

GARMIN®



FORERUNNER® 970 WATCH

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® un Virtual Partner® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sērija, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Apple®, iPhone®, iTunes® un Mac® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme Bluetooth® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin visos gadījumos šīs zīmes izmanto saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Uzlabota sirdsdarbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. Iridium® ir Iridium Satellite LLC reģistrēta preču zīme. Shimano® ir Shimano, Inc. reģistrēta preču zīme. USB-C® ir USB Implementers Forum reģistrēta preču zīme. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Windows® un Windows NT® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrētas preču zīmes. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04907

Saturs

Ievads.....	1
Pulksteņa iestatīšana.....	1
Pogu funkcijas.....	2
GPS statuss un statusa ikonas.....	3
Skārienekrāna funkcijas.....	4
Skārienekrāna iespējošana un atpējošana.....	4
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana.....	5
Lietotnes un aktivitātes.....	5
Lietotnes.....	6
Fizisko vingrojumu sērijas.....	8
Vingrojumu sērijas sākšana.....	9
Treniņa izpildes rezultāts.....	9
No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	9
Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	10
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana.....	10
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana.....	11
Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana.....	11
Virtual Partner® lietošana.....	11
Treniņa mērķa iestatīšana.....	12
Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana.....	12
Par treniņu kalendāru.....	12
Garmin Connect treniņa plānu izmantošana.....	13
Saglabātās lietotnes izmantošana...	13
Balss piezīmes ierakstīšana.....	14
Balss komandu izmantošana.....	14
Pulksteņa balss komandas.....	15
Garmin Pay.....	16
Garmin Pay maka iestatīšana.....	16
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	16
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	17
Garmin Pay karšu pārvaldība....	17
Garmin Pay ieejas koda maiņa....	18
Messenger funkcijas lietošana.....	18

Aktivitātes.....	19
Aktivitātes sākšana.....	20
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai...	21
Aktivitātes beigšana.....	21
Aktivitātes novērtēšana.....	22
Skriešana.....	22
Dodoties skrējienā.....	22
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	23
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana.....	23
Dodoties virtuālā skrējienā.....	24
Trenažiera attāluma kalibrēšana..	24
Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana.....	24
Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi.....	25
Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana.....	25
PacePro™ Treniņš.....	25
PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....	25
PacePro plāna izveidošana pulkstenī.....	26
PacePro plāna sākšana.....	27
Ritenbraukšana.....	28
Iekštelpu trenažiera lietošana.....	28
Power Guide.....	28
Jaudas ceļveža izveide un lietošana.....	29
Peldēšana.....	29
Peldēšanas terminoloģija.....	29
Vēzienu veidi.....	30
Padomi peldēšanas aktivitātēm...	30
Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	30
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	31
Dažādi sporta veidi.....	31
Triatlona treniņš.....	31
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	32
Sporta zāles aktivitātes.....	32
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	32
Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana.....	33
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	33

Kāpšanas aktivitātes telpā		lecieņtākās darbības	
ierakstīšana.....	34	piespraušana sarakstam.....	49
Aktivitātes brīvā dabā.....	35	Datu ekrānu pielāgošana.....	50
Golfa spēle.....	35	Kartes datu ekrāna	
Golfa spēle.....	35	pievienošana.....	50
Golfa izvēlne.....	37	Pielāgotas aktivitātes izveide.....	50
Karodziņa pārvietošana.....	38	Aktivitāšu iestatījumi.....	51
Mērīto sitienu skatīšana.....	38	Aktivitātes brīdinājumi.....	53
Rezultātu saglabāšana.....	38	Balss brīdinājumu atskaņošana	
Virziena uz spraudīti		aktivitātes laikā.....	55
skatīšana.....	40	Maršrutēšanas iestatījumi.....	56
Pielāgoto mērķu saglabāšana..	40	ClimbPro lietošana.....	56
Apdraudējumu skatīšana.....	40	Automātiskas kāpšanas	
Layup un krasu pagriezienu		iespējošana.....	57
attālumu skatīšana.....	41	Satelīta iestatījumi.....	57
Lielu ciparu režīms.....	41	Segmenti.....	58
Klinšu kāpšanas aktivitātes		Vadīklas.....	59
ierakstīšana.....	42	Vadības izvēlnes pielāgošana.....	62
Lietotnes Expedition palaišana....	42	LED signāllampiņas izmantošana.....	63
Maršruta punkta manuāla		Pielāgotās stroboskopiskās	
ierakstīšana.....	42	signāllampiņas rediģēšana.....	63
Trases punktu skatīšana.....	42	Pārskati.....	64
Došanās makšķerēt.....	43	Pārskatu skatīšana.....	68
Došanās medībās.....	43	Pārskatu saraksta pielāgošana.....	68
Ziemas sporta veidi.....	43	Pārskatu mapes izveide.....	69
Nobraucienu skatīšana.....	43	Body Battery.....	69
Ārpustrases slēpošanas vai		Padomi uzlabotiem Body Battery	
braukšanas ar sniega dēli aktivitātes		datiem.....	69
reģistrēšana.....	44	Izpildes mērījumi.....	70
Distanču slēpošanas jaudas		Par VO2 Max. aplēsēm.....	71
dati.....	44	VO2 Max. aplēses skriešanai	
Ūdens sporta veidi.....	44	iegūšana.....	72
Ūdenssporta braucienu		legūstiet savas VO2 Max. aplēses	
skatīšana.....	44	riteņbraukšanai.....	72
Burāšana.....	45	Savu prognozēto sacensību laiku	
Halzēšanas palīgierīce.....	45	skatīšana.....	72
Burāšanas sacīkstes.....	46	Sirdsdarbības ritma mainīguma	
Starta līnijas iestatīšana.....	46	statuss.....	73
Sacensību sākšana.....	47	Izpildes spēja.....	74
Citas aktivitātes.....	48	Savas izpildes spējas skatīšana..	74
Elpošanas tehnikas aktivitātes		Skriešanas efektivitāte.....	75
ierakstīšana.....	48	Skriešanas efektivitātes	
Meditācijas aktivitātes		skatīšana.....	75
ierakstīšana.....	48	FTP aplēšu iegūšana.....	75
Darbību un lietotņu pielāgošana.....	48	Laktāta sliekšņvērtība.....	76
Lietotņu saraksta pielāgošana.....	49	Jūsu izturības skatīšana reāllaikā....	77
Savu izlases aktivitāšu saraksta			
pielāgošana.....	49		

Jūsu jaudas līknes skatīšana.....	78
Treniņa statuss.....	78
Treniņu statusa līmeņi.....	79
Padomi treniņa statusa iegūšanai.....	79
Akūtā slodze.....	79
Treniņu slodzes fokuss.....	80
Slodzes koeficients.....	80
Par Training Effect.....	81
Atgūšanās laiks.....	81
Atgūšanās sirdsdarbības ritms....	82
Aklmatizēšanās izpildei karstumā un augstumā.....	82
Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana.....	82
Gatavība treniņam.....	83
Skriešanas tolerance.....	84
Izturības rezultāts.....	84
Kalna rezultāts.....	85
Riteņbraukšanas spējas skatīšana.....	85
Sacensību kalendārs un primārās sacensības.....	86
Treniņš pirms sacensībām.....	86
Krājumu pievienošana.....	87
Laikapstākļu atrašanās vietu pievienošana.....	87
Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana.....	87
Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect.....	87

Pulksteņi..... 88

Modinātāja iestatīšana.....	88
Modinātāja rediģēšana.....	88
Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana.....	89
Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana.....	89
Hronometra lietošana.....	90
Alternatīvu laika joslu pievienošana....	91
Alternatīvās laika joslas rediģēšana.....	91
Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana.....	92
Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana.....	92

žurnāli..... 92

Vēstures izmantošana.....	93
Dažādu sporta veidu vēsture.....	93
Personīgie rekordi.....	93
Personīgo rekordu skatīšana.....	93
Personīgā rekorda atjaunošana.....	93
Personīgo rekordu dzēšana.....	94
Kopējo datu skatīšana.....	94

Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi..... 94

Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli.....	95
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	95
Kustības brīdinājums.....	95
Kustības brīdinājumu pielāgošana.....	95
Rīta pārskats.....	96
Rīta pārskata pielāgošana.....	96
Vakara pārskats.....	96
Vakara pārskata pielāgošana.....	96
Laika brīdinājumu iestatīšana.....	96
Vētras brīdinājuma iestatīšana.....	97
Tālrūņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana.....	97

Skaņu un vibrācijas iestatījumi..... 97

Displeja un spilgtuma iestatījumi.... 97

Savienojamība..... 98

Sensori un piederumi.....	98
Bezvadu sensori.....	98
Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	100
Sirdsdarbības ritma piederums	
Skriešanas temps un attālums...	100
Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	100
Skriešanas dinamika.....	101
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.	101
Skriešanas spēks.....	102
Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	102

