlema, üritades jõuda oma isikliku

rekordini või see ületada, lisaks saad võistelda teiste osalistega, kes on segmendil võistelnud.

MÄRKUS: kui laadid treeningu alla Garmin Connect kontolt, laaditakse kõik selle segmendid alla automaatselt.

Virtual Partner®

Virtual Partner (ehk virtuaalne kaaslane) on treeningu abivahend, mis aitab sul treeningeesmärke saavutada. Saad määrata tempo Virtual Partneri jaoks ja selle vastu võistelda.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

- 3 Vali treening.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Data Screens > Add New > Virtual Partner**.
- 6 Sisesta tempo või kiiruse väärtus.
- 7 Alusta treeningut. (lk 8).
- 8 Vali **UP** või **DOWN**, et kerida Virtual Partner lehele ja vaadata, kes juhib.

Treeningu eesmärgi seadmine

Funktsioon töötab koos Virtual Partner funktsiooniga, et saaksid treenida oma määratud vahemaa, vahemaa ja aja, vahemaa ja tempo või vahemaa ja kiiruse eesmärgi

suunas. Treeningu ajal annab seade sulle reaajas tagasisidet, kui kaugel sa oled oma eesmärgi saavutamisest.

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲.
- 2 Vali treening.
- 3 Hoi a **MENU**.
- 4 Vali **Training > Set a Target**.
- 5 Valikud:
 - Vali **Distance Only**, et valida ettemääratud vahemaa või sisesta kohandatud vahemaa.

- Vali **Distance and Time**, et valida vahemaa ja ajaline eesmärk.
- Vali **Distance and Pace** või **Distance and Speed**, et valida vahemaa ja tempo või kiiruse eesmärk.

Ilmub treeningu eesmärgi ekraan, millel on sinu hinnanguline lõpetamise aeg. Lõpetamisaeg põhineb sinu hetketegevusel ja allesjäänud ajal.

- 6 Vali ▲ taimer käivitamiseks.

Treeningu eesmärgi katkestamine

- 1 Treeningu ajal hoia **MENU**.
- 2 Vali **Cancel Target > Yes**.

Eelneva treeningu läbimine

Saad läbida varem salvestatud või alla laaditud treeningu. Funktsioon töötab koos Virtual Partner funktsiooniga, et näeksid, kui ees või taga oma eesmärgist oled treeningu ajal.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲.

- 2 Vali treening.
- 3 Hoia **MENU**.
- 4 Vali **Training > Race an Activity**.
- 5 Valikud:
 - Vali **From History**, et valida eelnevalt salvestatud treening oma seadmest.
 - Vali **Downloaded**, et valida Garmin Connectist alla laaditud treening.
- 6 Vali treening.

Ilmub Virtual Partner ekraan, mis teavitab sind hinnangulisest lõpuajast.

- 7 Vali ▲ taimeri käivitamiseks.
- 8 Pärast treeningu lõpetamist vali ▲ > **Save**.

Isiklikud rekordid

Kui oled lõpetanud treeningu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüpdistsantsidel ja pikim jooks või sõit.

MÄRKUS: rattasõidu puhul hõlmavad isiklikud rekordid suurimat tõusu ja parimat võimsust (töötab koos võimsusmõõturiga).

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **History > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali salvestatav rekord.
- 5 Vali **View Record**.

Isikliku rekordi taastamine

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **History > Records**.
- 3 Vali spordiala.

- 4 Vali salvestatav rekord.
- 5 Vali **Previous > Yes**.
MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite kustutamine

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **History > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali kustutatav rekord.
- 5 Vali **Clear Record > Yes**.
MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite eemaldamine

- 1 Hoi a **MENU**.

- 2 Vali **History > Records**.
MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali **Clear All Records > Yes**.
Kustutatakse vaid selle spordiala rekordid.

Kell

Alarmi määramine

Saad määrata kuni 10 eraldi äratust. Määra, kas alarm kõlab vaid korra või regulaarselt mitu korda järjest.

- 1 Kellaajaekraanil hoi a **MENU**.

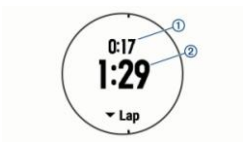
- 2 Vali **Clock > Alarm Clock > Add Alarm.**
- 3 Vali **Time** ja sisesta alarmi kellaaeg.
- 4 Vali **Repeat** ja vali, millal alarmi korrata (valikuline).
- 5 Vali **Sounds** ja vali teavituse tüüp (valikuline).
- 6 Vali **Backlight > On** ja lülita taustavalgus sisse koos alarmiga.

Stopperi käivitamine

- 1 Kellaajaekraanil hoi a **MENU.**

- 2 Vali **Clock > Timer.**
 - 3 Sisesta aeg.
 - 4 Vajadusel vali **Restart > On**, et taaskäivitada taimer automaatselt, kui selle aeg otsa saab.
 - 5 Vajadusel vali **Sounds** ja vali teavituse tüüp.
 - 6 Vali **Start Timer.**
- ### **Stopperi kasutamine**
- 1 Kellaajaekraanil hoi a **MENU.**
 - 2 Vali **Clock > Stopwatch.**
 - 3 Vali ▲ taimeri käivitamiseks.

- 4 Vali **DOWN**, et taaskäivitada ringi taimer ①.



Stopperi koguaeg ② jätkab loendamist.

- 5 Vali **▲**, et peatada mõlemad taimerid.
- 6 Vali **DOWN**, et nullida mõlemad taimerid.

Päikesetõusu ja loojangu alarmid

Määra päikesetõusu ja loojangu alarmid kõlama

teatud arv minudid või tunnid enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut.

- 1 Kellaajaekraanil hoida **MENU**.
- 2 Vali **Clock > Alerts**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Til Sunset > Status > On**.
 - Vali **Til Sunrise > Status > On**.
- 4 Vali **Time** ja sisesta aeg.

Aja sünkroniseerimine GPS-iga

Iga kord, kui lülitad seadme sisse ja otsid satelliite, leiab seade automaatselt ajatsoonid ja kellaaja.

Võid aega sünkroniseerida ka manuaalselt GPS-iga, kui vahetad ajatsooni, ja et uuendada kellaaeg suvejaks.

- 1 Kellaajaekraanil hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Clock > Sync With GPS**.
- 3 Oota, kuni seade leiab satelliidid (lk 162).

Navigeerimine

Asukoha salvestamine

Salvesta oma hetkeasukoht, et sinna hiljem naasta.

- 1 Hoi a **LIGHT**.
- 2 Vali .
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Salvestatud asukohtade muutmine

Kustuta salvestatud asukoht või muuda selle nimetust, tõusu ja asukoha infot.

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲ > **Navigate** > **Saved Locations**.
- 2 Vali salvestatud asukoht.
- 3 Tee valik asukoha muutmiseks.

Kõikide salvestatud asukohtade kustutamine

Saad kustutada kõik salvestatud asukohad korraga.

Kellaajaekraanil vali ▲ > **Navigate** > **Saved Locations** > **Delete All**.

Asukohapunkti projekteerimine

Loo uus asukoht, projekteerides vahemaad ja kandes selle üle hetkeasukohast uude asukohta.

- 1 Vajadusel vali ▲ > **Add** > **Project Wpt.**, et lisada asukohapunkti projekteerimise rakendus rakenduste nimistusse.
- 2 Vali **Yes**, et lisada rakendus oma lemmikute hulka.
- 3 Kellaajaekraanil vali ▲ > **Project Wpt.**
- 4 Vali **UP** või **DOWN**, et määrata suund.
- 5 Vali ▲.
- 6 Vali **DOWN** mõõtühiku valimiseks.
- 7 Vali **UP**, et sisestada vahemaa.
- 8 Vali ▲ salvestamiseks.

Projekteeritud asukohapunkt salvestatakse vaikimisi nimega.

Sihtpunkti navigeerimine

Saad oma seadme abil navigeerida sihtkohta või järgida teatud teekonda.

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲ > **Navigate**.
- 2 Vali kategooria.
- 3 Sihtpunkti valimiseks järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- 4 Vali **Go To**.
Ilmub navigeerimise info.

- 5 Vali ▲ , et alustada navigeerimist.

Marsruudi loomine ja järgimine

- 1 Kellaajaekraanil vali ▲ > **Navigate > Courses > Create New**.
- 2 Sisesta marsruudi nimi ja vali ✓.
- 3 Vali **Add Location**.
- 4 Tee valik.
- 5 Vajadusel korda 3. ja 4. sammu.
- 6 Vali **Done > Do Course**.
Ilmub navigatsiooni info.

- 7 Vali ▲, et alustada navigeerimist.

“Mees üle parda” asukoha tähistamine ja selleni

navigeerimine

Salvesta “mees üle parda” asukoht (MOB) ja alusta automaatselt selleni navigeerimist.

NIPP: kohanda klahvide hoidmisfunktsiooni, et siseneda MOB funktsiooni (lk 145).

Kellaajaekraanil vali ▲ > **Navigate > Last MOB.**

Ilmub navigeerimisinfo.

Navigeerimine Sight 'N Go abil

Suuna seade mõnele eemal asuvale objektile (nt sild), lukusta suund ning saadki objekti juurde navigeerida.

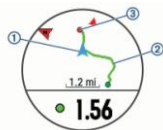
- 1 Kellaajaekraanil vali ▲ > **Navigate > Sight 'N Go.**
- 2 Suuna kella ülaosa objekti suunas ja vali ▲.
Ilmub navigeerimisinfo.
- 3 Vali ▲, et alustada navigeerimist.

Alguspunkti navigeerimine

Navigeeri tagasi oma treeningu alguspunkti otsejoonega või piki tuldud teed. Funktsioon on saadaval vaid GPSiga treeningute jaoks.

- 1 Treeningu ajal vali ▲ > **Back to Start**.
- 2 Valikud:
 - Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tuldud teed vali **TracBack**.
 - Alguspunkti naasmiseks sirge joonena

vali **Straight Line**.



Sinu hetkeasukoht ① ja järgitav rada ② ning sihtpunkt ③ ilmuvad kaardile.

Navigeerimise peatamine

- 1 Treeningu ajal hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Stop Navigation**.

Kaart

▲ tähistab sinu asukohta kaardil. Asukoha nimed ja sümbolid ilmuvad kaardil. Kui sa navigeerid sihtpunkti, tähistatakse sinu teekonda kaardil joonega.

- Kaardi navigeerimine (lk 94)
- Kaardi sätted (lk 137)

Kaardi panoraamimine ja suumimine

- 1 Navigeerimisel vali **UP** või **DOWN** kaardi vaatamiseks.
- 2 Hoia **MENU**.
- 3 Vali **Pan/Zoom**.
- 4 Valikud:

- Kui soovid liikuda üles/alla, vasakule/paremale panoraamimise või suumimise vahel, vali ▲.
- Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** ja **DOWN**.
- Lõpetamiseks vali **BACK**.

Kompass

Seadmel on 3-teljeline kompass automaatse kalibreerimisega. Kompassi funktsioonid ja välimus muutuvad sõltuvalt treeningust, kas GPS on lubatud ja kas sa navigeerid sihtpunkti. Muuda kompassi sätteid manuaalselt (lk 134).

Kui soovid kiiresti avada kompassi sätteid, vali ▲ kompassi vidinast.

Altimeeter ja baromeeter

Seadmel on sisemine altimeeter ja baromeeter.

