

Garmin Forerunner 110 / 210 kasutusjuhend*

* kasuta koos inliskeelse kasutusjuhendiga

<http://support.garmin.com/support/manuals/manuals.htm?partNo=010-00863-34&language=en&country=GB>

Lk. 2

Hoiatus

Konsulteerige arstiga enne treeningute alustamist või treeningute intensiivsuse muutmist.

Registreerimine

Registreerige oma seade internetis, nii aitate meil arendada paremaid tugiteenuseid. Täpsemat infot vaata leheküljelt <http://my.garmin.com>.

Hoia ostukviitungi originaal või koopia kindlas kohas alles.

Lk. 3

POWER/LIGHT	Pika vajutamisega lülitab seadme sisse/välja. Nupu vajutamisega lülitab taustvalguse sisse/välja. Otsige nupu vajutamisega ühilduv kaal.
START/STOP	Käivitab/peatab taimerit.
LAP/RESET	Märgib uue ringi. Pika vajutamisega salvestab teekonna ja nullib ajavõtu.
----	Näitab/peidab menüü.

◀	Eelmisele lehele.

Sümbolid

*	GPS on sees ja Forerunner võtab vastu satelliitsignaale.
*	Pulsimõõtja töötab.
*	Jala-andur töötab.
*	Ratta-andur kasutusel.
*	Kell on toitevoolu säästurežiimis.
*	Treeningseade on kasutusel.

Lk. 4

Treeningud

Treeningute alustamine

Ajalooandmete salvestamine eeldab GPS-signaalide vastuvõtmist või seadme ühendamist jala-anduriga.

1. Käivitage ajavõtt (1) START-nupuga.
Ajalooandmeid salvestatakse ainult siis, kui ajavõtt on käivitatud. Kaugus (2) ja ringi rütm (3) on näha ajavõttulehel.
2. Pärast treeningut vajutage STOP-nuppu.

Teekonna salvestamine

Saate salvestada teekonna ja nullida ajavõtu, kui vajutate pikalt RESET-nuppu.

Jooksuasetused

Rütmi või kiiruse näitamine

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige Setup > Format.
3. Valige Pace/Speed (rütm/kiirus).
4. Valige treeningulehel näidatavate rütmi- ja kiiruseandmete tüüp.

Auto Lap

Teatud teekonna pikkuse automaatne tähistamine.

1. Vajutage ja hoidke all Menu.

2. Valige Auto Lap.
3. Sisestage pikkus.

Lk. 5

Intervalltreeningu loomine (ei ole Forerunner 110'l)

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige Intervals > Set.
3. Valige Distance (teekond) või Time (aeg).
4. Sisestage intervalli pikkuse või aja arvnäitaja.
5. Valige tüüp, Teekond, Aeg või Lahtine.
6. Vajadusel sisestage pausiintervalli pikkuse või aja arvnäitaja.
7. Valige korduste hulk.
8. Vajadusel saate lisada treeningule lahtise soojendamise, kui valite Soojendus > Jah.
9. Vajadusel saate lisada treeningule lahtise jahutamise, kui valite Jahutamine > Jah.
10. Valige Intervals > On.

Intervalltreeningu alustamine

1. Vajutage START-nuppu.
2. Jälgige näidikule ilmuvaid juhiseid.

Kui olete sooritanud kõik intervallid, ilmub sellest näidikule teade.

Intervalltreeningu lõpetamine

Intervalli saab lõpetada mis tahes ajal, kui vajutate LAP-nuppu.

Ajavõtu saab peatada, kui vajutate STOP-nuppu.

Kui intervalltreening sisaldab jahutuse, lõpetage treening LAP-nupuga.

Lk. 8

Pulsimõõtja

Pulsialade määratlemine

Enne kui saate mugandada pulsialasid, peate võtma pulsimõõtja kasutusele.

Forerunner määratleb pulsialad algsete profiiliandmete järgi.

Et kaloriandmed oleks võimalikult täpsed, määrake maksimum- ning pausiaegne pulss ja pulsialad.

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige HR Monitor > Set Zones.
3. Valige Maksimumpulss ja sisestage maksimumpulss ja vajutage OK.
4. Valige Lepo-SY ja sisestage pausipulsid ja vajutage OK.

Lk. 10

Pulsimõõtja alarmid

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige HR Alerts.
3. Sisestage maksimumpulss.
4. Vajutage OK.
5. Sisestage miinimumpulss.
6. Vajutage OK.

Alarm annab märku, kui teie pulss on kõrgem või madalam kui seatud alarm.

Lk. 12

Ajalugu

Forerunner salvestab andmed treeningu tüübi, kasutatud lisavarustuse ning treeningu asetuste järgi.

Forerunner suudab salvestada umbes 180 tundi andmeid normaalkasutuses. Kui mälu saab täis, hakkab seade asendama vanemaid andmeid.

Ajalooandmete vaatlemine

Ajalooandmetes on näha kuupäev, aeg, teekonna pikkus, treeningu kestvus, kalorit ning keskmine ja maksimumrütmi või -kiirus. Ajalooandmetes võib olla ka keskmine- ja maksimumpulss ja väntamiskiirused, kui kasutate pulsimõõtjat, jala-andurit või ratta-andurit (valikulisi lisavarustusi).

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige History.

