

GARMIN®

FR60

SPORDIKELL JUHTMEVABA SÜNKRONISEERIMISEGA



HOIATUS: Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist konsulteerige alati oma arstiga. Hoiatustest ja muust olulisest infost ülevaate saamiseks vaata tootekardis olevat *olulist teavet ohutuse ja toote kohta*.

Veel infot

Kasutusjuhendi uusima versiooni saad alla laadida leheküljelt www.garmin.com/FR60.

Nupud



LIGHT

- Vajuta, et taustavalgust sisse ja välja lülitada.
- Vajuta ja hoida all, et ühendada ANT+™ kaaluga (valikuline).

UP/DOWN

- Vajuta, et sirvida tegevuse ajal treeninglehekülgi.
- Vajuta ja hoida all **UP** või **DOWN** sätete kiireks sirvimiseks.
- Vajuta, et sirvida menüüsid ja sätteid.

- Leheküljel Virtual Partner® vajuta ja hoida all, et kohandada Virtual Partneri tempot. (Virtual Partner lehekülje jaoks peab olema ühendatud jalaliides.)

LAP

- Vajuta uue ringi loomiseks.
- Treeningrežiimis vajuta ja hoida all tegevuse salvestamiseks.
- Ajaloorežiimis vajuta ja hoida all tegevuse kustutamiseks.

START/STOP/ENTER

- Treeningrežiimis vajuta, et käivitada või peatada taimer.
- Vajuta, et kinnitada ja liikuda järgmise sätte juurde.
- Ajarežiimis vajuta ja hoida all kella seadistuse menüü avamiseks.

MODE

- Vajuta režiimi vahetamiseks.
- Vajuta, et menüüst või lehelt väljuda. Sätted salvestatakse.
- Vajuta ja hoida all spordirežiimide vahetamiseks.

Ikoonid

▲	Vajuta UP enamate sätete või ajaloo kuvamiseks.
▼	Vajuta DOWN enamate sätete või ajaloo kuvamiseks.
🚲	Ratta sensor on aktiivne.
👣	Jalaliidese sensor on aktiivne.
🫀	Pulsi sensor on aktiivne.
⌚	Andmeid laetakse üles või seade on ühendatud ANT+ varustusega.
⌚	Taimer töötab.
🔔	Alarm on sees.

Režiimide vahetamine

Režiimi vahetamiseks vajuta **MODE** (vt pilti).



Tegevuskategooriate tabel

	Treeningu kirjeldus	Treeningu sagedus	Treeninguaeg nädalas
0	Pole	-	-
1	Mõnikord, kerge treening	Kord kahe nädala tagant	Vähem kui 15 minutit
2			15 kuni 30 minutit
3		Kord nädalas	Umbes 30 minutit
4	Regulaarne harjutused ja treening	2 või 3 korda nädalas	Umbes 45 minutit
5			45 minutit kuni 1 tund
6			1 kuni 3 tundi
7		3 kuni 5 korda nädalas	3 kuni 7 tundi
8	Igapäevane	Peaaegu iga päev	7 kuni 11 tundi
9		Iga päev	11 kuni 15 tundi
10			Rohkem kui 15 tundi

Tegevuskategooriate tabeli autoriks on Firstbeat Technologies Ltd. ning osad sellest põhinevad artiklil Jackson et al. „Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing”. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

1. samm:

Lülita FR60 sisse



Sinu FR60 on saabudes välja lülitatud, et säästa akut. Vajuta **MODE** kella sisselülitamiseks. Kui lülitad kella esimest korda sisse ja täidad seadistusviisardit, siis määra oma tegevuskategooria ja märgi, kas oled staažikas sportlane.

Tegevuskategooria määramiseks kasuta tabelit leheküljel 5.

Staažikas sportlane on isik, kes on intensiivselt treeninud mitmete aastate vältel (kui väikesed vigastused välja arvata) ja kelle pulss puhkeseisundis on 60 lööki minutis (bpm) või vähem.

2. samm:

Seadista lisaseadmed

ANT+ juhtmevabad lisaseadmed, mis on sinu FR60-ga kaasas, on juba ühendatud.  ja 

ikoonid ilmuvad, kui sensorid on ühendatud. Kui neid vahepeal ei kasutata, lähevad lisaseadmed unerežiimile, et säästa akut. Kui lisaseadmete ikoonid ei ole enne tegevuse jätkamist süttinud, pead taastama ühenduse FR60-ga, vt FR60 Käsi raamat.

Pulsi monitori kasutamine

Pulsi monitor on ootel ja valmis andmeid edastama. Kanna pulsi monitori vahetult oma nahal, kohe rinnaku all.

See peab olema piisavalt kinnitatud, et püsida tegevuse ajal paigal.

1. Lükka üks rihmal asuv kinnitus läbi ühe pulsi monitoril asuva pesa. Vajuta kinnitus alla.
2. Tee mõlemad elektroodid pulsi monitori tagaküljel niiskeks, et luua hea ühendus oma rinnaku ja saatja vahel.

Kinnitus

Pesa

Pulsi monitori rihm

Pulsi monitor (eest)

Elektroodid

Pulsi monitor (tagant)

3. Seo rihm enda rinnaku ümber ja kinnita see pulsi monitori teisele küljele.



MÄRKUS: Garmin logo peaks olema ülespoole suunatud.