Seade kogub tõusu ja rõhu andmeid jätkuvalt isegi madala jõudlusega režiimis. Altimeeter kuvab sinu umbkaudse tõusu, mis sõltub rõhu muutustest.

Baromeeter näitab keskkonna rõhuandmeid, mis põhinevad kindlaks määratud tõusul, kus altimeeter oli viimati kalibreeritud (lk 136).

Altimeetri või baromeetri sätete kiiresti avamiseks vali ▲ altimeetri või baromeetri vidinatest.

Ajalugu

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

MÄRKUS: kui seadmel on mälu täis, kustutatakse vanimad andmed.

Ajaloo kasutamine

Ajaloo all on seadmes varem salvestatud treeningud.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **History** > **Activities**.

3 Vali treening.

4 Valikud:

- Treeningu lisainfo vaatamiseks vali **Details**.
- Ringi valimiseks ja iga ringi lisainfo vaatamiseks vali **Laps**.
- Intervalli valimiseks ja iga intervalli lisainfo vaatamiseks vali **Intervals**.
- Treeningu vaatamiseks kaardil vali **Map**.
- Treeningu mõju vaatamiseks aeroobsele ja

anaeroobsele treenitusele vali **Training Effect** (lk 60).

- Oma aja vaatamiseks igas pulssitsoonis vali **Time in Zone** (lk 97).
- Treeningu kõrgusgraafiku vaatamiseks vali **Elevation Plot**.
- Valitud treeningu kustutamiseks vali **Delete**.

Multispordi ajalugu

Sinu seade salvestab treeningu üldist multispordi kokkuvõtet, sh vahemaad, aega, kaloreid ja valikuliste

aksessuaaride andmeid. Lisaks eraldab sinu seade treeningandmeid iga spordisegmendi ja ülemineku jaoks, et saaksid võrrelda samaseid treeninguid ja jälgida, kui kiiresti sa läbid üleminekuid. Üleminekute ajaloos on vahemaa, aeg, keskmine kiirus ja kalorit.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis

Enne pulsitsoonide andmete vaatamist pead lõpetama treeningu pulsimonitoriga ja treeningu salvestama.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul reguleerida treeningu intensiivsust.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **History > Activities**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali **Time in Zone**.

Kokkuvõtted

Saad näha kogu vahemaa ja aja andmeid, mis on salvestatud sinu seadmes.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **History > Totals**.
- 3 Vajadusel vali treening.
- 4 Tee valik nädalaste ja kuiste kokkuvõtete vaatamiseks.

Odomeetri kasutamine

Odomeeter salvestab automaatselt kogu läbitud vahemaa, tõusu ja treeningu aja.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **History > Totals > Odometer**.
- 3 Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata odomeetri koguandmeid.

Ajaloo kustutamine

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **History > Options**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Delete All Activities**,

et kustutada ajaloost kõik treeningud.

- Vali **Reset Totals**, et tühistada kõik vahemaad ja ajasummad.
MÄRKUS: see ei kustuta juba salvestatud treeninguid.

- 4 Kinnita oma valik.

Ühendatud funktsioonid

Ühendatud funktsioonid on saadaval sinu seadmele, kui ühendad seadme sobiva nutitelefoni ga, kasutades Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiat. Mõni funktsioon eeldab, et sul on nutitelefoni

Garmin Connect mobiilirakendus. Lisainfot leiad veebist www.garmin.com/apps Mõni funktsioon on saadaval, kui ühendad seadme juhtmevabasse võrku.

Phone notifications: kuvab seadmes telefoni teavitused ja sõnumid.

LiveTrack: võimaldab sõpradel ja perekonnal jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalsajas. Kutsu inimesi end jälgima e-kirja või sotsiaalmeedia vahendusel, võimaldades neil näha sinu andmeid reaalsajas Garmin Connecti jälgimislehel.

Activity uploads to Garmin

Connect: saadab automaatselt sinu treeningud Garmin Connect kontole, kui sa oled treeningu salvestamise lõpetanud.

Connect IQ: võimaldab sul täiendada oma seadet uute numbrilaudade, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

Bluetooth sensors: võimaldab ühenduda Bluetoothi ühilduva anduriga, nt pulsimonitoriga.

Find my phone: tuvastab su kadunud nutitelefone asukoha, kui telefon

on fenixi seadmega
paaristatud ja leviulatuses.

Find my watch: tuvastab
kadunud fenixi seadme,
mis on paaristatud sinu
nutitelefoniga ja hetkel
leviulatuses.

Bluetoothi teavituste lubamine

Enne teavituste lubamist peab
fēnix seadme paaristama
ühilduva mobiilseadmega (lk
5).

- 1** Hoia **MENU**.
- 2** Vali **Settings > Phone > Smart Notifications > Status > On**.
- 3** Vali **During Activity**.

- 4** Vali teavituse eelistus.
- 5** Vali teavituse heli.
- 6** Vali **Watch Mode**.
- 7** Vali teavituse eelistus.
- 8** Vali heli eelistus.
- 9** Vali **Timeout**.
- 10** Vali ajahulk, mil ekraanile ilmub uus teavitus.

Teavituste vaatamine

- 1** Kellaajaekraanil vali **UP**, et vaadata teavituste vidinat.

2 Vali ▲ ja vali teavitus.

3 Vali **DOWN** lisavalikuteks.

4 Vali **BACK**, et naasta eelmisele ekraanile.

Teavituste haldamine

fēnix seadmel ilmuvate teavituste haldamiseks saad kasutada oma ühilduvat nutitelefoni.

Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta nutitelefonis teavituskeskuse sätteid, et valida seadmes kuvatavad elemendid.

- Kui sa kasutad Android™ seadet, kasuta Garmin Connect mobiilirakenduse sätteid, et valida seadmes kuvatavad elemendid.

Bluetoothi väljalülitamine

- 1 Hoi a **LIGHT**, et vaadata juhtmenüüd.
- 2 Vali 📶, et lülitada välja Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia fēnix seadmes.

Vaata oma nutitelefooni kasutusjuhendist, kuidas mobiilis Bluetoothi ühendust välja lülitada.

Bluetoothi ühendusmärguannete sisse/väljalülitamine


Määra, et fēnix seade teavitaks sind, kui paarisatud nutitelefoni ühendub ja ühendub lahti, kasutades Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiat.

MÄRKUS: Bluetoothi ühenduse märguanded on vaikimisi väljas.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Phone > Alerts**.

Kadunud mobiilseadme leidmine

Kasuta rakendust oma kadunud mobiilseadme leidmiseks, mis on paarisatud Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiaga ja on hetkel leidmisulatuses.

- 1 Hoi a **LIGHT**, et vaadata juhtmenüüd.
- 2 Vali . fēnix seade hakkab otsima sinu paarisatud mobiilseadet. Sinu mobiilseadmes kõlab helisignaal ja Bluetoothi signaali tugevuse aste ilmub fēnix ekraanil. Bluetoothi signaal tugevneb, kui sa liigud

oma mobiilseadmele lähemale.

3 Vali **BACK** otsingu peatamiseks.

Garmin Connect

Garmin Connectiga saad olla ühenduses oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, rattasõit, ujumine, matkamine, golf ja muu. Lisaks on Garmin Connect sinu andmebaas, kus saad analüüsida ja jagada kõiki oma golfiringe.

Tasuta konto saad teha veebis:

www.garminconnect.com/start

Tegevuste salvestamine:

pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on see võimalik üles laadida Garmin Connecti, säilitades andmeid nii pikalt, kui soovid.

Andmete analüüsimine:

võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detailseid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, pulss, põletatud kalorid, rütm, kaart, tempo- ja kiirusegraafikud.

Saad vaadata lisainfot oma golfimängu, sh punktikaardi, statistika ja marsruudi kohta. Võid vaadata ka kohandatud raporteid.

Tegevuse jälgimine: saad lugeda oma samme,



ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

Tegevuste jagamine:

võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

Sätete haldamine: saad

kohandada oma seadet ja kasutajasätteid Garmin Connect kontrol.

Connect IQ poe ligipääs:

laadi alla rakendusi, numbrilaudu, andmevälju ja vidinaid.

**Tarkvara uuendamine
Garmin Connect
mobiilirakendusega**

Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect mobiiliäpiga, peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead seadme paaristama ühilduva nutitelefoni (lk 5).

- 1 Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiiliäpiga (lk 106).
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Connect mobiiliäpp uuenduse automaatselt sinu seadmesse.

- 2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

**Tarkvara uuendamine
Garmin Expressiga**

Enne seadme tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead allalaadima ja paigaldama Garmin Express rakenduse.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express selle su seadmesse.
- 2 Ühenda seade oma arvutist lahti.

Seade teavitab sind, et peaksid tarkvara uuendama.

3 Tee valik.

Garmin Connecti kasutamine arvutis

Kui sa ei ole paaristanud oma fēnix seadet nutitelefoni, saad laadida kõik oma tegevusandmed Garmin Connect kontole, kasutades oma arvutit.

1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.

2 Mine www.garminconnect.com/start.

3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Andmete üleslaadimine manuaalselt Garmin Connect mobiilirakendusse

1 Hoia LIGHT juhtmenüü vaatamiseks.

2 Vali .

Wi-Fi® ühendatud funktsioonid

Mõnel fēnix 5/5S mudelil on Wi-Fi ühendatud funktsioonid. Garmin Connect mobiilirakendus ei ole nõutud Wi-Fi ühenduse kasutamiseks.

Treeningute üleslaadimine Garmin Connect kontole: saadab automaatselt sinu

treeningu Garmin Connect kontole kohe, kui oled treeningu salvestamise lõpetanud.

Treeningud ja

treeningplaanid:

võimaldab otsida ja valida treeninguid ja treeningplaane Garmin Connect lehel. Järgmine kord, kui su seadmel on Wi-Fi ühendus, saadetakse failid juhtmevabalt sinu seadmesse.

Tarkvarauuendused: kui

Wi-Fi ühendus on saadaval, laadib seade alla tarkvarauuenduse. Järgmine kord, kui lülitad seadme sisse või teed

lukust lahti, saad järgida ekraanil olevaid juhiseid tarkvarauuenduse tegemiseks.

Wi-Fi ühenduse seadistamine

1 Mine www.garminconnect.com/start ja laadi alla Garmin Express rakendus.

2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et seadistada Wi-Fi ühendus Garmin Expressiga.

Connect IQ funktsioonid

Lisa Garmini või muu levitaja kaudu saadud Connect IQ funktsioone oma kella,

kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Kohanda oma seadet numbrilaudade, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

Numbrilaud: muuda kella välimust.

Andmeväljad: laadi alla uusi andmevälju, mis näitavad andurit, tegevust ja ajalugu uuel moel. Saad lisada Connect IQ andmeväljad oma funktsioonide ja lehtede juurde.

Vidinate: tagab info ülevaate silmapilguga, sh andurite andmed ja teavitused.

Rakendused: lisa interaktiivseid lisasid oma kellale, nagu nt uusi välitingimuste ja treeningu tegevustüüpe.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama fēnix seadme oma nutitelefoniaga.

- 1 Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.
- 2 Vajadusel vali oma seade.

3 Vali Connect IQ funktsioon.

4 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.