3. Sirvige üles/alla nuppudega nimekirja.
4. Info vaatamiseks vajutage OK.

Ajalooandmete kustutamine

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige History.
3. Valige andmed.
4. Vajutage üles/alla nuppe korraga.
5. Kustutamiseks vajutage OK.

Lk. 13

Ajalooandmete ülekandmine arvutisse

1. Ühendage mälu-pulk arvuti USB-liidesega.
2. Ühendage kõik neli seadme taga asuvat kontakti laadimisaluse pulkadega.
3. Avage Garmin Connect või Garmin Training Center.
4. Jälgige juhiseid näidikul.

Ajalooandmete kustutamine

1. Ühendage USB-juhe adapteriga.
2. Avage „Garmin“ kaust.
3. Avage „Activities“ kaust.
4. Valige failid. Vajutage Delete.

Lk. 14

Alarmi seadmine

1. Valige * > Asetus > Alarm.
2. Valige Alarm > On.
3. Valige Aeg ja sisestage aeg.

Profiilide seadmine

Forerunner kasutab teie poolt sisestatud andmeid, mille abil seade arvutab jooksvaid andmeid. Saate muuta järgnevaid andmeid: sugu, vanus, pikkus ja kaal.

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige User Profile.
3. Muutke seadistusi.

Lk. 15

Süsteemiasetused

Saate muuta aega, aja vormi, helisid, keelt, ühikuid ning rütmi või kiiruse vormi.

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige Setup.
3. Muutke seadistusi.

Aja seadmine manuaalselt

Kellaaeg seatakse vaikimisi automaatselt, kui seade leiab satelliite.

1. Vajutage ja hoidke all Menu.
2. Valige Setup > Time > Manual.
3. Sisestage aeg ja vajutage OK.

Lk. 18

Forerunneri laadimine

1. Ühendage USB-juhe adapteriga.
2. Ühendage adapter seinakontakti.
3. Seadke seadme tagaosa kontaktpinnad laadimishoidja vastavate pulkadega. Laadimishoidik on magnetiline ja hoiab seadme paigal. Kui ühendate seadme adapteriga, see käivitub ja laadimise näit avaneb näidikul.
4. Laadige seadme aku täis.

Pulsimõõtja patarei

Hoiatus: Ärge eemaldage patareisid teravate esemetega.

Lk. 20

Pulsimõõtja patarei vahetamine

1. Eemaldage ristpeakruvikeerajaga seadme tagaosas neli kruvi.
2. Eemaldage kaas ja patarei,
3. Oodake 30 sekundit.
4. Sisestage uus patarei plusspoolus ülespoole.
Märkus: ärge kaotage O-rõngastihendit.
5. Kinnitage kaas ja kruvid tagasi.

Kui olete vahetanud pulsimõõtja patarei, sooritage ühendamine uuesti selle ja seadme vahel.

Lk. 21

Seadme hooldamine

- Ärge hoidke seadet kuumas või külmas kohas, seade võib saada jäädavaid kahjustusi.
- Ärge kunagi kasutage puutenäidikut terava esemega. Näidik võib saada kahjustusi.
- Ärge puhastage näidiku ja raami vahelist ala terava esemega.
- Ärge kasutage keemilisi puhastusvahendeid ja lahusteid, mis võivad kahjustada plastmassist detaile.

Seadme puhastamine

1. Kasutage lahja puhastusvahendiga niisutatud lappi.
2. Pühkige seade kuivaks.

Näidiku puhastamine

1. Kasutage pehmet lappi, vajadusel vett, isopropüülalkoholi või prillide puhastusvahendit. Niisutage lapp puhastusvahendiga.
2. Pühkige näidikut ettevaatlikult.

Pulsimõõtja hooldamine

Eemaldage moodul enne, kui puhastate rihma.

- Loputage rihm pärast kasutamist.
- Peske rihm käsitsi külma vee ja lahja puhastusvahendiga iga viienda korra järel.
- Ärge asetage rihma pesumasinasse või kuivatustrumliisse.
- Eemaldage moodul, kui te ei kasuta seda.

Lk. 22

Probleemide lahendused

Probleem	Lahendus
Nupud ei vasta. Kuidas nullida seade?	1 Vajutage POWER-nuppu kuni näidik kustub. 2 Vajutage POWER-nuppu kuni näidik süttib. MÄRKUS: see ei kustuta andmeid või tühista määratud asetusi.
Seade ei leia satelliitsignaale	1 Viige seade välja parkimishallist ja eemale kõrgetest hoonetest või puudest. 2 püsige paigal mõned minutid.
Osa ajaloo andmetest on puudu.	Kui seadme mälu on täis, hakkab seade asendama vanemaid andmeid uutega. Andmete kadumise vältimiseks kandke regulaarselt andmeid üle arvutisse.
Kus näha programmide versioonid?	Saate vaadata programmide andmeid ja seadme tunnuse * > Asetused > Süsteem > Andmed.
Kuidas vahetada spordiviisi kiiresti?	Vajutage RESET-nuppu, ilma et sisestate taimerisse aega.

Lk. 23

Tarkvara uuendamine

1. Valige :
kasutage Web Updaterit. Minge aadressile: www.garmin.com/products/webupdater.
kasutage Garmin Connecti. Minge aadressile: www.garminconnect.com.
2. Jälgige näidule ilmuvaid juhiseid.