Varia kameras vadības ierīču izmantošana.....	103	Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	111
inReach tālvadība.....	103	Garmin Explore™.....	111
inReach tālvadības izmantošana.....	103	Lietotne Garmin Messenger.....	111
Tālrūņa savienojamības iespējas.....	103	Lietotne Garmin Golf™.....	112
Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana.....	104	Fokusēšanas režīmi.....	112
Zvanīšana no lietotne Tālrūnis.....	104	Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana.....	112
Virtuālā tālrūņa palīga izmantošana.....	104	Pielāgota fokusēšanas režīma izveide.....	113
Tālrūņa paziņojumu iespējošana...	105	Veselības un labsajūtas iestatījumi.....	113
Paziņojumu skatīšana.....	105	Plaukstas locītavas SR.....	113
Ienākoša tālrūņa zvana saņemšana.....	105	Pulksteņa valkāšana.....	114
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	106	Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	114
Bluetooth tālrūņa savienojuma izslēgšana.....	106	Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	115
Mana tālrūņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	106	Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	115
GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālrūņa atrašanās vietas noteikšana.....	106	Pulsa oksimetrs.....	115
Wi-Fi Savienojamības funkcijas.....	106	Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	116
Pievienošana Wi-Fi tīklam.....	107	Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....	117
Garmin Share.....	107	Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	117
Datu kopīgošana ar Garmin Share.....	107	Automātisks mērķis.....	117
Datu saņemšana ar Garmin Share.....	108	Intensitātes minūtes.....	117
Garmin Share iestatījumi.....	108	Intensitātes minūšu pelnīšana.....	117
Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	108	Sekošana miegā.....	118
Garmin Connect.....	108	Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	118
Garmin Connect+ abonements..	109	Elpošanas variācijas.....	118
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	109	Karte.....	118
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	109	Kartes skatīšana.....	119
Vienotais treniņu statuss.....	109	Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē.....	119
Garmin Connect lietošana datorā.....	110	Kartes iestatījumi.....	120
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	110	Karšu pārvaldība.....	120
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	110	Karšu lejupielāde ar Āra kartes+.....	121
Connect IQ funkcijas.....	110	TopoActive karšu lejupielāde.....	121
Connect IQ funkciju lejupielāde..	111	Karšu dzēšana.....	121
		Kartes datu rādīšana un paslēpšana.....	122

Navigācija..... 122

Navigēšana uz galapunktu.....	122
Navigēšana uz tuvumā esošu interesējošu objektu.....	123
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....	123
Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana.....	124
Navigācijas apturēšana.....	124
Atrašanās vietu saglabāšana.....	124
Jūsu atrašanās vietas saglabāšana.....	124
Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana.....	124
Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	125
GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas.....	125
Navigēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā.....	125
Kursi.....	125
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	126
Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	126
Kursa izveide un sekošana tam līdz jūsu pulkstenī.....	126
Apļa maršruta kursa veidošana..	127
Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība.....	127
Kompasa virziena iestatīšana.....	127
Atsauces punkta iestatīšana.....	128
Ceļa punkta plānošana.....	128

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 129

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	129
Kontaktpersonu pievienošana.....	129
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	130
Palīdzības pieprasīšana.....	130
GroupTrack sesijas sākšana.....	131
Padomi GroupTrack sesijām.....	131

Mūzika..... 131

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	132
Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja..	132
Personīgā audio satura lejupielāde...	132
Mūzikas klausīšanās.....	133
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība....	134
Bluetooth austiņu pievienošana.....	134
Audio režīma maiņa.....	135

Lietotāja profils..... 135

Lietotāja profila iestatīšana.....	135
Dzimuma iestatījumi.....	135
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	135
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	135
Fiziskās formas mērķi.....	136
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	136
Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	137
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini.	137
Savu spēka zonu iestatīšana.....	137
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	138

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi... 138

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana.....	138
Aktivitātes jaudas režīma pielāgošana.....	139
Barošanas režīmu pielāgošana.....	139

Sistēmas iestatījumi..... 140

Pogu īsceļu pielāgošana.....	140
Pulksteņa ieejas koda iestatīšana.....	140
Pulksteņa ieejas koda nomaiņa.....	141
Kompass.....	141
Kompasa iestatījumi.....	141
Kompasa manuāla kalibrēšana..	141
Ziemeļu norādes iestatīšana.....	141
Altimetrs un barometrs.....	142
Altimetra un barometra iestatījumi	142
Barometriskā altimetra kalibrēšana.....	142
Laika iestatījumi.....	142
Laika sinhronizēšana.....	143

Papildu sistēmas iestatījumi.....	143	Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs.....	152
Mērvienību mainīšana.....	143	Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs.....	153
Datu ierakstīšanas iestatījumi.....	143	Izešana no demonstrācijas režīma...	153
Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana.....	144	Aktivitāšu izsekošana.....	153
Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect.....	144	Mans soļu skaits nešķiet precīzs...	153
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana.....	144	Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst....	153
Ierīces informācijas skatīšana.....	145	Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	153
E-etīketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana.	145	Datu lauki.....	154
Informācija par ierīci.....	145	Pielikums.....	168
Par AMOLED tehnoloģijas displeju....	145	Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati.....	169
Pulksteņa uzlāde.....	146	Saskares ar zemi laika balansa dati.....	169
Ierīces apkope.....	146	Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati.....	170
Pulksteņa tīrīšana.....	147	VO2 Max. standarta parametri.....	170
Pulksteņa siksnīņu maiņa.....	148	Skriešanas efektivitātes novērtējums.....	170
Specifikācijas.....	149	FTP novērtējumi.....	171
Informācija par akumulatoru darbības laiku.....	149	Izturības rezultātu vērtējumi.....	172
Traucējummeklēšana.....	149	Riteņu lielums un apkārtmērs.....	173
Produkta atjauninājumi.....	149		
Papildu informācijas iegūšana.....	150		
Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	150		
Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai.....	150		
Pulksteņa restartēšana.....	150		
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	151		
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	151		
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?.....	151		
Manas ausiņas neveido savienojumu ar pulksteni.....	151		
Mūzika pārtrauc skanēt vai ausiņas zaudē savienojumu.....	152		
Pēc ūdens iedarbības skaļrunis vai mikrofons ir kluss.....	152		
Kā atcelt distances pogas nospiešanu?.....	152		
Satelīta signālu iegūšana.....	152		
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	152		

Ievads

BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu Forerunner funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni (*Pogu funkcijas, 2. lappuse*).
- Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse*). Ja pārejat no saderīga pulksteņa, varat migrēt pulksteņa iestatījumus, saglabātos kursus un citus iestatījumus, kad savienojat jauno Forerunner pulksteni pārī ar tālruni.
- Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 146. lappuse*).
- Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi, 140. lappuse*).
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- Iestatiet Wi-Fi® tīklus (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse*).
- Iestatiet drošības funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 129. lappuse*).
- Iestatiet mūziku (*Mūzika, 131. lappuse*).
- Iestatiet savu Garmin Pay™ maku (*Garmin Pay maka iestatīšana, 16. lappuse*).
- Dodieties skrējienā (*Dodoties skrējienā, 22. lappuse*).

Pogu funkcijas

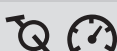


IETEIKUMS. varat pielāgot dažas pogas turēšanas funkcijas un izveidot jaunas pogu saišnes (*Pogu īsceļu pielāgošana*, 140. lappuse).

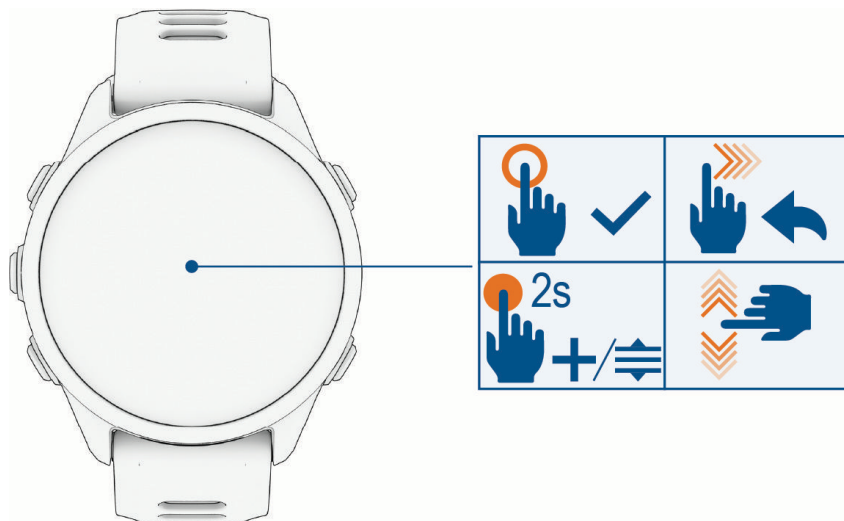
①  Augšējā kreisā poga	• Nospiediet, lai izgaismotu ekrānu. • Divreiz ātri nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu lukturīti (<i>LED signāllampiņas izmantošana</i>, 63. lappuse). • Divas sekundes turiet nospiestu, lai skatītu vadības izvēlni (<i>Vadīklas</i>, 59. lappuse). • Trīs sekundes turiet nospiestu, lai ieslēgtu ierīci. • Piecas sekundes turiet nospiestu, lai pieprasītu palīdzību (<i>Palīdzības pieprasīšana</i>, 130. lappuse).
②  Vidējā kreisā poga	• Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai skatītu paziņojumu centru (<i>Paziņojumu skatīšana</i>, 105. lappuse). • Nospiediet, lai ritinātu izvēlnes vai datu ekrānus. • Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai piekļūtu galvenajai izvēlnei.
③  Apakšējā kreisā poga	• Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai ritinātu pārskatu sarakstu (<i>Pārskatu skatīšana</i>, 68. lappuse). • Nospiediet, lai ritinātu izvēlnes vai datu ekrānus. • Turiet nospiestu, lai skatītu mūzikas vadīklas (<i>Mūzikas klausīšanās</i>, 133. lappuse).
④  Augšējā labā poga	• Nospiediet, lai izvēlētos opciju izvēlnē. • Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai atvērtu lietotņu un aktivitāšu izvēlni (<i>Lietotnes un aktivitātes</i>, 5. lappuse). • Nospiediet, lai sāktu vai pārtrauktu aktivitāti (<i>Aktivitātes sākšana</i>, 20. lappuse).
⑤  Apakšējā labā poga	• Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. • Aktivitātes laikā nospiediet, lai ierakstītu distanci, atpūstos vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas soli.