2 Mine **garminconnect.com** ja logi sisse.

3 Seadmete vidinatest vali **Connect IQ Store**.

4 Vali Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.

5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Seadme kohandamine

Vidinat

Sinu seadmes on rohkelt vidinaid, mis võimaldavad infole kohest ligipääsu.

Mõni vidin eeldab Bluetooth-ühendust sobiva nutitelefoniga.

Osa vidinaid ei ole vaikimisi nähtavad. Saad need lisada vidina nimistusse manuaalselt.

Teavitused: teavitab sind sissetulevatest kõnedest, sõnumitest, sotsiaalmeedia uuendustest ja muust

vastavalt sinu nutiteleoni teavitussätetele.

Kalender: kuvab sinu nutiteleoni kalendri tulevased kohtumised.

Muusikahaldur: muusikamängija seaded sinu nutitelefonile.

Ilm: kuvab hetke temperatuuri ja ilmaennustuse.

Minu päev: kuvab dünaamilise kokkuvõtte sinu päevasest tegevusest. Meetrika hulgas on viimane salvestatud spordiala, aktiivsed minutid, ronitud korrused, sammud, kulutatud kalorit ja muu.

Sammud: loendab päevas tehtud samme, sammude eesmärgi ja läbitud vahemaad.

Aktiivsed minutid: jälgib sinu aega, mille oled veetnud mõõdukas kuni tempokas intensiivsuses treeningut tehes, sinu nädalane aktiivsete minutite eesmärk ja areng eesmärgi suunas.

Puls: kuvab hetkepulssi formaadis lööki/minutis (bpm), madalaimat puhkeoleku pulssi tänase päeva kohta ja pulsi graafikut.

Performance: kuvab sinu hetke treeninguoleku, treeningkoormuse ja VO2 max

hinnangud, taastumisaja, FTP hinnangud, laktaadiläve ja ennustatava võistlusaja.

Viimane spordiala: kuvab kiire kokkuvõtte sinu viimasest salvestatud spordialast ja kogu vahemaa nädala kohta.

ABC: kuvab kombineeritud altimeetri, baromeetri ja kompassi info.

Anduri info: kuvab sisemisest andurist või ANT+ andurist pärinevat infot.

VIRB controls: tagab kaamera seaded, kui su VIRB seade on paaristatud fēnix seadmega.

Viimane treening: kuvab kiire ülevaate sinu viimasest salvestatud treeningust, nt jooksust, viimasest sõidust või ujumisest.

Kalorid: kuvab päevase kalori info.

Golf: kuvab golfi andmed viimase ringi kohta.

Floors climbed: kuvab ronitud korrused ja arengu eesmärgi suunas.

Dog tracking: kuvab koera asukohainfo, kui sa oled paaristanud ühilduva koera jälgimisseadme fēnix seadmega.

Vidina nimistu kohandamine

Näita, peida või liiguta vidina nimistu elemente, eemalda vidinaid ja lisa uusi vidinaid.

- 1 Hoiatage **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Widgets**.
- 3 Vali vidin.
- 4 Valikud:
 - Vali **Reorder**, et muuta vidina asukohta nimistus.

- Vali **Remove**, et eemaldada vidin vidinate nimistust.

5 Vali **Add Widgets.**

- ### **6 Vali vidin.**
- Vidin lisatakse vidinate nimistusse.

VIRB kaugjuhtimispuhl

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress www.garmin.com/VIRB, et osta VIRB kaamera.

VIRB kaamera juhtimine

Enne VIRB kaugkontrolli funktsiooni kasutamist pead lubama kaugkontrolli sätte

VIRB kaameras. Vt VIRB kasutusjuhendit lisainfoks. Lisaks pead määrama, et VIRB vidin oleks nähtav vidina nimistus (lk 112).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 fēnix seadmes vali **UP** või **DOWN** numbrilaual, et vaadata VIRB vidinat.
- 3 Oota, kuni seade ühendub VIRB kaameraga.
- 4 Vali ▲.
- 5 Valikud:

- Video salvestamiseks vali **Start Recording**. Fēnixi ekraanile ilmub videoloendur.
- Pildi tegemiseks video salvestamise ajal vali **DOWN**.
- Video salvestamise peatamiseks vali ▲.
- Pildi tegemiseks vali **Take Photo**.
- Video ja pildi sätete muutmiseks vali **Settings**.

VIRB kaamera kontrollimine treeningu ajal

Enne VIRB kaugkontrolli funktsiooni kasutamist pead lubama kaugkontrolli sätte VIRB kaameras. Lisainfoks vt *VIRBi* kasutusjuhendit. Lisaks võid määrata, et VIRB vidin ilmuks vidinate nimistus (lk 112).

- 1** Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2** fēnix seadmes vali **UP** või **DOWN** kellaajaekraanil, et vaadata VIRB vidinat.

- 3** Oota, kuni seade ühendub VIRB kaameraga.

Kui kaamera on ühendatud, lisatakse kaamera andmekaaran automaatselt treeningrakenduste nimekirja.

- 4** Treeningu ajal vali **UP** või **DOWN**, et vaadata VIRB andmekaarani.

- 5** Hoia **MENU**.

- 6** Vali **VIRB Remote**.

- 7** Valikud:

- Kaamera juhtimiseks treeningu taimeriga vali **Settings > Timer Start/Stop**.

- MÄRKUS:** video salvestamine algab/peatub automaatselt, kui alustad/lõpetad treeningu/treeningut.
- Menüü valikutega kaamera juhtimiseks vali **Settings > Manual**.
 - Manuaalselt video salvestamiseks vali **Start Recording**. Video loendur ilmub fēnixi ekraanil.

- Video salvestamise ajal pildi tegemiseks vali **DOWN**.
- Manuaalselt video salvestamise peatamiseks vali ▲.
- Pildi tegemiseks vali **Take Photo**.

Treeningu rakenduse sätted

Sätted võimaldavad kohandada igat eellaetud treeningrakendust vastavalt sinu vajadustele. Näiteks saad kohandada andmelehti ja lubada teavutise ja treeningu funktsioone. Kõik sätted ei ole saadaval kõikide treeningtüüpide jaoks.

Hoia **MENU** ja vali **Settings > Activities & Apps**, vali treening ja vali treeningu sätted.

Data Screens: võimaldab kohandada treeningu andmeekraane ja lisada uusi andmeekraane treeningu jaoks (lk 119).

Transitions: võimaldab üleminekuid multispordialade jaoks.

Lock Keys: lukustab klahvid multispordi treeningute ajal.

Repeat: võimaldab kordusvalikut multispordiks. Nt saad kasutada valikut treeningute jaoks,

mis sisaldavad mitut üleminekut, nagu nt jooksujumine.

Alerts: määrab treenimise või navigeerimise märguanded treeningu ajaks.

Metronome: mängib tooni ühtlase rütmiga, et saaksid täiustada oma sooritust, treenides kiirema, aeglasema või ühtlasema rütmiga (lk 13).

Auto Lap: määrab Auto Lap® funktsiooni valikud (lk 125).

Auto Pause: määrab, et seade ei salvestaks

seismise ajal või kui sa satud allapoole teatud kiirust (lk 127).

Auto Climb: võimaldab seadmel tuvastada tõusu muutusi automaatselt, kasutades sisseehitatud altimeetrit.

Auto Run: võimaldab seadmel tuvastada suusaringe automaatselt, kasutades sisseehitatud kiirendusmooturit.

3D Speed: arvutab sinu kiiruse, lähtuvalt sinu tõusu muutusest ja sinu horisontaalsest liikumisest maapinnal (lk 129).

3D Distance: arvutab sinu läbitud vahemaa, kasutades tõusu muutust ja horisontaalset liikumist maapinnal.

Lap Key: võimaldab salvestada ringi või puhkust treeningu ajal.

Auto Scroll: võimaldab sul liikuda läbi treeningu andmeekraanide automaatselt, kui taimer töötab (lk 129).

Segment Alerts: võimaldavad märguandeid, mis teavitavad sind lähenevatest segmentidest.

GPS: määrab GPS-antenni režiimi. GPS + GLONASS kasutamine tagab parema soorituse rasketest tingimustes ja kiirema asukoha tuvastamise. GPS + GLONASS valiku kasutamine vähendab aku kestvust rohkem kui GPS valik. UltraTrac valiku kasutamine salvestab jälgimispunkte ja anduriandmeid väiksema sagedusega (lk 130).

Pool Size: määrab basseini pikkuse.

Stroke Detect.: tuvastab ujumisstiili basseinis ujudes.

Power Save Timeout: määrab energiasäästu sätte treeningu jaoks (lk 113).

Background Color: määrab iga treeningu taustavärviks musta või valge.

Accent Color: määrab iga treeningu rõhutuse värvi, et saaksid kiiremini treeninguid eristada.

Rename: määrab treeningu nime.

Restore Defaults: võimaldab taastada treeningu sätted.

Andmeekraanide kohandamine

Näita, peida või muuta andmeekraanide kujundust ja sisu iga treeningu jaoks.

1 Hoi a **MENU**.

2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

3 Vali kohandatav treening.

4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Data Screens**.

6 Vali kohandatav andmeekraan.

7 Valikud:

- Vali **Layout**, et kohandada andmeväljade arvu andmeekraanil.
- Vali väli, et muuta andmeid, mida väljal kuvatakse.
- Vali **Reorder**, et muuta andmeekraanide asukohta nimistus.
- Vali **Remove**, et eemaldada andmeekraan nimistust.

8 Vajadusel vali **Add New**, et lisada nimistusse andmeekraan.

Saad lisada kohandatud andmeeaani või valida eelloodud andmeeaani.

Treeningule kaardi lisamine

Lisa andmeeaani kaart treeningu jaoks.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali kohandatav treening.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Data Screens > Add New > Map**.

Märquanded

Määra märquandeid iga tegevuse jaoks, et jõuda kiiremini oma soovitud treeningtulemuseni. Mõni märquanne on saadaval vaid teatud tegevuste jaoks. Eristatakse kolme tüüpi märquandeid: sündmuse, vahemaa ja korduv märquanne.

Event alert: sündmuse märquanne teavitab sind korra. Sündmus on kindla väärtusega. Näiteks saad määrata, et seade teavitab sind, kui oled saavutanud teatud tõusu.

Range alert: vahemaa märguanne teavitab, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust. Näiteks antakse teada, kui pulss on alla 60 löögi minutis (bpm) ja üle 210 bpm.

Recurring alert: korduv märguanne teavitab sind iga kord, kui seade salvestab kindla väärtuse või vahemiku. Näiteks saad määrata, et seade teavitaks sind iga 30 minuti tagant.

Märgu- ande nimi	Märguande tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemaa	Määra rütmi min ja max aeg.
Kalorid	Korduv	Määra kalorite arv.

Märgu- ande nimi	Märgu- ande tüüp	Kirjeldus	Märgu- ande nimi	Märguande tüüp	Kirjeldus
Kohandatud	Korduv	Vali olemasolev sõnum või loo kohandatud sõnum ja vali märguande tüüp.	Tõus	Vahemaa	Määra tõusu min ja max väärtused.
Vahemaa	Korduv	Määra vahemaa intervall.			

Märgu- ande	Märguande tüüp	Kirjeldus
Pulss	Vahemaa	Määra min/max pulss või vali tsooni muutu- sed. Vt lk 65 ja lk 69.