4. Too FR60 lisaseadme toimimise raadiusse (3 m). Vajuta nuppu **mode**, kuni ilmub treeninglehekül.

Jalaliidese kasutamine

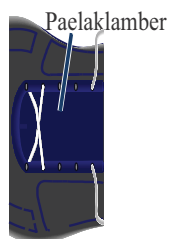
Jalaliides on ootel ja valmis saatma andmeid kohe, kui selle installeerid või seda liigutad.

Jalatsipaeltele paigaldamine

1. Vajuta paelaklambriil olevat kinnitust.

Tõsta ja eralda jalaliides paelaklambrist.

2. Lõdvenda jalatsipaelad.
3. Tõmba paelaklambrid läbi kahest tugevast osast sinu paeltel, jättes üles piisavalt ruumi paelte sidumiseks.



4. Seo paelad tugevalt, et jalaliides tegevuse ajal ei nihkuks.
5. Kinnita jalaliides paelaklambril külge. Jalaliidesel olev nool peab olema suunatud jalatsi nina poole.



MÄRKUS: Jalaliides saab paigaldada ka jalatsil olevasse vastava eesmärgiga taskusse. Vt *FR60 Käsiiraamat*.

6. Too FR60 lisaseadme toimimise raadiusse (3 m). Vajuta nuppu mode, kuni ilmub treeninglehekülg.

3. samm: Mine jooksmas!

1 Vajuta **MODE** treeninglehe vaatamiseks

2. Vajuta **START** taimeri käivitamiseks.

3. Jooksmise lõpul vajuta nuppu **STOP**.

4. Vajuta ja hoi a **LAP** salvestamiseks tegevust ja nullimaks taimerit.




4. samm: Laadi alla tasuta tarkvara

ANT Agent™ võimaldab kasutada FR60-t koos Garmin Connect™-i, veebipõhise treeningvahendiga.

1. Mine www.garmin.com/FR60/owners.
2. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

5. samm: Saada andmed oma arvutisse

 Märkus: Pead alla laadima tarkvara nagu kirjeldatud sammus 4, et vajalikud USB draiverid oleksid installeeritud enne USB ANT Stick™-i arvutiga ühendamist.

1. Sisesta USB ANT Stick vabasse USB porti sinu arvutil.

2. Too FR60 arvuti lähedale (5 m).

3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Saamaks teavet tegevuste kohandamise ja FR60 andmeväljade kohandamise kohta vaata FR60 Käsiraamatut.

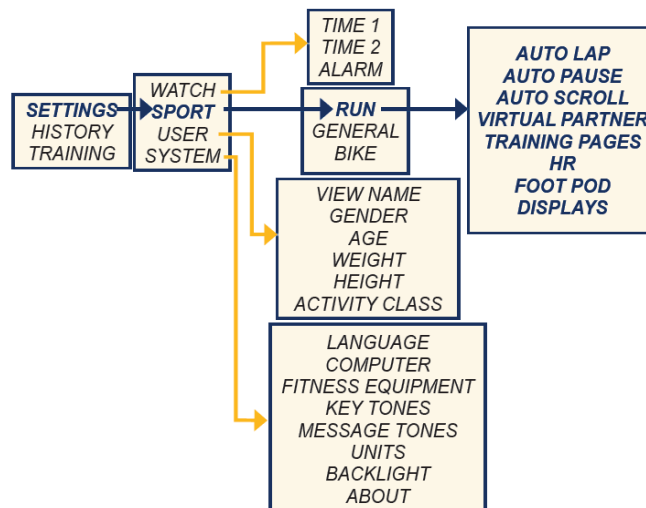
FR60 Taustatuli

Vajuta **LIGHT**, et taustatuli 5 sekundiks sisse lülitada. Vajuta mõnda klahvi, et taustatuld 5 sekundi jagu pikendada.

GARMIN

Sätete leheküljed

Jooksmisrežiimi sätete muutmiseks vajuta **MODE** > vali **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



Seadme nullimine

Kui FR60 on lukus, vajuta ja hoi a **ENTER** ja **MODE** samaaegselt, kuni ekraan tühjeneb (umbes 7 sekundit). Nii ei kustu sinu andmed ega sätted.

Kasutajaandmete eemaldamine



Ettevaatust: nii kustutad kogu ajaloo ja kasutaja poolt sisestatud informatsiooni.

Kasutajaandmete eemaldamiseks vajuta ja hoi a **MODE**, **LIGHT** ja **UP** samaaegselt, kuni ilmub teade.

Toote registreerimine

Aita meil sind paremini aidata registreerudes meie kodulehel. Mine lehele <http://my.garmin.com>. Säilita ostutšeki originaali või selle koopiat kindlas kohas.

Võta Garminiga ühendust

Võta Garmini toega ühendust, kui FR60 kasutades tekib küsimusi. USA-s mine leheküljele www.garmin.com/support või võta ühendust Garmin USA-ga (913) 397-8200 või (800) 800-1020.

Inglismaal võta ühendust Garmin (Europe) Ltd.-ga telefoni teel 0808 2380000.

Euroopas mine lehele www.garmin.com/support ja klõpsa **Contact Support** et saada infot riigisisese kasutajatoe kohta või võta ühendust Garmin (Europe) Ltd-ga telefoni teel +44 (0) 870 8501241.