GPS statuss un statusa ikonas

Aktivitātēm brīvā dabā statusa josla kļūst zaļa, kad GPS ir gatavs. Mirgojoša ikona nozīmē, ka pulkstenis meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots.

GPS	GPS statuss
	Akumulatora uzlādes līmenis
	Tālruņa savienojuma statuss
	Wi-Fi tehnoloģijas statuss
	LiveTrack statuss
	GroupTrack statuss
	Sirdsdarbības ritma statuss
	Running Dynamics Pod statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	Velosipēda gaismu statuss
	Velosipēda radara statuss
	Paplašināta attēlojuma režīma statuss
	Viedā trenažiera statuss
	Jaudas mērītāja statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss

Skārienekrāna funkcijas



- Pieskarieties, lai izvēlētos opciju izvēlnē.
- Turiet nospiestus pulksteņa ciparnīcas datus, lai atvērtu pārskatu vai funkciju.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visās pulksteņa ciparnīcās.
- Pieskarieties ikonai pulksteņa ciparnīcas augšpusē, lai atsāktu aktīvās lietotnes izmantošanu vai aktivitāti.
- Vadības, pārskatu vai lietotņu izvēlnē turiet pulksteņa ciparnīcu, lai rediģētu, papildinātu vai pārkārtotu opcijas.
- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai ritinātu pārskatu sarakstu.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu izvēlnes.
- Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Aizsedziet ekrānu ar plaukstu, lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā un samazinātu displeja spilgtumu.

Skārienekrāna iespējošana un atspējošana

Jūs varat individuāli pielāgot skārienekrānu vispārīgai pulksteņa lietošanai, katras aktivitātes profilam (*Aktivitāšu iestatījumi*, 51. lappuse) un katram fokusa režīmam (*Fokusēšanas režīmi*, 112. lappuse).

PIEZĪME. skārienekrāns nav pieejams peldēšanas aktivitāšu laikā. Skārienekrāna iestatījums katras aktivitātes profilam (piemēram, skriešanai vai riteņbraukšanai) attiecas uz konkrētajā sporta aktivitātē iesaistīto kāju.

- Turiet nospiestu  un atlasiet .
Lai šo opciju pievienotu vadības izvēlnei, skatiet (*Vadības izvēlnes pielāgošana*, 62. lappuse).
- Turiet nospiestu , atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Displejs & Spilgtums > Pieskarieties**, un atlasiet opciju.
- Lai individuāli pielāgotu īsceļu īslaicīgai skārienekrāna iespējošajai vai deaktivizēšanai, turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Īsceļi**.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ™ pulksteņa ciparnīcu ([Connect IQ funkcijas](#), 110. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Nospiediet  vai , lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcas opcijas.
- 4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izvēlētos kādu no papildu pulksteņa ciparnīcas opcijām.
- 5 Ritiniet līdz pulksteņa ciparnīcai, nospiediet  un atlasiet .
- 6 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas visām pulksteņa ciparnīcām ir pieejamas.

- Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
- Lai mainītu fontu un grafikas stilus, atlasiet **Stili**.
- Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
- Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
- Lai mainītu krāsu datiem, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Datu krāsa**.
- Lai noņemtu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Dzēst**.

Lietotnes un aktivitātes

Jūsu pulkstenī ir dažādas sākotnēji ielādētas lietotnes un aktivitātes.

Lietotnes: lietotnes nodrošina interaktīvas pulksteņa funkcijas, piemēram, treniņu skatīšanu vai zvanīšanu kādam no pulksteņa ([Lietotnes](#), 6. lappuse).

Aktivitātes: jūsu pulkstenī ir sākotnēji ielādētas iekšējām un āram piemērotas aktivitāšu lietotnes, tai skaitā skriešanas, riteņbraukšanas, spēka treniņu, peldēšanas baseinā un citas lietotnes ([Aktivitātes](#), 19. lappuse). Kad sākat aktivitāti, pulkstenis parāda un ieraksta sensora datus, ko varat saglabāt un koplietot ar Garmin Connect™ kopienā.

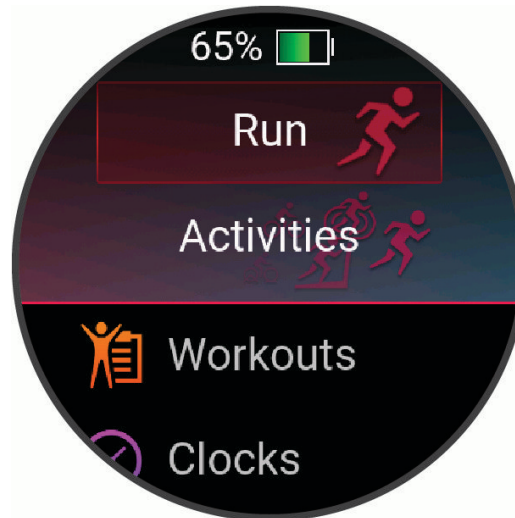
Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ lietotnes: varat pievienot pulksteņa funkcijas, instalējot lietotnes no Connect IQ lietotnes ([Connect IQ funkcijas](#), 110. lappuse).

Lietotnes

Varat pielāgot savu pulksteni, izmantojot lietotņu izvēlni, kas ļauj ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Dažām lietotnēm nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni. Daudzas lietotnes var atrast arī pārskatos ([Pārskati, 64. lappuse](#)) vai vadīklās ([Vadīklas, 59. lappuse](#)).

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un nospiediet , lai ritinātu lietotnes.



Nosaukums	Vairāk informācijas
ABC	Atlasiet, lai skatītu apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Pārraidīt sirdsdarbības ritmu	Atlasiet, lai pārraidītu sirdsdarbības ritma datus uz pārī savienotu ierīci (<i>Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana</i> , 115. lappuse).
Kalkulators	Atlasiet, lai izmantotu kalkulatoru, tostarp dzeramnaudas kalkulatoru.
Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
Pulksteņi	Atlasiet, lai iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, alternatīvo laika joslu vai atpakaļskaitīšanas notikumu (<i>Pulksteņi</i> , 88. lappuse).
Connect IQ	Atlasiet, lai izmantotu Connect IQ Store veikalu savā pulkstenī (<i>Connect IQ funkcijas</i> , 110. lappuse).
Garmin Share	Atlasiet, lai nosūtītu vai saņemtu datus ar citām Garmin® ierīcēm (<i>Garmin Share</i> , 107. lappuse).
Health Snapshot™	Atlasiet, lai reģistrētu vairākus galvenos veselības rādītājus, piemēram, vidējo sirdsdarbības frekvenci, stresa līmeni un elpošanas ātrumu, kamēr divas minūtes nekustīgi stāvat. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli.
Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu ierakstīto aktivitāšu vēsturi, ierakstus un kopsummas (<i>Vēstures izmantošana</i> , 93. lappuse).
Karte	Atlasiet, lai skatītu karti (<i>Kartes skatīšana</i> , 119. lappuse).
Kartes pārvaldnieks	Atlasiet, lai skatītu un pārvaldītu lejupielādētās kartes (<i>Karšu pārvaldība</i> , 120. lappuse).
Messenger	Atlasiet, lai skatītu un sūtītu ziņojumus no Garmin Messenger™ tālruņa lietotnes (<i>Messenger funkcijas lietošana</i> , 18. lappuse).
Mēness fāze	Atlasiet, lai skatītu mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Atlasiet, lai vadītu audio atskaņošanu, izmantojot pulksteni (<i>Mūzikas klausīšanās</i> , 133. lappuse).
Paziņojumi	Atlasiet, lai skatītu tālruņa paziņojumus (<i>Paziņojumu skatīšana</i> , 105. lappuse).
Tālrunis	Atlasiet, lai atvērtu tālruņa vadīklas, piemēram, kontaktpersonas un cipartastatūru (<i>Zvanišana no lietotne Tālrunis</i> , 104. lappuse).
Tālruņa palīgs	Atlasiet, lai izrunātu komandu tālruņa balss palīgam (<i>Virtuālā tālruņa palīga izmantošana</i> , 104. lappuse).
Demonstrēt maršruta punktu	Atlasiet, lai saglabātu jaunu atrašanās vietu, demonstrējot attālumu un virzienu no jūsu pašreizējās atrašanās vietas (<i>Ceļa punkta plānošana</i> , 128. lappuse).
Pulse Ox	Atlasiet, lai veiktu pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimētrs</i> , 115. lappuse).
Atsauces punkts	Atlasiet, lai iestatītu atsauces punktu un norādītu kursu un attālumu līdz vietai vai peilējumam (<i>Atsauces punkta iestatīšana</i> , 128. lappuse).
Saglabāta	Atlasiet, lai skatītu saglabātās atrašanās vietas, kursus un maršruta punktus (<i>Saglabātās lietotnes izmantošana</i> , 13. lappuse).
Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
SAULLĒKTS UN SAULRIETS	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.