Märgu- ande	Märguande tüüp	Kirjeldus
Tempo	Vahemaa	Määra tempo min/max väärtused.
Võimsus	Vahemaa	Määra kõrge või madal energiatase.
Lähedus	Sündmus	Määra raadius salvestatud asukohast.

Märgu- ande nimi	Märgu- ande tüüp	Kirjeldus
Jooks/ käimine	Korduv	Määra käimis- pausid kindlate intervalli- dega.
Kiirus	Vahe- maa	Määra min/max kiiruse väärtused.
Tõuked	Vahe- maa	Määra kõrged või madalad tõuked minutis.

Märgu- ande	Märguande tüüp	Kirjeldus
Aeg	Sündmus, korduv	Määra aja- intervall.

Alarmi määramine

- 1 Hoiatage **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Alerts**.

- 6 Valikud:
- Vali **Add New**, et lisada treeningu jaoks uus märguanne.
 - Vali märguande nimi olemasoleva märguande muutmiseks.
- 7 Vajadusel vali märguande tüüp.
- 8 Vali tsoon, sisesta min ja max väärtused või kohandatud märguande väärtus.
- 9 Vajadusel lülita märguanne sisse.

Sündmuse ja korduva märguande puhul ilmub sõnum iga kord, kui jõuad märguande väärtuseni.

Vahemaa märguannete puhul ilmub sõnum iga kord, kui ületad ja langed allapoole teatud vahemikku (min ja max väärtused).

Auto Lap **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 Hoiatage **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Auto Lap**.
- 6 Valikud:
 - Vali **Auto Lap**, et lülitada Auto Lap sisse/välja.
 - Vali **Auto Distance**, et kohandada vahemaad ringide vahel.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga.

Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 141).

Vajadusel saad kohandada andmeekraane, et kuvada lisaringide andmeid (lk 119).

Ringi märguande sõnumi kohandamine

Kohanda ühte või kahte andmevälja, mis ilmuvad ringi märguande sõnumis.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Auto Lap > Lap Alert**.

6 Vali muudetav andmeväli.

7 Vali **Preview** (valikuline).

Auto Pause®

Auto Pause peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus või tempo langeb alla eelmääratud väärtust. 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 pausile pandud.

1 Hoiatage **MENU**.

2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

3 Vali treening.

MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

4 Vali treeningu sätted.

5 Vali **Auto Pause**.

6 Valikud:

- **When Stopped** paneb taimeri pausile automaatselt siis, kui lõpetad liikumise.
- **Custom** peatab taimeri automaatselt, kui su tempo või kiirus langeb alla teatud taset.

Auto Climb

Kasuta Auto Climb funktsiooni, et tuvastada tõusu muutusi automaatselt. Kasuta seda treeningute ajal, nagu nt ronimisel, matkamisel, jooksmisel või rattasõidul.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.

- 5 Vali **Auto Climb > Status > On**.

6 Valikud:

- Vali **Run Screen**, et tuvastada, missugune andmeekraan jooksmisel ilmub.
- Vali **Climb Screen**, et tuvastada, missugune andmeekraan ronimisel ilmub.
- Vali **Invert Colors**, et ümber pöörata kuvavärvid, kui vahetad režiime.
- Vali **Vertical Speed**, et määrata tõusu määr aja jooksul.

- Vali **Mode Switch**, et määrata, kui kiiresti seade režiime vahetab.

3D kiirus ja vahemaa

Määra 3D kiirus ja vahemaa, et arvutada välja oma kiirus või vahemaa, kasutades nii tõusu muutusi ja horisontaalset liikumist maapinnal. Kasuta seda tegevuste ajal, nagu nt suusatamine, ronimine, navigeerimine, matkamine, jooksmine või rattasõit.

Ringiklahvi sisse- väljalülitamine

Lülita sisse ringiklahvi säte, et salvestada ring või puhkepaus LAPi kasutava treeningu ajal.

Lülita ringiklahvi säte välja, et vältida ringide salvestamist juhuslike klahvivajutuste tõttu.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Lap Key**.
Ringiklahvi staatus on kas On või Off, olenevalt hetkesätetest.

Automaatkerimine

Saad kasutada automaatset andmete lehitsemist

treeningu ajal, kui taimer käib.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali treening.
MÄRKUS: funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 4 Vali treeningu sätted.
- 5 Vali **Auto Scroll**.
- 6 Vali kuvamise kiirus.

UltraTrac

UltraTrac funktsioon on GPS säte, mis salvestab rajapunkte ja anduri andmeid väiksema sagedusega.

UltraTrac funktsiooni lubamine suurendab aku kestvust, kuid vähendab salvestatud treeningute kvaliteeti. Kasuta UltraTrac funktsiooni tegevuste jaoks, mis vajavad pikemat aku kestvust ja mille jaoks sagedased anduri andmete uuendused on vähemtähtsad.

Energiasäästu pausi sätted

Pausi sätted mõjutavad, kui kaua su seade on treeningrežiimis, nt kui ootad võistluse algust. Hoi a **MENU**, vali **Settings > Activities & Apps**, vali treening, ja vali treeningu sätted. Vali **Power Save Timeout**, et muuta

treeningu pausi sätteid.

Normal: seade siseneb energiasäästu kellarežiimi pärast 5 minutit inaktiivsust.

Extended: seade siseneb energiasäästu kellarežiimi pärast 25 minutit inaktiivsust. Pikendatud režiim võib kaasa tuua lühema aku kestvuse laadimiste vahepeal.

Treeningu või rakenduse eemaldamine

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.

3 Vali **Treening**.

4 Valikud:

- Treeningu eemaldamiseks lemmikutest vali **Remove from Favorites**.
- Treeningu eemaldamiseks rakenduste nimistust vali **Remove**.

Treeningu järjekorra muutmine rakenduste nimistus

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Vali **Treening**.
- 4 Vali **Reorder**.

- 5** Vali **UP** või **DOWN**, et muuta treeningu asukohta rakenduste nimistus.

Numbrilaua sätted

Kohanda numbrilaua välimust, valides kujundusi, värve ja lisaandmeid. Lisaks saad alla laadida kohandatud numbrilaudu Connect IQ poest.

Numbrilaua kohandamine

Enne Connect IQ numbrilaua aktiveerimist pead installima numbrilaua Connect IQ poest (lk 107).

Kohanda numbrilaua infot ja välimust või aktiveeri installitud Connect IQ numbrilaud.

- 1** Kellaajaekraanil vali **MENU**.
- 2** Vali **Watch Face**.
- 3** Vali **UP** või **DOWN**, et eelvaadata numbrilaua valikuid.
- 4** Vali **Add New**, et kerida läbi lisa eellaetud numbrilaudade.
- 5** Vali **▲ > Apply**, et aktiveerida eellaetud numbrilauad või installida Connect IQ numbrilaud.

6 Kui kasutate eellaetud numbrilauda, vali ▲ > **Customize**.

7 Valikud:

- Analoog-numbrilaua numbrite stiili muutmiseks **Dial**.
- Analoog-numbrilaua seerite stiili muutmiseks vali **Hands**.
- Digitaalse numbrilaua numbrite stiili muutmiseks vali **Layout**
- Digitaalse numbrilaua sekundite stiili muutmiseks

vali **Seconds**.

- Kui soovite muuta andmeid, mida numbrilaul kuvatakse, vali **Additional Data**.
- Rõhutustooni lisamiseks või muutmiseks vali **Accent Color**.
- Taustavärvi muutmiseks vali **Bkgd. Color**.
- Muudatuste salvestamiseks vali **Done**.

Andurite sätted

Kompassi sätted

Hoia **MENU** ja vali

Settings > Sensors & Accessories > Compass.

Calibrate: võimaldab käsitsi kalibreerida kompassi andurit (lk 134).

Display: määrab suuna tüübi kompassil tähtedes, kraadides või milliradiaanides.

North Ref.: määrab kompassi põhjasuuna osuti (lk 135).

Mode: määrab kas kompass kasutab liikumisel koos GPS ja elektroonilise

kompassi andmeid (Auto) või ainult GPSi andmeid (Off).

Kompassi kalibreerimine

MÄRKUS

Elektroonilist kompassi kalibreeri väljas. Suuna täpsuse parandamiseks ära seisa magnetvälju mõjutavate objektide lähedal, nt. autod, ehitised või õhuelektriiinid.

Seade on kalibreeritud tehases ning seadme siseselt toimub vaikimisi kalibreerimine. Juhul, kui kompass käitub ebatavaliselt, võib seda manuaalselt kalibreerida, näiteks pärast pikkade

vahemaade läbimist, temperatuuri muutusi või patareide vahetamist.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Compass > Calibrate > Start**.
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

NIPP: liiguta oma kätt väikese kaheksa kujundina, kuni ilmub sõnum.

Põhjasuuna määramine

Määra suunaviide, mida kasutatakse suuna arvutamiseks.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Compass > North Ref.**.
- 3 Valikud:
 - Geograafilise põhja määramiseks suunaviiteks vali **True**.
 - Automaatselt sinu asukohale magnetilise deklinatsiooni määramiseks vali **Magnetic**.

- Grid Northi (000°) suunaviiteks määramiseks vali **Grid**.
- Määramaks magnetilise variatsiooni väärtus käsitsi vali **User**, sisesta magnetiline variatsioon ja vali **Done**.

Altimeetri sätted

Hoia MENU ja vali **Settings > Sensors & Accessories > Altimeter**.

Auto Cal.: võimaldab altimeetril isekalibreeruda iga kord, kui lülitad GPSi jälgimise sisse.

Calibrate: võimaldab manuaalselt kalibreerida altimeetri andurit.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Sinu seade on juba tehases kalibreeritud ja see kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist sinu GPSi asukohast. Kalibreeri manuaalselt baromeetrilist altimeetrit, kui sa tead õiget tõusu või merepinna õhurõhku.

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Altimeter**.

3 Valikud:

- Kalibreerimaks automaatselt GPSi alguspunkti vali **Auto Cal.**
> **On.**
- Teadaoleva altituudi lisamiseks vali **Calibrate.**

Baromeetri sätted

Hoia **MENU** ja vali **Settings > Sensors & Accessories > Barometer.**

Plot: määrab baromeetri vidinas oleva kaardi ajaskaala.

Storm Alert: määrab baromeetri rõhu muutuse määra, mis viib tormi märguandeni.

Watch Mode: määrab

kellarežiimis kasutatava anduri. *Auto* valik kasutab nii altimeetrit kui ka baromeetrit, sõltuvalt liikumisest. Kasuta *Altimeter* valikut, kui su treening hõlmab kõrguse muutumist, või *Barometer* valikut, kui su treening ei hõlma kõrguse muutusi.

Kaardi sätted

Kohanda, kuidas kaart ilmub kaardi rakenduses ja andmeekraanidel.

Hoia **MENU** ja vali **Settings > Map**.

Orientation: määrab kaardi orientatsiooni. North Up valik näitab põhjasuunda ekraani ülaosas. Track Up valik näitab hetke reisisuunda ekraani ülaosas.

User Locations: näitab või peidab salvestatud asukohti.

Auto Zoom: valib automaatselt suumitaseme kaardi optimaalseks kasutamiseks. Kui funktsioon on keelatud, pead sisse/välja suumima manuaalselt.

Navigatsiooni sätted

Kohanda kaardi funktsioone ja välimust, kui navigeerid sihtpunkti.

