

## GARMIN Lühike kasutusjuhend

### Forerunner® 910XT



Enne harjutuskava alustamist või muutmist pidage nõu oma perearstiga. Seadmes on liitium-ioonaku.

#### Seadme laadimine

1. Ühendage USB-pistik laadija vahelduvvoolu adapterisse. 2. Pange vahelduvvoolu adapter tavalisse seinapistikupesasse. 3. Joondage laadimisklambri otsakud Forerunneri tagaküljel olevate kontaktidega.

Täielikult laetud aku tühenemisaeg sõltub seadme kasutamisest. Tavaliselt on see umbes 20 tundi.

### Forerunneri sisselülitamine

Seadme sisselülitamiseks vajutage ja hoidke all nuppu . Seejärel järgige ekraanil olevaid juhiseid. Minge ruumidest välja ja oodake, kuni seade leiab satelliidisignaali. See võib võtta aega 30–60 sekundit. Kellaeg ja kuupäev seadistatakse automaatselt.

#### Nupud



#### Taustvalgustus

Sissekülitamiseks vajutage nuppu ENTER. Valgustuse taseme reguleerimiseks kasutage nuppu või .

①		Hoidke all seadme sisse-/väljalülitamiseks. Vajutage taustvalgustuse reguleerimiseks. Vajutage seisundi ikoonide vaatamiseks.
②		Vajutage, et ühelt valikult või seadistuselt teisele liikuda. Hoidke all, et kerida ja kiiresti ühelt seadistuselt teisele liikuda. Vajutage treeninglehtedel liikumiseks treeningu ajal.
③	ENTER	Vajutage taustvalgustuse sisselülitamiseks. Vajutage soovitud valikuni jõudmiseks või teate kinnitamiseks.
④	START/STOP	Vajutage taimeri käivitamiseks või peatamiseks.
⑤	LAP/RESET	Vajutage uue ringi tegemiseks. Hoidke all oma treeninguandmete salvestamiseks ja taimeri peatamiseks.
⑥	MODE	Vajutage taimeri ja menüü vaatamiseks. Kui see menüü on käivitatud, ilmub ekraanile ka kaart ja kompass. Vajutage menüüst või leheküljelt lahkumiseks. Teie seadistused salvestatakse. Hoidke all spordirežiimide ümberlülitamiseks.

#### Ikoonid

	GPS on sisse lülitatud		Ratta andur on aktiveeritud
	GPS on välja lülitatud		Koormuseandur on aktiveeritud
	Taimer on aktiveeritud		Fitnessiseade on aktiveeritud
	Mitu treeningtegevust on aktiveeritud		Jooksurežiim on aktiveeritud
	Aku laetuse tase		Rattasõidurežiim on aktiveeritud
	Aku laeb		Ujumisrežiim on aktiveeritud (kinnises või avatud veekogus)
	Südametegevuse monitor on aktiveeritud		Muud spordialad on aktiveeritud
	Jalgade liikumise andur on aktiveeritud		

#### Südametegevuse monitori seadistamine

1. Ühendage südametegevuse monitori moodul rihmaga.  
2. Niisutage mõlemat südametegevuse monitori rihma tagaküljel olevat elektroodi, et luua tugev kontakt rinnakorvi ja saatja vahel.  
3. Pange rihm ümber rindkere ja kinnitage (Garmini logo peab jääma ülespoole).  
4. Tooge seade umbes 3 m raadiusse monitorist.  
Kui südametegevuse andmed ei ilmu kuvarile, pingutage rihma või tehke 5–10 minutit soojendust. Kui südametegevuse monitor on seadmega ühildatud, kuvatakse teade ja treeningurežiimis ilmub ikoon .

#### Minge jooksma!

Enne ajaloo sisestamist peate leidma satelliidisignaali või ühildama Forerunneri jalgade liikumise

anduriga (lisatarvikuna soetatav).

Vajutage taimeri leheküljel nuppu **START**, et käivitada taimer ①. Andmed lähevad ajalukku ainult taimeri töötamise ajal. Taimeri leheküljel näete oma liikumiskiirust ② ja läbitud vahemaad ③.



Pärast jooksu lõpetamist vajutage nuppu **STOP**.

Kui seadme mälu on täis, kirjutatakse vanemad andmed üle. Jooksu ajalugu sisaldab järgmisi andmeid: kuupäev, kellaaeg, distants, jooksu aeg, kalorit ja keskmine kiirus/tempo.

### Treeningud siseruumides

Kui seade ei leia satelliidisignaali, ilmub kuvarile teade koos küsimusega, kas asute ruumis. Kuni seade püüab signaali leida, vajutage **ENTER > Yes**. Soovi korral saate GPSi ka käsitsi välja lülitada.

### Jalgrattaga sõitmine

1. Vajutage ja hoidke all nuppu **MODE**. 2. Valige **Bike > START**. 3. Pärast sõidu lõpetamist vajutage nuppu **STOP**. 4. Sõiduandmete salvestamiseks ja taimeri lähtestamiseks vajutage ja hoidke all nuppu **RESET**.

### Ujumine

Nüüd on võimalik salvestada ka ujumise andmeid. *Pange tähele!* Ujumise ajal ei saa salvestada südametegevuse andmeid.

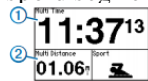
1. Vajutage ja hoidke all nuppu **MODE**. 2. Valige **Swim > Pool Swim**. 3. Valige või sisestage basseini pikkus. 4. Vajaduse korral valige **MODE > Settings > Pool Swim Settings > Data Fields**, et sobitada treeninglehed oma vajadustega. 5. Valige **START**. 6. Kui soovite peatuda, vajutage nuppu **LAP**, kui hakkate jälle ujuma, vajutage uuesti nuppu **LAP**. 7. Pärast ujumise lõpetamist vajutage nuppu **STOP**. 8. Andmete salvestamiseks või taimeri lähtestamiseks vajutage ja hoidke all nuppu **RESET**.

Free	Vabastiil	Back	Seliliujumine
Breast	Rinnuliujumine	Fly	Liblikujumine
Mixed	Segastiil		

### Triatlonitreeningud

Kui tegelete triatloniga, kasutage valikut **Auto Multisport**, et kiiresti ühelt spordialalt teisele liikuda.

1. Valige **MODE > Training > Auto Multisport**. 2. Vajaduse korral valige **Include Transition**, et ülemineku-aeg spordisegmentidest eraldi salvestada. 3. Valige **Start Multisport > START**.



Esimesel treeninglehel ilmub ① spordialaga tegelemise koguaeg ja ② spordialaga läbitud vahemaa. Kasutage nuppe **▲** ja **▼**, et vaadata ka iga spordisegmendi treeninglehti.

4. Valige **LAP**, kui segment või üleminek on lõppenud.

### Tasuta tarkvara kasutamine

Garmin Connect on veebipõhine tarkvara andmete salvestamiseks ja analüüsimiseks.

- Minge veebilehele [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Valige **Getting Started**.
- Järgige ekraanil olevaid juhiseid.

### Andmete saatmine arvutisse

1. Ühendage USB ANT mälu-seade oma arvuti USB-porti.  
2. Veenduge, et seade on arvutist 3 m raadiuses. Kui seade on leitud, peate kinnitama, et soovite seadme arvutiga ühildada. Vajutage „Yes”.  
3. Järgige kuvaril olevaid juhiseid.

Uusima teabe toodete ja tarvikute kohta leiate  
Garmini veebilehelt [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**