Nosaukums	Vairāk informācijas
Padomi	Atlasiet, lai skatītu interaktīvus pulksteņa padomus un skenētu tiešo saiti uz support.garmin.com , lai piekļūtu sava pulksteņa īpašnieka rokasgrāmatai.
Balss komanda	Atlasiet, lai izrunātu komandu, ko pulkstenim izpildīt (<i>Balss komandu izmantošana, 14. lappuse</i>).
Balss piezīmes	Atlasiet, lai ierakstītu balss piezīmi (<i>Balss piezīmes ierakstīšana, 14. lappuse</i>).
Maks	Atlasiet, lai atvērtu savu Garmin Pay maku (<i>Garmin Pay, 16. lappuse</i>).
Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un laikapstākļus.
Fizisko vingrojumu sērijas	Atlasiet, lai skatītu saglabātās vingrojumu sērijas (<i>Fizisko vingrojumu sērijas, 8. lappuse</i>).

Fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas, kuras ietver mērķus katram sērijas posmam, kā arī dažādiem attālumiem, laikam un kalorijām. Aktivitātes laikā jūs varat skatīt fizisko vingrojumu sērijai specifiskus datus, kas ietver fizisko vingrojumu sērijas posma attālumu vai pašreizējo tempu.

Jūsu pulkstenī: jūs lietotņu sarakstā varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni, lai skatītu visas attiecīgajā brīdī pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Lietotnes un aktivitātes, 5. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt citus fiziskos vingrojumus vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt tos uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 9. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

Vingrojumu sērijas sākšana

Ierīce fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

IETEIKUMS. ja jums šodienai jau ir iepļānots vai ieteikts treniņš, varat ritināt uz leju un atlasīt **Fizisko vingrojumu sērijas**.

- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

- 3 Nospiediet  un atlasiet **Treniņš**.

- 4 Atlasiet opciju:

- Lai sāktu intervāla treniņu vai treniņu ar treniņa mērķi, atlasiet **Ātra fizisko vingrojumu sērija** (*Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana, 10. lappuse, Treniņa mērķa iestatīšana, 12. lappuse*).
- Lai sāktu iepriekš ielādētu vai saglabātu treniņu, atlasiet **Vingrojumu sēriju bibliotēka** (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 9. lappuse*).
- Lai sāktu plānotu fizisko vingrojumu sēriju no jūsu Garmin Connect treniņu kalendāra, atlasiet **Treniņu kalendārs** (*Par treniņu kalendāru, 12. lappuse*).

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

- 7 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, ierīce rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas, kardio vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

Treniņa izpildes rezultāts

Pēc treniņa pabeigšanas pulkstenis parāda treniņa izpildes rezultātu, pamatojoties uz to, cik precīzi esat pabeidzis treniņu. Aktīvajiem fizisko vingrojumu sērijas soļiem tiek piešķirta visaugstākā prioritāte, novērtējot, cik lielā mērā jūsu piepūles līmenis atbilst soļu mērķim, kā arī to, vai esat izpildījis visus soļus. Iesildīšanās un atgūšanās soļiem ir mazāka ietekme uz rezultātu. Atsildīšanās solis vispār neietekmē treniņa izpildes rezultātu.

PIEZĪME. jūsu treniņa izpildes rezultāts ir redzams tikai skriešanas vai ritenbraukšanas treniņiem.

	Labi, 67 līdz 100%
	Vidēji, 34 līdz 66%
	Zems, no 0 līdz 33%

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 108. lappuse*).

- 1 Atlasiet opciju:

- Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet **•••**.
- Dodieties uz connect.garmin.com.

- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.

- 3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.

- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Pirms pulkstenis var ieteikt ikdienas skriešanas vai riteņbraukšanas treniņu, jums ir jānosaka VO2 max. aplēse šai aktivitātei (*Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Skriešana** un atlasiet aktivitāti.
 - Atlasiet **Riteņbraukšana** un atlasiet aktivitāti.
- 4 Nospiediet  un atlasiet ieteicamo dienas treniņu.

PIEZĪME. ja jums ir plānota atpūtas diena vai sekojat citam treniņu plānam, netiek parādīts ieteicamais treniņš.
- 5 Ritiniet uz leju, lai skatītu sīkāku informāciju par treniņu, piemēram, soļus un paredzamo ieguvumu.
- 6 Nospiediet  un atlasiet opciju:
 - Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
 - Lai izlaistu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
 - Lai skatītu nākamās nedēļas treniņu ieteikumus, atlasiet **Vairāk ieteikumu**.
 - Lai skatītu treniņa iestatījumus, piemēram, treniņu dienas, mērķa veidu un treniņu uzvednes, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju.

IETEIKUMS. ja atspējojat opciju **Treniņa uzvedne**, uzvednes vēlāk varat atkal iespējojot. Aktivitātes skatā atlasiet **Treniņš > Vingrojumu sēriju bibliotēka > Ikdienas ieteikumi**, atlasiet treniņu, nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Treniņa uzvedne**.

Piedāvātā fizisko vingrojumu sērija automātiski atjauninās atbilstoši treniņu paradumu, atgūšanās laika un VO2 max izmaiņām.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
 - 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
 - 3 Nospiediet .
 - 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra fizisko vingrojumu sērija > Intervāli**.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai manuāli atzīmētu savus intervālus un atpūtas periodus, nospiežot .
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi**, nospiediet  un atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
 - 6 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iekļautu iesildīšanos pirms fizisko vingrojumu sērijas.
 - 7 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
 - 8 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet , lai sāktu pirmo intervālu.
 - 9 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu
 - 10 (pēc izvēles), jebkurā brīdī nospiediet .
- Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Ātra fizisko vingrojumu sērija** > **Intervāli** > **Strukturēti atkārtojumi**.
- 5 Nospiediet  un atlasiet **Redīgēt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 6 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās** > **Ieslēgts**.
- 7 Nospiediet .

Pulkstenis saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz redīgējat fizisko vingrojumu sēriju.

Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) vērtība ir uz laika balstīta izmēģinājuma pārbaudes rezultāts, kas izteikts kā ātrums uz 100 metriem. Jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Peldēšana** > **Peldēšana baseinā**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Vingrojumu sēriju bibliotēka** > **Kritiskais peldējuma ātrums** > **Pārb. kritiskā peld. ātrumu**.
- 5 Nospiediet , lai priekšskatītu vingrojumu sērijas soļus (izvēles).
- 6 Nospiediet .
- 7 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 8 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Virtual Partner® lietošana

Funkcija Virtual Partner ir treniņu rīks, un tā ir paredzēta, lai palīdzētu jums sasniegt mērķus. Varat iestatīt Virtual Partner funkcijas tempu un sacensties ar to.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Datu ekrāni** > **Pievienot jaunu** > **Virtual Partner**.
- 5 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.

PIEZĪME. varat mainīt datu ekrānu secību (pēc izvēles).
- 6 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sāksana, 20. lappuse*).
- 7 Ritiniet līdz ekrānam Virtual Partner, lai redzētu, kurš ir vadībā.

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņa mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treniņa aktivitātes laikā pulkstenis sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treniņa mērķim.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
 - 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
 - 3 Ritiniet uz leju.
 - 4 Atlasiet **Treniņš**.
 - 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Iestatīt mērķi**.
 - Atlasiet **Ātra fizisko vingrojumu sērija**.
- PIEZĪME.** ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.
- 6 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Intervāli**, lai atlasītu uz laiku vai attālumu balstītus atkārtojumus.
 - Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
 - Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.
 - Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.