Kaardi funktsioonide kohandamine

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Navigation > Data Screens**.
- 3 Valikud:
 - Vali **Map**, et lülitada kaart sisse/välja.
 - Vali **Guide**, et lülitada sisse/välja juhendav ekraan, mis kuvab kompassi või navigeerimisel järgitava marsruudi.

- Vali **Elevation Plot**, et kõrgusgraafik sisse/välja lülitada.
- Vali ekraan lisamiseks, eemaldamiseks või kohandamiseks.

Suuna sätted

Määra, kuidas toimib viitaja, mis ilmub navigeerimisel.

Hoia **MENU** ja vali **Settings > Navigation > Type**.

Bearing: suunab sihtpunkti poole.

Course: näitab sinu suhet marsruuti, mis viib sihtkohta (lk 139).

Suunanool

Suunanool on kõige kasulikum siis, kui navigeerid sihtpunkti sirge joonega, nt kui navigeerid vees olles. See aitab sul navigeerida tagasi mööda marsruudijoont, kui oled teelt kõrvale kaldunud, et vältida takistusi või ohtusid.



Suunanool ① näitab käesoleva liikumise suuna ja sihtkohta viiva marsruudi suhet.

Kursist kõrvalekalde indikaator (CDI) ②

väljendab kõrvalekallet (paremale või vasakule) liikumissuunast.

Punktid ③ tähistavad, kui kaugel liikumissuunast oled.

Suuna näidik

Määra suuna indikaator, mis ilmub andmelehel navigeerimisel. Indikaator on suunatud sinu sihtpunkti poole.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Navigation > Heading Bug**.

Navigatsiooni märguannete määramine

Määra teavitusi, mis aitavad sul sihtpunkti navigeerida.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Navigation > Alerts**.
- 3 Valikud:
 - Märguande määramiseks teatud vahemaa jaoks sinu sihtpunktist vali **Final Distance**.
 - Märguande määramiseks hinnanguliseks ajaks, mis on jäänud, kuni jõuad sihtpunkti, vali **Final ETE**.

4 Vali **Status** märguande sisselülitamiseks.

5 Sisesta vahemaa või aeg ja vali ✓.

Süsteemi sätted

Hoia **MENU** ja vali **Settings > System**.

Language: määrab seadme keele.

Time: kohanda aja sätteid (lk 143).

Backlight: kohanda taustvalguse sätteid (lk 143).

Sounds: määrab seadme heli, nagu nt klahvitoonid, märguanded ja vibratsioon.

Do Not Disturb: lülitab sisse või välja "Ära sega" režiimi. Kasuta *Sleep Time* valikut, et "Ära sega" režiim sisse lülitada automaatselt su tavapärase unetundide ajal. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect kontol.

Controls Menu: võimaldab lisada, muuta või eemaldada otsetee menüüvalikuid juhtmenüüs (lk 144).

Hot Keys: määrab seadme klahvidele kiirigipääsu (lk 145).

Auto Lock: võimaldab lukustada klahvid automaatselt,

et vältida juhuslikke klahvivajutusi. Kasuta *During Activity* valikut, et klahvid lukustada ajastatud treeningu ajal. Kasuta *Watch Mode* valikut, et lukustada klahvid, kui sa ei salvesta ajastatud treeningut.

Units: määrab mõõtühikud (lk 145).

Format: määrab üldised formaadi eelistused, nagu nt tempo ja kiirus, mida näidatakse treeningute ajal, ja nädala algust. Lisaks geograafilist positsiooni formaati ja kuupäeva valikuid.

Data Recording: määrab, kuidas seade salvestab treeningu andmeid. *Smart* salvestusvalik (vaikimisi) võimaldab pikemat treeningu salvestamist. *Every Second* salvestusvalik tagab detailsema treeningu salvestamise, kuid see ei pruugi salvestada kõiki treeninguid, mis kestavad kauem.

USB Mode: määrab, kas seade kasutab masshoiustamist või Garmin'i režiimi, kui ühendad arvutiga.

Restore Defaults: võimaldab tühistada kasutaja-andmed ja sätted (lk 161).

Software Update: võimaldab installida tarkvara-uuendusi, mis on alla laaditud Garmin Express vahendusel.

Aja sätted

Hoia **MENU** ja vali

Settings > System > Time.

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

Set Time: määrab seadme ajatsooni. *Auto* valik määrab ajatsooni automaatselt, põhinesed sinu GPS asukohal.

Time: võimaldab kohandada aega, kui see on *Manual* valikus.

Alerts: võimaldab määrata päikesetõusu ja –loojangu märguanded kõlama teatud aeg enne tegelikku tõusu või loojangut.

Sync With GPS: võimaldab automaatselt sünkroniseerida aega GPS-iga, kui sa muudad ajatsooni ja et minna üle suveajale.

Taustavalguse sätted

Hoia **MENU** ja vali

Settings > System > Backlight.

Mode: lülitab taustavalguse automaatselt või

manuaalselt sisse. *Auto* valik võimaldab eraldi määrata klahvide, märguannete ja viibete taustavalguse.

MÄRKUS: kui määrad *Gesture* asendisse *On*, süttib valgus, kui tõstad ja keerat kätt, et oma rannet vaadata.

Timeout: määrab aja, enne kui taustavalgus kustub.

Brightness: määrab taustavalguse kirkuse.

Juhtmenüü kohandamine

Lisa, eemalda või muuda otseteemenüü valikute järjekorda juhtmenüüs (lk 3).

- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Vali **Settings > System > Controls Menu**.
- 3 Vali kohandamiseks otsetee.
- 4 Valikud:
 - Vali **Reorder**, et muuta otsetee asukohta juhtmenüüs.
 - Vali **Remove**, et eemaldada otsetee juhtmenüüst.

5 Vajadusel vali **Add New**, et lisada lisaotsetee juhtmenüüsse.

Kiirklahvide kohandamine

Kohanda hoidmisfunktsiooni eraldi klahvide ja klahvi kombinatsioonide jaoks.

- 1** Hoia **MENU**.
- 2** Vali **Settings > System > Hot Keys**.
- 3** Vali klahv või klahvide kombinatsioon, mida soovid kohandada.
- 4** Vali funktsioon.

Mõõtühikute muutmine

Kohanda mõõtühikuid vahemaa, tempo ja kiiruse, tõusu, kaalu, pikkuse ja temperatuuri kohta.

- 1** Hoia **MENU**.
- 2** Vali **Settings > System > Units**.
- 3** Vali mõõtühiku tüüp.
- 4** Vali mõõtühik.

Seadme info vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja litsentsi.

1 Hoia **MENU**.

2 Vali **Settings > About**.
**Regulatiivse ja vastavuse
info vaatamine**

1 Sätetest vali
About.

2 Vali **DOWN**, kuni
ilmub regulatiivne
info.

ANT+ andurid

Seade ühildub nende
valikuliste juhtmevabade
ANT+ aksessuaaridega.

- Pulsimonitor, nt HRM-
Run™ (lk 28)

- Ratta kiirus- ja
rütmiandur (lk 148)
- Sammulugeja (lk 149)
- Võimsusandur, nt
Vector™
- tempe™ juhtmevaba
temperatuuriandur
(lk 152)

Lisainfot ühilduvuse ja
lisaandurite ostmise kohta
leiad <http://buy.garmin.com>.

ANT+ andurite paaristamine

Kui ühendad esimest korda
anduri oma seadmega ANT+
juhtmevaba tehnoloogia abil,

pead seadme ja anduri paaristama. Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treeningut ja andur on aktiivne ja leviulatuses.

MÄRKUS: kui pulsimonitor oli sinu seadmega kaasa, on kaasasolev pulsimonitor juba paaristatud sinu seadmega.

- 1** Pulsimonitori paaristades pane see endale peale (lk 28).
Pulsimonitor ei saada ega võta vastu andmeid, kuni sa ei ole seda endale peale pannud.
- 2** Too seade 3 m kaugusele andurist.

MÄRKUS: ole 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest paaristamise ajal.

- 3** Hoia **MENU**.
- 4** Vali **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.
- 5** Valikud:
 - Vali **Search All**.
 - Vali anduri tüüp.

Kui andur on seadmega paaristatud, muutub anduri olek *Searching* -> *Connected*. Anduri andmed ilmuvad andmelehe nimistus või kohandatud andmeväljal.

Valikulise ratta kiirus- või rütmianduri kasutamine

Kasuta ühilduvat ratta kiirus- või rütmiandurit, et saata andmeid oma seadmesse.

- Paarista andur oma seadmega (lk 146).
- Uuenda oma kasutajaprofiili infot (lk 64).
- Määra ratta mõõdud (lk 193).
- Mine sõitma (lk 8).

Võimsusmõõdikuga treenimine

- Mine www.garmin.com/intosports, kus leiad nimistu

ANT+ anduritest, mis ühilduvad su seadmega (nt Vector).

- Lisainfot leiad võimsusmõõturi kasutusjuhendist.
- Muuda oma võimsustsoone, et need ühtiksid eesmärgi ja võimetega (lk 71).
- Kasuta vahemiku märguandeid, et sind teavitataks, kui jõuad teatud võimsustsooni (lk 124).
- Võimsuse andmeväljade kohandamine (lk 119).

Elektroniline käigu vahetus

Enne ühilduva elektronilise käigu vahetuse kasutamist, nagu nt

Shimano® Di2™ käiguvahetus, pead selle oma seadmega paaristama (lk 146). Kohanda valikulisi andmevälju (lk 119). fēnix 5/5S seade kuvab hetke muuteväärtused, kui andur on muuterežiimis.

Olukorrateadlikkus

Sinu fēnix seadet saab kasutada koos Varia Vision™ seadme, Varia™ rattatulede ja tahavaateradariga, et täiustada olukorrateadlikkust. Vt Varia seadme kasutusjuhendit lisainfoks.

MÄRKUS: uuenda fēnix tarkvara enne Varia seadmete paaristamist (lk 105)

Jalaandur

Seade ühildub jalaanduriga. Jalaandur on mõeldud tempo ja vahemaa salvestamiseks siseruumides, kui puudub GPS-signaal, või tingimustes, kus GPS-signaal on liiga nõrk. Jalaandur on vaikimisi töörežiimis, olles valmis andmeid saatma (sarnaselt pulsimonitoriga).

Seade lülitub aku säästmiseks pärast 30 minutit liikumatust välja. Aku tühjenemisel ilmub seadmes teade, seejärel on jalaanduril alles umbes 5 tundi tööaega.

Jalaanduri kalibreerimine

Enne jalaanduri kalibreerimist pead tuvastama GPS-signaali ja seadme paaristama jalaanduriga (lk 146).

Jalaandur on isekalibreeruv, kuid sul on võimalik täiustada kiiruse täpsust ja vahemaa infot, kui teed GPS-iga paar välijooksu.

- 1 Seisa väljas 5 minutit. Otsi koht, kus oleks selge taevas.
- 2 Alusta jooksmist.

3 Jookse rajal ilma peatusteta 10 minutit.

4 Peata treening ja salvesta see.

Olenevalt salvestatud andmetest muutub jalaanduri kalibreerimise väärtus. Ära kalibreeri jalaandurit uuesti, v.a juhul kui su jooksmisstiil muutub.

Jalaanduri kalibreerimine manuaalselt

Enne jalaanduri kalibreerimist tuleb see ühildada seadmega (lk 146).