- 7 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas aktivitātes vai lejupielādēt kursa aktivitātes laiku. Šī funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai aktivitātes laikā jūs redzētu, par cik esat priekšā vai atpaliekat.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Sacensties ar sevi**.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu kursu, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.
- 7 Ja nepieciešams, nospiediet  un atlasiet **Sacensības**.
- 8 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 9 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu pulkstenī ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt savā Garmin Connect kontā. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra pārskatā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas pulkstenī neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 108. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp Forerunner pulksteni un saderīgu tālruni.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Garmin Coach plāni**.
- 3 Atlasiet un izstrādājiat treniņa plānu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, Garmin trenera pārskats tiek pievienots pārskatu sarakstam jūsu Forerunner pulkstenī.

Saglabātās lietotnes izmantošana

Varat izmantot saglabāto lietotni, lai skatītu saglabātās atrašanās vietas un kursus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Saglabāta**.
- 3 Atlasiet saglabāto vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai virzītos uz atrašanās vietu, atlasiet **Doties uz**.
 - Lai virzītos pa kursu, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai virzītos pa kursu atpakaļgaitā, atlasiet **Vairāk > Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Vairāk > Detaļas**.
 - Lai rediģētu informāciju par atrašanās vietu vai kursu, atlasiet **Vairāk > Rediģēt**.
 - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Vairāk > Skatīt kāpienus**.
 - Lai parādītu kursu kartē arī tad, kad nenavigējat, atlasiet **Vairāk > Rādīt kartē**.
 - Lai kopīgotu atrašanās vietu vai kursu, izmantojot funkciju **Garmin Share**, atlasiet **Vairāk > Koplietot** ([Garmin Share, 107. lappuse](#)).
 - Lai dzēstu atrašanās vietu vai kursu, atlasiet **Vairāk > Dzēst**.

Balss piezīmes ierakstīšana

Balss piezīmes varat ierakstīt un klausīties, izmantojot pulksteņa iebūvēto skaļruni un mikrofonu.

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Balss piezīmes**.

3 Atlasiet .

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Atrašanās vieta**, lai saglabātu savu GPS atrašanās vietu kopā ar balss piezīmi.
- Atlasiet **Skaļums**, lai noregulētu skaļruņa skaļumu.

5 Atlasiet .

6 Sakiet savu balss piezīmi.

7 Atlasiet .

Atlasiet opciju:

- 8
- Atlasiet , lai atskaņotu balss piezīmi.
 - Atlasiet , lai pārdēvētu vai dzēstu balss piezīmi.
 - Nospiediet , pēc tam atlasiet , lai skatītu balss piezīmju bibliotēku.

Balss komandu izmantošana

Atlasiet opciju:

- 1
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Balss komanda**.
 - Turiet nospiestu  un atlasiet **Balss komanda**.

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 62. lappuse](#)).

2 Izrunājiet balss komandu, ko pulkstenim izpildīt ([Pulksteņa balss komandas, 15. lappuse](#)).

Pulksteņa balss komandas

Balss komandu sistēma ir izstrādāta tā, lai atpazītu dabisko runu. Šis ir biežāk izmantoto balss komandu saraksts, taču pulkstenim nav nepieciešamas tieši šīs frāzes. Varat pamēģināt izrunāt šo komandu variācijas tādā veidā, kas jums ir dabisks. Dodieties uz garmin.com/voicecommand/tips, lai iegūtu padomus par balss komandām un problēmu novēršanas informāciju.

Balss palīdzības komanda	Funkcija
What can I say?	Parāda biežāk sastopamo balss komandu sarakstu

Ierīces un ekrāna funkcijas

Balss komanda	Funkcija
Find my phone	Atskaņo dzirdamu signālu pārī savienotā viedtālrunī, ja tas atrodas Bluetooth diapazonā.
Disable do not disturb	Atspējo netraucēšanas režīmu, lai aptumšotu ekrānu un atspējotu brīdinājumus un paziņojumus.
Turn on airplane mode	Iespējo lidmašīnas režīmu, lai izslēgtu visus bezvadu sakarus.
Increase brightness	Palielina spilgtuma līmeni.
Decrease brightness	Samazina spilgtuma līmeni.
Set brightness to 80	Iestata spilgtuma līmeni uz norādīto procentuālo vērtību. Pieejamie skaitļi ir 0-100%.

Pulksteņa funkcijas

Balss komanda	Funkcija
Set a timer for fifteen minutes	Iestata atpakaļskaitīšanas taimeru uz noteiktu laiku.
Pause timer	Aptur pašlaik darbojošos atpakaļskaitīšanas taimeru.
Resume timer	Atsāk apturēto atpakaļskaitīšanas taimeru.
Cancel timer	Atceļ pašlaik darbojošos atpakaļskaitīšanas taimeru.
Start stopwatch	Ieslēdz hronometru.
Stop stopwatch	Aptur hronometru.
Wake me up at 3:15 a.m.	Iestata vienreizēju trauksmes signālu uz norādīto laiku.

Lietotņu un darbību funkcijas

Balss komanda	Funkcija
Show me the weather	Atver laikapstākļu lietotni.
Open the calendar	Atver kalendāra lietotni.
Start a run	Sāk Skriešana aktivitāti.
Start hiking	Sāk Pārgājiens aktivitāti.
Open the triathlon app	Sāk Triatlons aktivitāti.

PIEZĪME. uzskaitītās lietotnes un aktivitātes ir piemēri, taču visas noklusējuma lietotnes un aktivitātes var vadīt ar balss komandām (*Lietotnes, 6. lappuse*), (*Aktivitātes, 19. lappuse*).

Navigācijas funkcijas

Balss komanda	Funkcija
Begin navigation	Atver izvēlni Naviģēt, lai pārvietotos uz galamērķi.
Save location	Saglabā jūsu pašreizējo atrašanās vietu.
Switch to the compass app	Atver kompasu.

Mediju funkcijas

Balss komanda	Funkcija
Change volume to 8	Pielāgo skaļumu līdz norādītajam līmenim. Pieejamie skaitļi ir 0-10 vai 0-100%.
Increase volume	Palielina audio skaļumu.
Decrease volume	Samazina audio skaļumu.
Play music	Atskaņo pašlaik atlasīto multividi.
Next song	Atskaņo nākamo multivides celiņu.
Previous song	Atskaņo iepriekšējo multivides celiņu.
Pause music	Aptur pašlaik atskaņoto multividi.
Mute	Izslēdz visus audio signālus.
Unmute	Atbloķē visus audio signālus.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte. Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
 - Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Maks**.

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



4 Ja savam Garmin Pay makam esat pievienojuši vairākas kartes, nospiediet , lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet .

2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet .

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Forerunner pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
- Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Forerunner pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsīt, izmantojot Forerunner pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Messenger funkcijas lietošana

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu Messenger funkciju, jūsu Forerunner pulkstenim jābūt savienotam ar Garmin Messenger lietotni saderīgā tālrunī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

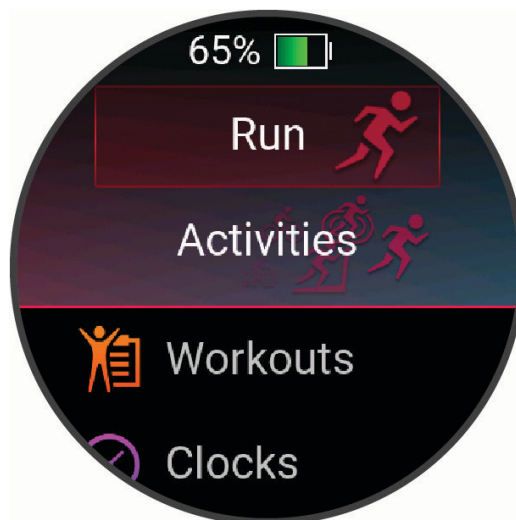
Izmantojot pulksteņa Messenger funkciju, varat skatīt, veidot un atbildēt uz ziņojumiem no Garmin Messenger tālruņa lietotnes.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu **Messenger** pārskatu.
IETEIKUMS. Messenger funkcija ir pieejama kā pārskata, lietotnes vai pulksteņa vadības izvēlnes opcija.
- 2 Atlasiet pārskatu.
- 3 Ja **Messenger** funkciju izmantojat pirmo reizi, noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.
- 4 Savā pulkstenī atlasiet opciju:
 - Lai izveidotu jaunu ziņojumu, atlasiet **Jauns ziņojums**, atlasiet saņēmēju un atlasiet iepriekš noteiktu ziņojumu vai izveidojiet savu.
 - Lai skatītu sarunu, ritiniet uz leju un atlasiet sarunu.
 - Lai atbildētu uz ziņojumu, atlasiet sarunu, atlasiet **Atbildēt** un atlasiet iepriekš sagatavotu ziņojumu vai izveidojiet savu.

Aktivitātes

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes** un nospiediet , lai ritinātu aktivitātes. Jūsu iecienītāko aktivitāšu saraksts tiek parādīts saraksta augšpusē ([Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 49. lappuse](#)).