Garmin soovib manuaalset kalibreerimist, kui teada on kalibratsioonitegur. See selgub, kui oled jalaandurit kalibreerinud mõne teise Garmin'i tootega.

- 1 Hoi a **MENU**.
- 2 Vali **Settings > Sensors & Accessories**.
- 3 Vali jalaandur.
- 4 Vali **Cal. Factor > Set Value**.
- 5 Kohanda kalibreerimise faktorit:
 - Suurenda seda, kui vahemaa on liiga väike.

- Vähenda seda, kui vahemaa on liiga suur.

Jalaanduri kiiruse ja vahemaa määramine

Enne jalaanduri kiiruse ja vahemaa kohandamist pead oma seadme paaristama jalaanduriga (lk 146).

Määra oma seade, et see arvutaks tempot ja vahemaaad lähtuvalt jalaanduri andmetest GPSi andmete asemel.

- 1 Hoi a **MENU**.

2 Vali **Settings > Sensors & Accessories**.

3 Vali jalaandur.

4 Vali **Speed**.

5 Valikud:

- Vali **Indoor**, kui treenid ilma GPSita, tavaliselt sisetingimustes.
- Vali **Always**, et kasutada jalaandurit olenemata GPSi sättest.

tempe

tempe on ANT+ juhtmevaba temperatuuri andur. Kinnita andur turvaliselt kinnitatud

rihma või silmuse külge, kus andur saab vastu võtta igalt poolt ümbritsevat õhku ja läbi selle anda täpset infot temperatuuri kohta. Andmevahetuseks ja temperatuuri info saamiseks tuleb tempe ühildada seadmega.

Seadme teave

fēnix 5/5S tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumioonaku
fēnix 5 aku kestvus	Kuni 2 näd
fēnix 5S aku kestvus	Kuni 9 päeva

Veekindlus	10 ATM*
Töötemp. vahemik	-20° kuni 50°C
Laadimis-temp. vahemik	0° kuni 45°C
Raadio-sagedus	2.4 GHz
Raadio-protokoll	ANT+ juhtmevaba tehnoloogia Bluetooth Smart seade Wi-Fi tehnoloogia (vastavad mudelid)

*Seade talub survet, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Aku infot

Tegelik aku kestvus sõltub sinu seadmes lubatud funktsioonidest, nagu nt treeningu jälgimine, nutitelefoni teavitused, GPS, sisemised andurid ja ühendatud ANT+ andurid.

Fenix 5 aku kestvus	fenix 5S aku kestvus	Režiim	fenix 5 aku kestvus	fenix 5S aku kestvus	Režiim
Kuni 2 näd	Kuni 9 päeva	Nutikella-režiim koos treeningu jälgimise ja 24/7 randmepulsiga	Kuni 75 h	Kuni 40 h	UltraTrac GPS-režiim güüpõhise pime-navigatsiooniga
Kuni 24 h	Kuni 14 h	GPS-režiim randmepulsiga	Aku tüüp	Kasutaja vahetatav CR2032, 3 V	
			Aku kestvus	Kuni 10 kuud triathlon-treeninguks (u 1 h/päevas)	

HRM-Tri tehnilised andmed

Töötemp. vahemik	-10° kuni 50°C
Raadio-sagedus/ protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll
Vee-kindlus	5 ATM*

*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Andmehaldus

MÄRKUS: seade ei ühildu Windows® 95,

98, Me, Windows NT® ja varasemate Mac® OS 10.3 versioonidega.

USB-kaabli lahtiühendamine

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

1 Lõpeta toiming:

- Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.

- Arvuti Apple puhul vali seade ja siis **Fail > Väljuta**.

2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Failide kustutamine

MÄRKUS

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

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

- 4** Vajuta klaviatuuril **Delete** klahvi.

MÄRKUS: kui kasutad Apple arvutit, pead prügikasti kausta tühjendama, et failid täielikult eemaldada.

Seadme hooldus

MÄRKUS

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravat eset.

Välgi 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 korpust.

Ära vajuta klahve vee all.

Hoja nahkrihm kuivana. Ära mine nahkrihmaga vette ega duši alla. Vesi võib nahkrihma kahjustada.

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

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 laadijaga ühendada. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

- 1 Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.
- 2 Pühi kuivaks. Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

NIPP: lisainfot leiad
www.garmin.com/fitandcare.

Nahkrihma puhastamine

- 1 Pühi nahkrihma kuiva lapiga.
- 2 Kasuta naha hooldusvahendit, et nahkrihma puhastada.

QuickFit™ rihmade kasutamine

- 1 Libista QuickFit rihmal olevat kinnitust ja eemalda rihm kella küljest.



- 2 Joonda uus rihm kellaga.
- 3 Suru rihm paigale.
MÄRKUS: veendu, et rihm on kindlalt paigal. Kinnitus peaks sulguma kella kinnitusnõela kohal.

- 4 Korda samme 1-3, et vahetada ka teine rihm.

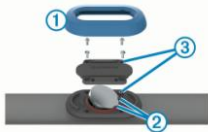
Metallist kellarihma reguleerimine

Kui sinu kellaga on kaasas metallrihm, vii oma kell juveliiri või mõne muu professionaali juurde, et see muudaks rihma pikkust.

Pulsimonitori aku vahetamine

- 1 Eemalda kate ① pulsimonitori moodulilt.
- 2 Keera väikese Phillipsi (00) kruvikeerajaga lahti neli väikest kruvi mooduli esiküljel.

- 3 Eemalda kaas ja aku.



- 4 Oota 30 sekundit.
- 5 Sisesta uus patarei kahe plastist kate ② alla, pluss pool üleval.

MÄRKUS: ära kahjusta ega kaota O-kujulist tihendit.

O-kujuline tihend peaks alati olema plastist ringi ümber.

- 6 Aseta tagasi esikaas ja neli kruvi.
Jälgi esikaane suunda.
Kergitatud kruvi ③ peaks mahtuma sobituvasse tõstetud kruviauku esikattel.

MÄRKUS: ära üle pingulda.

- 7 Aseta kate tagasi.

Pärast pulsianduri patarei vahetamist peaksid anduri uuesti seadmega paaristama.

Veaotsing

Mu seade on vales keeles

Saad muuta seadme keelevalikut, kui valisid kogemata vale keele.


- 1 Hoia **MENU**.
- 2 Keri viimase elemendini nimistus ja vali ▲.
- 3 Keri teise ja kuni viimase elemendini nimistus ja vali ▲.
- 4 Vali ▲.
- 5 Vali keel.

Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?

fēnix 5/5S seade ühildub nutitelefonidega, mis kasutavad Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine www.garmin.com/ble, kust leiad ühilduvusinfot.

Mu telefon ei ühendu seadmega

- Luba Bluetoothi ühendus nutitefonis.
- Too telefon 10 m ulatusse seadmest.
- Nutitefonis ava Garmin Connect mobiilirakendus ja sisene paaristusrežiimi.
- Seadmes hoi a **LIGHT**, ja vali , et aktiveerida Bluetoothi ühendus ja siseneda paaristusrežiimi.

Seadme taaskäivitamine

- 1 Hoi a **LIGHT** vähemalt 25 sekundit.
- 2 Hoi a **LIGHT** ühe sekundi jooksul, et seade sisse lülitada.

Vaikesätete taastamine

MÄRKUS: see kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja treeningu ajaloo.

Saad seadmes taastada kõik tehase sätted.

- 1 Hoi a **MENU**.

- 2 Vali **Settings > System**
> **Restore Defaults > Yes.**

Satelliitsignaali tuvastamine

Seade võib vajada selget taevast, et leida satelliitsignaale. Kellaaeg ja kuupäev määratakse automaatselt GPS-positiooni põhjal

1

Mine välja avatud alale. Suuna seadme esikülge taeva poole.

2

Oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad. Satelliitsignaali tuvastamine võib võtta aega 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.
 - Ühenda oma seade Garmin Connect kontoga, kasutades Wi-Fi juhtmevaba võrku.

Garmin Connect kontoga ühendatud seade laeb alla mitme päeva jagu satelliidiandmeid, võimaldades niimoodi kiiresti leida satelliitsignaale.

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

Temperatuuri näit ei ole täpne

Sinu keha temperatuur mõjutab sisemise temperatuuri anduri näitu. Kõige täpsema tulemuse saamiseks

eemalda kell randmelt ja oota 20-30 minutit.

Lisaks võid kasutada valikulist tempe välitemperatuuri andurit, et vaadata täpseid temperatuurinäite kella kandmise ajal.

Aku kestvuse pikendamine

Aku kestvuse pikendamiseks saad teha erinevaid asju.

- Vähenda taustvalguse pausi (lk 143).
- Vähenda taustvalguse kirkust.

- Kasuta UltraTrac GPS-režiimi treeningul (lk 130).
 - Lülita Bluetooth välja, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (lk 98).
 - Kui paned treeningu pausile pikemaks perioodiks, kasuta jätkamise valikut (lk 8).
 - Lülita treeningu jälgimine välja (lk 76).
 - Kasuta Connect IQ numbrilauda, mida ei uuendata iga sekund.
- Näiteks kasuta numbrilauda teise osutita (lk 132).
- Vähenda seadmes kuvatavaid nutitelefoniteavitusi (lk 101).
 - Peata pulsi edastamine paaristatud Garminiseadmetesse (lk 27).
 - Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine. (lk 28).
- MÄRKUS:** randmepõhise pulsimõõtmist kasutatakse aktiivsete minutite ja kulutatud kalorite arvutamiseks.

Treeningu jälgimine

Lisainfot treeningu jälgimise täpsuse kohta leiad garmin.com/ataccuracy.

Seade ei näita mu igapäevaseid samme

Päevaste sammude loendur nullitakse igal öhtul südaööl.

Kui sammude arvu asemel ilmuvad punktid, lase seadmel tuvastada satelliitsignaale ja määra aeg automaatselt.

Sammude arv ei tundu olevat õige

Kui su sammude arv tundub ebatäpne, proovi neid nippe.

- Kanna seadet oma mittedomineerival randmel.
- Kanna seadet taskus, kui lükkad vankrit või muruniidukit.
- Kanna seadet taskus, kui kasutad aktiivselt oma käsi.

MÄRKUS: seade võib lugeda teatud korduvaid tegevusi, nt nõudepesemine, pesuvoltimine või käteplaksutamine, kui samme.

**Garmin Connect konto
ja seadmes olevate
sammude arv ei kattu**

Garmin Connect kontol olev sammude arv uueneb, kui sünkroniseerid oma seadet.

1 Valikud:

- Sünkroniseeri sammude arvu Garmin Connect rakendusega (lk 106).
- Sünkroniseeri sammude arvu Garmin Connect mobiilirakendusega (lk 106).

2 Oota, kuni seade sünkroniseerib sinu andmeid.

Sünkroniseerimine võib võtta aega mitu minutit.

MÄRKUS: Garmin Connect mobiilirakenduse või Garmin Connect rakenduse värskendamine ei sünkroniseeri sinu andmeid ega uuenda sinu sammude arvu.

**Ronitud korruste arv ei
tundu olevat õige**

Sinu seade kasutab sisemist baromeetrit, et mõõta tõusumuutusi, kui sa ronid korrustel. Läbitud korrus võrdub 3 meetriga.

- Väldi käsipuudest hoidmist või sammude vahelejätmist, kui ronid korrustel.