PIEZĪME. dažas aktivitātes ir iekļautas vairāk nekā vienā kategorijā.



Kategorijas	Aktivitātes
Skriešana	Skrejceliņš telpā, Šķēršļu sacīkstes, Skriešana, Skrējieni pa celiņu, Kalnu skrējieni, Skrejceļš, Ultramaratons, Virtuāls skrējieni
Riteņbraukšana	Velosipēds, Turp/atpakaļ ar velosipēdu, Riteņbraukšana telpā, Apskate ar velosipēdu, BMX, Velokross, eBike, eMTB, Grants velosipēds, Kalnu riteņbraukšana, Šosejas velosipēds
Peldēšana	Atklāti ūdeņi, Peldēšana baseinā
Dažādi sporta veidi	Ķieģelis, Duatlons, Baseina triatlons, Peldējums/skrējieni, Triatlons
Sporta zāle	Bokss, Kardioslodze, Klinšu kāpšana iekštelpā, Kombinētais treniņieris, Kāpšana pa kāpnēm, HIIT, Lēkšana ar iecamauklu, Jaukto cīņu māksla, Mobilitāte, Pilates, Airēšana telpā, Stepers, Izturība, Iešana telpā, Joga
Ārpus telpām	Piedzīvojuma sacensība, Jāšana, Klinšu kāpšana, Disku golfs, Ekspedīcija, Zveja, Golfs, Pārgājiens, Jāšana, Medības, Slidošana ar skrituļslidām, Kalnu tūrisms, Pārgājiens ar smagu mugursomu, Iešana
Ziemas sporta veidi	Ārpustrases slēpošana, Ārpustrases braukšana ar sniega dēli, Slidošana, Slēpošana, Braukšana ar sniega dēli, Sniega motocikls, Sniega inventārs, Klasiskā distanču slēpošana, Slēpošana slidsoļī
Ūdens sporta veidi	Laiva, Kajaks, Airēšana, Burāšana, Burāšanas ekspedīcija, Burāšanas sacīkstes, Akvalanga caurule, SUP
Komandu sports	Amerikāņu futbols, Beisbols, Basketbols, Krikets, Lauka hokejs, Ledus hokejs, Lakross, Regbija, Futbols, Softbols, Volejbols, Ultimate d.
Rakešu sporta veidi	Badmintons, Padel teniss, Piklbols, Teniss uz platformas, Raketbols, Skvošs, Galda teniss, Teniss
Motosports	ATV, Motokross, Motocikls, Sauszemes
Cits	Elpošanas tehnika, Meditācija, Sekot man

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Ritiniet līdz aktivitāšu sarakstam **Vairāk**, atlasiet aktivitāšu kategoriju un atlasiet aktivitāti.
- 4 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz GPS statusa josla ir aizpildīta.
Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 146. lappuse*).
- Nospiediet , lai ierakstītu distanci, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
Varat atlasīt , lai atteiktos no apliem noteiktām aktivitātēm (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 152. lappuse*).
- Nospiediet  vai , lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Pavelciet uz augšu un uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.
IETEIKUMS. lai aktivitātes laikā atbloķētu skārienekrānu, varat pavilkt no ekrāna augšas uz leju.
- Pavelciet pa labi vai pa kreisi, lai skatītu mūzikas vadīklas vai aktivitātes iestatījumus.
- Aktivitātes laikā turiet nospiešu  un atlasiet **Mainīt sporta veidu**, lai pārietu uz citu aktivitātes veidu.
Ja jūsu aktivitāte ietver divus vai vairākus sporta veidus, tā tiek reģistrēta kā dažādu sporta veidu aktivitāte.
- Turiet nospiešu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Jaudas režīms**, lai akumulatora darbības laika pagarināšanai izmantotu jaudas režīmu (*Barošanas režīmu pielāgošana, 139. lappuse*).

Aktivitātes beigšana

Ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

- 1 Nospiediet .
 - 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
 - Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt** un atlasiet opciju.
PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus (*Aktivitātes novērtēšana, 22. lappuse*).
 - Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
 - Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.
Varat atlasīt , lai atteiktos no apliem noteiktām aktivitātēm (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 152. lappuse*).
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.
PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Maršruts**.
PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atgūšanās sirdsdarbības ritms** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu (*Atgūšanās sirdsdarbības ritms, 82. lappuse*).
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest** un nospiediet .
- PIEZĪME.** pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 51. lappuse).

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** ([Aktivitātes beigšana](#), 21. lappuse).

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt ».

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Skriešana

Dodoties skrējienā

Pirmā fiziskā aktivitāte, kuru ierakstāt pulkstenī, var būt skriešana, riteņbraukšana vai jebkura aktivitāte brīvā dabā. Pirms aktivitātes sākšanas jums, iespējams, būs jāuzlādē pulkstenis ([Pulksteņa uzlāde](#), 146. lappuse).

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

- 1 Nospiediet  un atlasiet aktivitāti.
- 2 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 3 Nospiediet .
- 4 Dodieties skrējienā.



PIEZĪME. aktivitātes laikā varat turēt nospiestu , lai atvērtu mūzikas pārvaldību ([Mūzikas atskaņošanas pārvaldība](#), 134. lappuse).

- 5 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet .
- 6 Atlasiet opciju:
- Atlasiet **Turpināt**, lai restartētu aktivitātes taimeru.
 - Atlasiet **Saglabāt**, lai saglabātu skrējienu un atiestatītu aktivitātes taimeru. Jūs varat atlasīt skrējienu, lai skatītu kopsavilkumu.



PIEZĪME. vairāk skriešanas opciju skatiet [Aktivitātes beigšana, 21. lappuse](#).

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un aplu daļījumu.

- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 3 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Skrējienā pa celiņu**.
- 4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 8. darbībai.
- 6 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 7 Atlasiet celiņa numuru.
- 8 Nospiediet .
- 9 Skrieniet pa celiņu.
- 10 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

Garmin celiņu datubāze ietver vairāk nekā 10 000 celiņu visā pasaulē.

- Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.
- Ja jūsu pulkstenis neatpazīst celiņu, noskrieniet četrus apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu. Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.

PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri apli pa celiņu.

- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Virtuāls skrējienš**.
- 3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti ([Aktivitātes sākšana, 20. lappuse](#)).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**. Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt >** .
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Ultramaratons**.
- 3 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 4 Sāciet skriet.
- 5 Nospiediet , lai reģistrētu distanci un palaistu atpūtas taimeri.

IETEIKUMS. varat konfigurēt, kā iestatījums Autom. atpūta reģistrē atpūtas sadalījumus un distances ([Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi, 25. lappuse](#)).
- 6 Pēc atpūtas nospiediet , lai atjaunotu skrējienu.
- 7 Nospiediet  vai , lai skatītu papildu datu lapas (pēc izvēles).
- 8 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi

Varat pielāgot opcijas automātiskai atpūtas taimera palaišanai un apturēšanai aktivitātei Ultramaratons.

Statuss: iespējo automātiski reģistrēt atpūtas sadalījumus.

Atpūtas sākums: automātiski aktivizē atpūtas taimeru, kad pārtraucat skriet. Varat izmantot opciju Tikai manuāli, lai palaistu atpūtas taimeru tikai tad, kad nospiežat .

Atpūtas beigas: iestata tempu, kas nepieciešams, lai pabeigtu atpūtas sadalījumu.

Minimālais laiks: iestata laiku, pirms sākas vai beidzas atpūtas sadalījums.

Distances taustiņš: iestata  pogu, lai ierakstītu distanci un palaistu atpūtas taimeru, palaistu tikai atpūtas taimeru vai ierakstītu tikai distanci.

Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana

Kad piedalāties šķēršļu trases sacensībās, varat izmantot aktivitāti Šķēršļu sacīkstes, lai reģistrētu savu laiku, kas pavadīts pie katra šķēršļa, un laiku, kas pavadīts, skrienot starp šķēršļiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Šķēršļu sacīkstes**.
- 3 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 4 Nospiediet , lai manuāli atzīmētu katra šķēršļa sākumu un beigas.

PIEZĪME. varat konfigurēt iestatījumu **Šķēršļu izsekošana**, lai saglabātu šķēršļu atrašanās vietas no pirmā trases apļa. Atkārtotot trases cilpas, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem.

- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

PacePro™ Treņiņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 108. lappuse).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treņiņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

PacePro plāna izveidošana pulkstenī

Pirms varat izveidot PacePro plānu savā pulkstenī, ir jāizveido kurss ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 126. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet āra skriešanas aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju, lai atlasītu **Treniņš > PacePro plāni > Izveidot jaunu**.
- 4 Atlasiet kursu.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Mērķa temps** un ievadiet savu mērķa tempu.
 - Atlasiet **Mērķa laiks** un ievadiet savu mērķa laiku.Ritiniet uz leju, lai skatītu pielāgoto tempa saiti priekšskatītu sadalījumus.
- 6 Nospiediet .
- 7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Izmantot plānu**, lai sāktu plānu.
 - Atlasiet **Karte**, lai skatītu kursu kartē.
 - Atlasiet **Dzēst**, lai atmestu plānu.

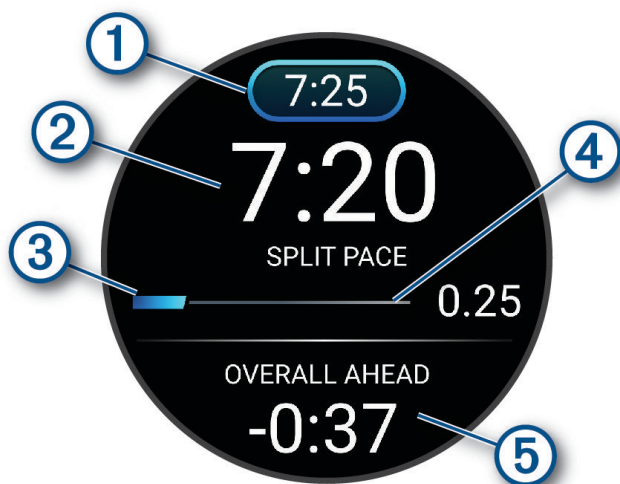
PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta vai jāizveido PacePro plāns pulkstenī (*PacePro plāna izveidošana pulkstenī*, 26. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju, lai atlasītu **Treniņš > PacePro plāni**.
- 4 Atlasiet plānu.

IETEIKUMS. varat ritināt uz leju, lai priekšskatītu sadalījumus un augstuma grafiku, pirms pieņemat PacePro plānu.

- 5 Nospiediet .
- 6 Atlasiet **Izmantot plānu**, lai sāktu plānu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iespējotu kursa navigāciju.
- 8 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.



①	Mērķa intervāla temps
②	Pašreizējais intervāla temps
③	Intervāla izpildes norise
④	Intervālā atlikušais attālums
⑤	Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu  un atlasīt **Apturēt PacePro** > , lai apturētu PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Riteņbraukšana

Iekštelpu trenāžiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu trenāžieri, tas ir jāsavieno pāri ar jūsu pulksteni, izmantojot ANT+® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 100. lappuse*).

Jūs varat izmantot pulksteni kopā ar iekštelpu trenāžieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju. Kamēr izmantosit iekštelpu trenāžieri, GPS automātiski tiks izslēgts.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Riteņbraukšana > Riteņbraukšana telpā**.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Izpildīt vingrojumu sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 8. lappuse*).
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu (*Kursi, 125. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu trenāžiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.

Trenāžieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Power Guide

Jūs varat izveidot un lietot jaudas stratēģiju, lai plānotu piepūli kursa laikā. Jūsu ierīce Forerunner izmanto jūsu FTP, kursa augstumu un paredzamo laiku, kas jums būs nepieciešams kursa pabeigšanai, lai sagatavotu pielāgotu jaudas ceļvedi.

Viens no svarīgākajiem elementiem sekmīgas jaudas ceļveža stratēģijas plānošanā ir piepūles līmeņa izvēle. Lielāka piepūle kursa laikā palielinās ieteiktās jaudas apjomu, bet, izvēloties mazāku piepūli, tas samazināsies (*Jaudas ceļveža izveide un lietošana, 29. lappuse*). Jaudas ceļveža primārais mērķis ir palīdzēt jums pabeigt kursu pamatojoties uz jūsu zināmajām spējām, nevis sasniegt specifisku mērķa laiku. Brauciena laikā jūs varat pielāgot piepūles līmeni.

Jaudas ceļveži vienmēr ir saistīti ar kursu un tos nedrīkst izmantot ar fizisko vingrojumu sērijām vai segmentiem. Jūs varat aplūkot un rediģēt savu stratēģiju Garmin Connect, kā arī sinhronizēt to ar saderīgām Garmin ierīcēm. Šai funkcijai ir nepieciešama jaudas mērierīce, kurai jābūt savienotai pāri ar jūsu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 100. lappuse*).



Jaudas ceļveža izveide un lietošana

Pirms jaudas ceļveža izveides jums jāizveido pāra savienojums starp jaudas mērierīci un savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*). Jūsu Garmin Connect kontā ir jābūt ielādētam kursam (*Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 126. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Power Guide > Izveidot Power Guide stratēģiju**.
- 3 Lai izveidotu jaudas ceļvedi, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet savu pulksteni.
- 6 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 7 Pulkstenī atlasiet riteņbraukšanas brīvā dabā aktivitāti.
- 8 Ritiniet uz leju, lai atlasītu **Treniņš > Power Guide**.
- 9 Atlasiet jaudas ceļvedi.
- 10 Nospiediet  un atlasiet **Izmantot plānu**.

ITEIKUMS. varat priekšskatīt karti, augstuma grafiku, piepūli, iestatījumus un sadalījumus. Pirms braukšanas sākuma varat arī pielāgot piepūli, reljefu, braukšanas pozīciju un pārnese svaru.

Peldēšana

IEVĒRĪBAI

Ierīce ir paredzēta peldēšanai uz ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var bojāt to, kā rezultātā garantija tiks anulēta.

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoriem, piemēram, HRM-Pro™ sērijas piederumiem (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 102. lappuse*). Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Kritiskais peldējuma ātrums (KPĀ): jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku ([Datu ekrānu pielāgošana, 50. lappuse](#)).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 31. lappuse)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Nospiediet , lai, peldot atklātos ūdeņos, ierakstītu intervālu.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.

Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiešu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimerī.
- Nospiediet , lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā ([Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 30. lappuse](#)).

Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija ([Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 31. lappuse](#)).

Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu.

IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Lai tā vietā izmantotu manuālo atpūtu, aktivitātes opcijās varat izslēgt automātiskās atpūtas funkciju ([Aktivitāšu iestatījumi, 51. lappuse](#)). Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot . Peldēšanas dati netiek reģistrēti atpūtas intervāla laikā.

IETEIKUMS. ja atpūšaties īsu brīdi vai vēlaties ļoti precīzi noteikt peldēšanas intervālu laiku, izmantojiet manuālo atpūtu.

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- 1 Baseina peldes laikā ritiniet uz augšu vai uz leju, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Nospiediet , lai palaistu vingrināšanās taimeru.
- 3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet .
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai sāktu citu vingrināšanās intervālu, nospiediet .
 - Lai sāktu peldēšanas intervālu, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai atgrieztos peldēšanas treniņu ekrānos.
- 6 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai atsāktu aktivitāti, nospiediet .
 - Lai beigtu aktivitāti, nospiediet .

Dažādi sporta veidi

Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, Triatlons vai Peldējums/skrējiens, piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlona laikā jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

Triatlona treniņš

Kad jūs piedalāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Dažādi sporta veidi > Triatlons**.
- 3 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
PIEZĪME. pirmoreiz sākot triatlona aktivitāti, varat ieslēgt **Autosporta maiņu**, lai pulkstenis automātiski noteiktu sporta veida maiņu un pārslēgtos uz nākamo pāreju vai sporta veidu ([Aktivitāšu iestatījumi, 51. lappuse](#)).
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet  katras pārejas sākumā un beigās ([Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 152. lappuse](#)).
Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika. Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet , lai mainītu sporta veidu.
- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Rediģēt** > **Pievienot** > **Dažādi sporta veidi**.
- 3 Atlasiet multisporta aktivitātes veidu vai atlasiet **Pielāgots** un ievadiet nosaukumu.
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.

Sporta zāles aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenažieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts (*Aktivitāšu iestatījumi*, 51. lappuse).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi. Jūs varat izveidot spēka fizisko vingrojumu sērijas savā Garmin Connect kontā, un pārsūtīt tās uz savu pulksteni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Sporta zāle** > **Izturība**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai veiktu atvērtu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Bezmaksas**.
IETEIKUMS. varat iespējot opciju **Atpūtas laika atskaite**, lai paziņotu pēc noteikta atpūtas taimera ilguma.
Lai veiktu strukturētu vingrojumu sēriju, ritiniet uz leju un atlasiet soli, lai skatītu vingrojuma animāciju (ja pieejama), un, kad pabeidzat aplūkot vingrojumu sēriju, nospiediet  un atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
IETEIKUMS. pirms sākas vingrojumu sēriju varat skatīt nepieciešamās iekārtas, rediģēt vingrojumu sēriju un veikt citas darbības.
- 4 Nospiediet , lai sāktu aktivitāti.
- 5 Sāciet pirmo piegājienu.
Pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.
IETEIKUMS. katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.
- 6 Nospiediet , lai pabeigtu piegājienu un pārietu pie nākamā vingrojuma, ja tāds ir.
Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā.
- 7 Ja vajadzīgs, rediģējiet piegājienu, atkārtojumu skaitu un piegājienu laikā izmantoto svaru.
- 8 Ja nepieciešams, nospiediet , kad esat beidzis atpūsties, lai sāktu nākamo sēriju.