Minu aktiivsed minutid vilguvad

Kui treenid aktiivsuse tasemega, mis vastab su aktiivsete minutite eesmärgile, hakkavad aktiivsed minutid vilkuma.

Treeni vähemalt 10 järjestikku minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.

Lisainfo

Toote kohta leiad rohkem infot Garmin'i veebilehelt.

- Mine **support.garmin.com**.
- Mine **www.garmin.com/outdoor**.
- Mine **http://buy.garmin.com** või võta ühendust oma Garmin'i edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

Lisa

Andmeväljad

%FTP: hetkeenergia väljund kui protsent sinu FTP-st .

%HRR: pulsisageduse reservi protsent (maksimum)

löögisagedus miinus
löögisagedus
puhkeolekus).

10s Avg. Power: 10 sekundi
liikumise keskmine
energiaväljundist.

10s Avg Balance: 10 sekundi
liikumise keskmine
vasaku/parema
jõutasakaalust.

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

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

30s Avg. Power: 30 sekundi
energia väljundi liikumise
keskmine.

30s Avg Balance:
vasaku/parema energia
tasakaalu 30 sekundi
liikumise keskmine.

3s Avg. Balance:
vasaku/parema energia
tasakaalu 3 sekundi
liikumise keskmine.

3s Avg. Power: energia
väljundi 3-sekundilise
liikumise keskmine.

500m Pace: ujumistempo
500 meetri kohta.

Aerobic TE: hetketreeningu
mõju sinu aeroobsele
treeningtasemele.

Ambient Press.:
kalibreerimata rõhk.

Anaerobic TE: hetketreeningu
mõju anaeroobsele
treeningtasemele.

Average HR: käesoleva
treeningu keskmine
pulss.

Average Pace: keskmine
tempo käesoleva
tegevuse ajal.

Average Power: keskmine
energiaväljund käesoleva
tegevuse jaoks.

Average Swolf: käesoleva
tegevuse keskmine
efektiivsuse punktisumma.
Punktisumma võrdub ühe
pikkuse ajaga pluss
tõugete arvuga selle
pikkuse kohta (lk 17).
Avaveekogus ujudes
kasutatakse 25 meetrit
efektiivsuse punktisumma
arvutamiseks.

Avg. %HRR: keskmine
protsent pulsisageduse
reservist (maksimum
löögisagedus miinus
löögisagedus
puhkeolekus) käesoleva
tegevuse ajal.

- Avg. 500m Pace:** keskmine ujumistempo 500 meetri kohta.
- Avg. Ascent:** tõusu keskmine vertikaalne vahemaa, alates eelmisest nullimisest.
- Avg. Balance:** käesoleva treeningu keskmine vasaku/parema jõutasakaal.
- Avg. Cadence:** jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.
- Avg. Cadence:** jooksmine. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

- Avg. Descent:** languse keskmine vertikaalne vahemaa, alates eelmisest nullimisest.
- Avg. GCT Bal.:** hetkesessiooni keskmine maaga kokkupuuteaeg.
- Avg. L. PP:** vasaku jala faasinurga keskmine hetketreeningu ajal.
- Avg. L. PPP:** vasaku jala energiafaasi tippnurk hetketreeningu ajal.
- Avg. Lap Time:** hetketreeningu ringi keskmine aeg.

Avg. Moving Speed:

keskmine
liikumiskiirus
hetketreeningu ajal.

Avg. Overall Speed:

hetketreeningu keskmine
kiirus, sh nii liikumise kui
ka peatumise kiirus.

Avg. PCO: pedaali

raskuspunkti keskmine
hetketreeningu ajal.

Avg. R. PP: parema jala

faasinurga keskmine
hetketreeningu ajal.

Avg. R. PPP: parema jala

energiafaasi tippnurk
hetketreeningu ajal.

Avg. Speed: keskmine

kiirus käesoleva
tegevuse ajal.

Avg. Stride Len.: käesoleva

seansi keskmine sammu
pikkus.

Avg. Strk/Len: keskmine

tõugete arv basseini
pikkuse kohta käesoleva
treeningu ajal.

Avg. Strk Rate: ujumine.

Tõugete keskmine arv
minutis (spm) käesoleva
treeningu ajal.

Avg. Strk Rate: sõudmissport

Tõugete arv minutis (spm)
käesoleva treeningu ajal.

Avg. Vert. Osc.: käesoleva treeningu keskmine vertikaalse võnke kogus.

Avg. Vert. Ratio: käesoleva seansi keskmine vertikaalse võnke suhe sammu pikkusesse.

Avg Dist Per Stk: ujumine. Käesoleva tegevuse ajal läbitud keskmine vahemaa tõuke kohta.

Avg Dist Per Stk: sõudmissport. Käesoleva tegevuse ajal läbitud keskmine vahemaa tõuke kohta.

Avg GCT: keskmine maaga kokkupuuteaeg.

Avg HR %Max.: keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

Balance: käesolev vasaku/parema energia tasakaal.

Baro. Pressure: kalibreeritud hetkerõhk.

Battery Level: allesjäänud akumaht.

Bearing: suund sinu hetkeasukohast sihtpunkti. Andmed ilmuvad navigeerides.

Cadence: rattasõit. Väнда pöörded minutis. Seade peab olema ühendatud rütmi lisaseadmega.

Cadence: jooksmine. Sammude arv minutis (paremale ja vasakule).

Calories: põletatud kalorete koguhulk.

Compass Hdg.: kompassi järgi suund, kuhupoole liigid.

Course: suund sinu alguspunkti sihtpunkti. Seda saab jälgida kui planeeritud või määratud marsruuti. Andmed ilmuvad navigeerides.

Dest. Location: sinu sihtpunkti positsioon.

Dest. Wpt: marsruudil viimane punkt enne sihtpunkti. Andmed ilmuvad navigeerides.

Di2 Battery: Di2 anduri allesjäänud akumaht.

Dist. Per Stroke: ujumine. Läbitud vahemaa tõuke kohta.

Dist. Per Stroke:
sõudmissport.

Läbitud vahemaa
tõuke kohta.

Dist. Remaining: allesjäänud
vahemaa sihtpunktini.
Andmed ilmuvad
navigeerides.

Distance: hetketegevuse
või raja kohta läbitud
vahemaa.

Distance To Next: allesjäänud
vahemaa järgmise
asukohapunktini. Andmed
ilmuvad navigeerides.

Elapsed Time: salvestatud
kogu aeg. Nt kui käivitad
taimeri ja jooksed 10

minutit, seejärel peatad
taimeri 5 minutiks, seejärel
käivitad taimeri uuesti ja
jooksed 20 minutit, siis su
koguajaks on 35 minutit.

Elevation: hetkeasukoha
kõrgus ülal- või allpool
merepinda.

ETA: hinnanguline aeg, mil
jõuad sihtpunkti
(kohandatud sihtpunkti
kohaliku aja järgi).
Andmed ilmuvad
navigeerides.

ETA at Next: hinnanguline
aeg, mil jõuad järgmise
asukohapunkti juurde

(kohandatud asukohapunkti kohaliku aja järgi). Andmed ilmuvad navigeerides.

ETE: hinnanguline aeg sihtpunkti jõudmiseks. Andmed ilmuvad navigeerides.

Front: esirattakäik käigupositsiooni anduri andmetel.

GCT: maaga kokkupuuteaega jooksmisel, mõõdetakse millisekundites. Seda ei mõõdeta käimise ajal.

GCT Balance:

vasaku/parema poole maaga kokkupuuteaja tasakaal jooksmisel.

Gear Combo: käesolev käigukombinatsioon käigupositsiooni andurist.

Gear Ratio: hammaste arv esi- ja tagakäikudel, käigupositsiooni anduri kohaselt.

Gears: esi- ja tagakäigud käigupositsiooni andurist.

Glide Ratio: horisontaalse vahemaa suhe vertikaalse vahemaa muutusega.

Glide Ratio Dest.: vajalik liu suhe, et laskuda sinu hetkeasukohast sihtpunkti tõusuni. Andmed ilmuvad navigeerides.

GPS: GPS-satelliitsignaali tugevus.

GPS Elevation: sinu hetkeasukoha kõrgus, kasutades GPSi.

GPS Heading: suund, kuhu liigud GPSi andmetel.

Grade: tõusmise arvutamine (tõus) joostes (vahemaa). Näiteks, kui iga 3 m ronimise kohta vastab 60 m matkamist, on kallak 5%.

Heading: suund, kuhu liigud.

Heart Rate: südamelöökide arv ühes minutis (bpm). Su seade peab olema ühendatud ühilduva südamemonitoriga.

HR %Max.: pulsi max protsent.

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

Int. Avg. %HRR: pulsireservi keskmine protsent (max pulss miinus puhkeoleku pulss) käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Avg. %Max.: max pulsi keskmine protsent käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Avg. HR: keskmine protsent max pulsist käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Distance: käesoleva intervalli ajal läbitud vahemaa.

Int. Max. %HRR: pulsireservi max protsent (max pulss

miinus puhkeoleku pulss) käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Max. %Max.: max pulsi max protsent käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Max. HR: max pulss käesoleva ujumisintervalli ajal.

Int. Pace: käesoleva intervalli keskmine tempo.

Int. Swolf: käesoleva vahemiku keskmine efektiivsuse punktisumma.

Intensity Factor:

intensiivsufaktor
hetketreeningu ajal.

Interval Lengths: käesoleva
vahemiku ajal läbitud
basseinipikkused.

Interval Time: käesoleva
vahemiku taimeri aeg.

Int Strk/Len: keskmine
tõugete arv
basseinipikkuse kohta
käesoleva intervalli ajal.

Int Strk Rate: käesoleva
vahemiku tõugete
keskmine arv minutis
(spm).

Int Strk Type: intervalli
tõuketüüp.

L. Lap Stk. Rate: ujumine.
Keskmine tõugete arv
minutis (spm) viimase
lõpetatud intervalli ajal.

L. Lap Stk. Rate:
sõudmissport.
Keskmine tõugete arv
minutis (spm) viimase
lõpetatud intervalli ajal.

L. Lap Strokes: ujumine.
Tõugete koguarv
viimase lõpetatud ringi
ajal.

L. Lap Strokes: sõudmissport.
Tõugete koguarv viimase
lõpetatud ringi ajal.

L. Lap Swolf: viimase lõpetatud ringi efektiivsuse skoor.

L. Len. Stk. Rate: keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal.

L. Len. Stk. Type: viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal kasutatud ujumisstiil.

L. Len. Strokes: tõugete koguarv minutis (spm) viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal.

Lap %HRR: keskmine protsent pulsisageduse reservist (maksimum

löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.

Lap 500m Pace: keskmine ujumistempo 500 m kohta käesoleva treeningu ajal.

Lap Ascent: tõusu vertikaalne vahemaa käesoleva treeningu ajal.

Lap Balance: keskmine vasaku/parema energiatasakaal hetkeringi ajal.

Lap Cadence: jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Cadence: jooksmine. Keskmine rütm käesoleva ringi ajal.

Lap Descent: laskumise vertikaalne vahemaa.

Lap Distance: käesolevast ringist läbitud distants.

Lap Dist Per Stk: ujumine. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta käesoleva treeningu ajal.

Lap Dist Per Stk: sõudmissport. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta käesoleva treeningu ajal.

Lap GCT: käesoleva ringi keskmine maaga kokkupuuteaega.

Lap GCT Bal.: käesoleva ringi keskmine maaga kokkupuuteaja tasakaal.

Lap HR: keskmine pulss käesoleva ringi ajal.

Lap HR %Max.: keskmine protsent maksimaalsest pulsist käesoleva ringi ajal.

Lap L. PP: vasaku jala keskmine energia faasinurk hetkeringi ajal.

Lap L. PPP: vasaku jala keskmine energiafaasi tippnurk hetketreeningu ajal.

Lap NP: keskmine normaliseeritud energia hetkeringi ajal.

Lap Pace: keskmine tempo käesoleva ringi ajal.

Lap PCO: keskmine pedaali raskuspunkt hetkeringi ajal.

Lap Power: keskmine energia väljund hetkeringi ajal.

Lap R. PP: parema jala keskmine energia faasinurk hetkeringi ajal.

Lap R. PPP: parema jala keskmine energiafaasi tippnurk hetketreeningu ajal.

Laps: hetketreeningu lõpetatud ringide arv.

Lap Speed: keskmine kiirus hetkeringi ajal.

Lap Stride Len.: käesoleva ringi keskmine sammu pikkus.

Lap Strk Rate: ujumine.
Keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva treeningu ajal.

Lap Strk Rate: sõudmissport.
Keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva treeningu ajal.

Lap Strokes: ujumine.
Tõugete koguarv
käesoleval ringil.

Lap Strokes: sõudmissport.
Tõugete koguarv
käesoleval ringil.

Lap Swolf: käesoleva ringi
efektiivsuse skoor.

Lap Time: taimeri näit
käesoleva ringi kohta.

Lap Vert. Osc.: käesoleva
ringi keskmine
vertikaalse võnkumise
kogus.

Lap Vert. Ratio: vertikaalse
võnkumise keskmine
suhe sammu pikkusesse
hetkeringi ajal.

Last Lap Ascent: viimase
lõpetatud ringi tõusu
vertikaalne vahemaa.

Last Lap Cad.: jalgrattasõit.
Viimase ringi keskmine
rütm.

Last Lap Cad.: jooksmine.
Viimase ringi keskmine
rütm.

Last Lap Descent: viimase
lõpetatud ringi languse
vertikaalne vahemaa.

Last Lap Dist.: viimase ringi
pikkus.

Last Lap NP: keskmine
normaliseeritud energia
lõpetatud ringi jaoks.

Last Lap Pace: viimase lõpetatud ringi tempo.

Last Lap Power: viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.

Last Lap Speed: viimase ringi keskmine kiirus.

Last Lap Time: viimase ringi aeg.

Last Len. Pace: viimase basseinipikkuse keskmine tempo.

Last Len. Swolf: viimasena läbitud basseinipikkuse efektiivsuse summa.

Lat/Lon: hetkeasukoht latituudi ja longituudi järgi, hoolimata valitud asukohtaformaadi sätetest.

Left PP: käesolev energia faasinurk vasaku jala jaoks. Energiafaas on pedaali piirkond, kus tekib positiivset energiat.

Left PPP: käesolev energiafaasi tippnurk vasaku jala jaoks. Energiafaasi tippnurk on nurga vahemik, milles sõitja toodab enamiku sõitmisejõust.

Lengths: käesoleva tegevuse ajal lõpetatud basseini pikkuste arv.

LL 500m Pace: keskmine ujumistempo 500 meetri kohta viimasel ringil.

L Lap Dist P Stk: ujumine. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

L Lap Dist P Stk: sõudmissport. Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.

Location: hetkeasukoht, kasutades valitud asukohaformaadi sätet.

Max. Ascent: tõusu max määr jalgades minuti kohta või meetrites minuti kohta alates viimasest nullimisest.

Max. Descent: languse max määr meetrites minuti kohta või jalgades minuti kohta alates viimasest nullimisest.

Max. Elevation: kõrgeim tõus alates viimasest nullimisest.

Max. Lap Power: hetkeringi suurim energia väljund.

Maximum Speed: käesoleva tegevuse suurim kiirus.

Max Power: energia suurim väljund hetketreeningu ajal.

Min. Elevation: madalaim tõus alates viimasest nullimisest.

Moving Time: liikumise kogu aeg hetketreeningu ajal.

Multisport Time: kõikide spordialade kogu aeg multisporttreeningul, sh üleminekud.

Muscle O2 Sat. %: hinnanguline lihaste hapnikuga küllastumise protsent hetketreeningu ajal.

Nautical Dist: läbitud vahemaa meremeetrites või merejalgades.

Nautical Speed: hetkekiirus sõlmedes.

Next Waypoint: järgmine asukohapunkt marsruudil. Andmed ilmuvad navigeerides.

NP: Normalized Power™ hetketreeningu ajal.

Off Course: vahemaa vasakule või paremale, mis sa oled sihtrajast eemale kaldunud. Andmed ilmuvad navigeerides.

Pace: hetketempo.

PCO: pedaali raskuspunkt.

Pedaali raskuspunkt on asukoht pedaalil, kuhu jõud rakendatakse.

Pedal Smooth.: mõõtühik, mis näitab, kui ühtlaselt sõitja jaotab jõudu pedaalidele iga pedaalitõuke järel.

Perform. Cond.: soorituse seisukorra skoor on reaalaajas hinnang sinu sooritusvõime kohta.

Power: energiaväljund vattides.

Power to Weight:

hetkeenergia, mida mõõdetakse vattides kilomeetri kohta.

Power Zone:

hetkevahemiku energiaväljund (1-7), mis põhineb su FTP –il või kohandatud sätetel.

Rear: tagarattakäik käigupositsiooni anduri andmetel.

Repeat On: viimase intervalli taimer pluss hetkepuhkus (basseinis ujumine).

Rest Timer: taimer hetkepausiks (basseinis ujumine).

Right PP: käesolev energia faasinurk parema jala

jaoks. Energiafaas on pedaali piirkond, kus tekib positiivset energiat.

Right PPP: käesolev energiafaasi tippnurk parema jala jaoks. Energiafaasi tippnurk on nurga vahemik, milles sõitja toodab enamiku sõitmisjõust.

Speed: hetkekiirus.

Stopped Time: peatumise koguaeg hetketreeningu ajal.

Stride Length: sinu sammu pikkus ühest jalaastest teiseni; mõõdetakse meetrites.

Stroke Rate: ujumine.
Tõugete arv minutis (spm).

Stroke Rate: sõudmistrenn.
Tõugete arv minutis (spm).

Strokes: ujumine.
Hetketreeningu tõugete koguarv.

Strokes: sõudmistrenn.
Hetketreeningu tõugete koguarv.

Sunrise: päikesetõusu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Sunset: päikeseloojangu aeg vastavalt GPSi asukohale.

Temperature: õhutemperatuur. Sinu kehasoojus mõjutab andurit. Paarista temperatuur oma seadmega, et tagada järjepidevad ja täpsed temperatuurandmed.

Time in Zone: igas pulsi- või jõutsoonis kulunud aeg.

Time of Day: kellaaeg vastavalt hetkeasukohale ja aja seadistustele (formaad, ajavöönd ja päevane säästurežiim).

Timer: taimeri näit käesoleva tegevuse jaoks.

Time Seat.: käesoleva treeningu ajal istudes oldud aeg pedaalimisel.

Time Seat. Lap: hetkeringi ajal istudes oldud aeg pedaalimisel.

Time Stand.: hetketreeningu ajal seistes oldud aeg pedaalimisel.

Time Stand. Lap: hetkeringi ajal seistes oldud aeg pedaalimisel.

Time to Next: hinnanguline aeg järgmise asukohapunktini marsruudil. Andmed ilmuvad navigeerides.

Torque Eff.: mootühik sõitja väntamise efektiivsuse kohta.

Total Ascent: tõusu koguvahemaa alates viimasest nullimisest.

Total Descent: languse koguvahemaa alates viimasest nullimisest.

Total Hemoglobin: hinnanguline lihaste hapniku kogumaht hetketreeningu ajal.

Training Effect: hetkemõju (1.0 kuni 5.0) sinu aeroobsele treenitusele.

TSS: treeningu Stress Score™ hetketreeningu ajal.

V Dist to Dest: tõusuvahemik sinu hetkeasukoha ja sihtpunkti vahel. Andmed ilmuvad navigeerides.

Vert. Spd.: tõusu või languse määr aja jooksul.

Vertical Osc.: pörke kogus jooksmisel. Torso vertikaalne liikumine; mõõdetakse sentimeetrites iga sammu kohta.

Vertical Ratio: vertikaalvõnke suhe sammu pikkusesse.

Vert Spd to Tgt: tõusu või languse määr eelmääratud altituduni. Andmed ilmuvad navigeerides.

VO2 max standardhinnangud

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

VMG: lõppkiirus marsruudil sihtpunkti. Andmed ilmuvad navigeerides.

Work: tehtud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Mehed	Prot-sentiiil	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	Prot-sentiiil	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

Naised	Prot-sentiiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Suurepärane	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.

FTP hinnangud

Tabelites on kirjas klassifikatsioonid FTP tarbeks, jaotus on soopõhine.

Mehed	Vatti kg kohta (W/kg)
Ülim	5.05 ja rohkem
Suurepärane	3.93 kuni 5.04
Hea	2.79 kuni 3.92

Mehed	Vatti kg kohta (W/kg)
Kasin	2.23 kuni 2.78
Treenimata	Vähem kui 2.23

Naised	Vatti kg kohta (W/kg)
Ülim	4.30 ja rohkem
Suurepärase	3.33 kuni 4.29
Hea	2.36 kuni 3.32
Kasin	1.90 kuni 2.35
Treenimata	Vähem kui 1.90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggan, PhD uuringul *Training*

and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ratta mõõtmed ja übermõõt

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poolele. See ei ole täielik nimekiri. Täiendavaid kalkulaatoreid leiab internetist.

Ratta suurus	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185

Ratta suurus	L (mm)
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925

Ratta suurus	L (mm)
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055

Ratta suurus	L (mm)
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

Ratta suurus	L (mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

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.

Sümbolite tähendus

Need sümbolid võivad esineda seadmel või siltidel.

	Vahelduvvool. Seade sobib vahelduvvooluga kasutamiseks.
==	Alalisvool. Seade sobib kasutamiseks vaid alalisvooluga.
≡	Kaitse. Osutab kaitse tehnilistele andmetele ja asukohale.



WEEE prügi ja jäätmekäitluse sümbol. WEEE sümbol on kinnitatud tootele ja see on kooskõlas EL-i 2012/19/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) käiva direktiiviga. Selle eesmärgiks on tagada toote õige jäätmekäitus ja soodustada taaskasutust ning ümbertöötlemist.

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB®, and Virtual Partner® are trademarks of

Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, and Vector™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. Android™ is a trademark of Google Inc. Apple® and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The Bluetooth® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. The Cooper Institute®, as

well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Di2™ is a trademark of Shimano, Inc. Shimano® is a registered trademark of Shimano, Inc. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), and Normalized Power™ (NP) are trademarks of Peakware, LLC.

Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product may contain a library (Kiss FFT) licensed by Mark Borgerding under the 3-Clause BSD License (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

support.garmin.com

Käesoleva fenix 5/5S ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02148-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni fenix 5/5S töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.