9 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

IETEIKUMS. vingrojumu sērijas laikā varat nospiegt , lai redīgētu iepriekšējos piegājenus. Strukturētām vingrojumu sērijām ir pieejamas opcijas piegājena izlaišanai vai nākamā piegājena nomaiņai.

10 Pēc pēdējā piegājena nospiediet  un atlasiet **Beigt vingrojumu sēriju**.

11 Atlasiet **Saglabāt**.

Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana

Varat ierakstīt mobilitātes aktivitāti, izmantojot aktīvos un atpūtas intervālus, vai varat lejupielādēt mobilitātes vingrojumu sērijas no Garmin Connect.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > Mobilitāte**.

3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Treniņš**.

4 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu aktīvos un atpūtas intervālus, atlasiet **Intervāli**.
- Lai lejupielādētu un pabeigtu vingrojumu sēriju no Garmin Connect, atlasiet **Vingrojumu sēriju bibliotēka > Pārlūkot Manas fizisko vingrojumu sērijas** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.

Pulkstenis sniedz norādījumus par mobilitātes vingrojumiem.

6 Ritiniet, lai skatītu papildu datu ekrānus.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > HIIT**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
- Atlasiet **HIIT taimeri > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
- Atlasiet **HIIT taimeri > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
- Atlasiet **HIIT taimeri > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
- Atlasiet **HIIT taimeri > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
- Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.

4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

5 Nospiediet , lai sāktu pirmo posmu.

Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeri un jūsu pašreizējo pulsu.

6 Ja nepieciešams, nospiediet , lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.

7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimeri.

8 Atlasiet **Saglabāt**.

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana

Kāpšanas aktivitātes telpā laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa telpas klinšu sienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > Klinšu kāpšana iekštelpā**.
- 3 Atlasiet , lai ierakstītu maršruta statistiku.
- 4 Atlasiet novērtējuma sistēmu.
- 4 **PIEZĪME.** kad nākamreiz sāksit kāpšanas aktivitāti telpā, ierīce izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiešu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.
- 5 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 6 Nospiediet .
- 7 Sāciet savu pirmo maršrutu.
PIEZĪME. kad maršruta taimeris darbojas, ierīce automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.
Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.
- 8 Kad būsīt uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.
PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospieš , lai pabeigtu maršrutu.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
 - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 10 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.
- 11 Pēc atpūtas nospiediet  un sāciet nākamo maršrutu.
- 12 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 13 Nospiediet .
- 14 Atlasiet **Saglabāt**.

Aktivitātes brīvā dabā

Golfa spēle

Golfa spēle

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis (*Pulksteņa uzlāde, 146. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Ārpus telpām** > **Golfs**.
Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.
- 3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.
Laukumi tiek automātiski atjaunināti.
- 4 Ja vajadzīgs, iestatiet pirmā tālā sitiena attālumu.
- 5 Atlasiet ✓, lai saglabātu rezultātu.

6 Atlasiet starta vietu.

Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Par bedrītei
③	Bedrītes karte
④	Golfa nūjas attālums no starta vietas
⑤	Attālumi līdz zonas Green priekšējai, vidējai un aizmugures daļai.

PIEZĪME. spraudītes izvietojuma izmaiņu dēļ pulkstenis aprēķina attālumu līdz Green laukuma priekšējai daļai, vidum un aizmugurējai daļai, bet ne faktisko spraudītes atrašanās vietu.

7 Atlasiet opciju:

- Pieskarieties kartei, lai skatītu sīkāku informāciju vai mainītu karoga atrašanās vietu (*Karodziņa pārvietošana, 38. lappuse*).
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa bedrītēm.
- Nospiediet , lai atvērtu golfa izvēlni (*Golfa izvēlne, 37. lappuse*).
- Turiet nospiestu , lai atvērtu golfa iestatījumus (*Golfa iestatījumi, 37. lappuse*).

Pārejot uz nākamo bedrīti, pulkstenis automātiski pāriet, lai parādītu informāciju par jauno bedrīti.

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt , lai piekļūtu papildu funkcijām golfa izvēlnē.

Skatīt Green: ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 38. lappuse*).

Mainīt Green: ļauj mainīt Green, kad bedrītei ir pieejama vairāk nekā viena Green zona.

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 38. lappuse*).

Bīstamība: ļauj skatīt attālumus līdz šķēršļiem, kas atrodas uz ferveja 4 un 5 sitienu skaita (PAR 4 un 5) bedrītēm (*Apdraudējumu skatīšana, 40. lappuse*).

Layups: ļauj skatīt pozicionēšanas sitienu (layup) un ferveja izliekuma (dogleg) attālumus 4 un 5 sitienu skaita (PAR 4 un 5) bedrītēm (*Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana, 41. lappuse*).

PinPointer: pinPointer funkcija ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

Posma informācija: parāda reģistrēto laiku, attālumu un attiecīgajā raundā veikto soļu skaitu. Šis automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu.

Mērīt sitienu: rāda iepriekšējā sitienu attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 38. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitienu mērīšana, 38. lappuse*).

Pielāgot mērķus: ļauj saglabāt, piemēram, objekta vai šķēršļa atrašanās vietu pašreizējai bedrītei (*Pielāgoto mērķu saglabāšana, 40. lappuse*).

Nūjas statistika: parāda jūsu statistiku par katru golfa nūju, piemēram, informāciju par attālumu un precizitāti. Redzams, kad izveidots pāra savienojums ar savietojamiem Approach® nūjas izsekošanas sensoriem vai iespējots Nūjas uzvedne iestatījums.

SAULLĒKTS UN SAULRIETS: rāda šodienas saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.

Iestatījumi: ļauj individuāli pielāgot golfa aktivitātes iestatījumus (*Golfa iestatījumi, 37. lappuse*).

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Golfa iestatījumi

Lai pielāgotu golfa iestatījumus, raunda laikā varat nospiegt  un atlasīt **Iestatījumi**.

Punktu skaitīšana: ļauj iestatīt punktu skaitīšanas opcijas (*Punktu skaitīšanas iestatījumi, 39. lappuse*).

Pirmā tālā sitienu attālums: iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu no tee box pirmajā tālajā sitienā. Pirmā tālā sitienu attālums kartē tiek attēlots kā līkne.

Turnīra režīms: atspējo funkciju PinPointer. Šo funkciju nav atļauts izmantot sankcionētu turnīru vai handikapa aprēķināšanas raundu laikā.

Golfa attālums: iestata golfa spēlē izmantoto attāluma mērvienību.

Nūjas uzvedne: aicina ievadīt golfa nūju, kuru izmantojāt pēc katra noteiktā sitienu, lai reģistrētu nūjas statistiku (*Statistikas ierakstīšana, 39. lappuse*).

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 57. lappuse*).

Lielie skaitļi: maina skaitļu lielumu bedrītes skata ekrānā (*Lielu ciparu režīms, 41. lappuse*).

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT faila ierakstīšanu. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect tīmekļa vietnei un lietotnei.

Pieskarieties: iespējo skārienekrānu golfa aktivitātes laikā.

Golfa Nūjas sensori: ļauj iestatīt jūsu saderīgos Approach nūju izsekošanas sensorus (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*).

Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet .
- 2 Atlasiet **Skatīt Green**.
- 3 Vajadzības gadījumā izmantojiet slīdni ekrāna labajā pusē, lai pietuvinātu vai attālinātu attēlu.
- 4 Lai pārvietotu spraudītes atrašanās vietu, pieskarieties vai velciet .
- 5 Nospiediet .

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai rādītu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Mērīto sitienu skatīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitienu attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

IETEIKUMS. automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plaukstu locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

- 1 Spēlējot golfu, nospiediet .
- 2 Atlasiet **Mērīt sitienu**.
Ir redzams jūsu pēdējā sitienu attālums.
PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.
- 3 Nospiediet  un atlasiet **Iepriekšējie sitieni**, lai skatītu visu ierakstīto sitienu attālumus.
PIEZĪME. informācijas par bedrīti ekrāna augšpusē tiek parādīts arī attālums no pēdējā metiena.

Manuāla sitienu mērīšana

Varat manuāli pievienot sitienu, ja pulkstenis to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitienu atrašanās vietas.

- 1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.
- 2 No visas informācijas ekrāna nospiediet .
- 3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.
- 4 Nospiediet .
- 5 Atlasiet **Pievienot sitienu** > .
- 6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.
- 7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

Nākamreiz, kad veiksi sitienu, pulkstenis automātiski reģistrēs jūsu pēdējā sitienu attālumu. Ja nepieciešams, varat manuāli pievienot citu sitienu.

Rezultātu saglabāšana

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet .
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
Kad esat zonā Green, tiek parādīta rezultātu karte.
- 3 Nospiediet  vai , lai ritinātu pa bedrītēm.
- 4 Nospiediet , lai atlasītu bedrīti.
- 5 Nospiediet  vai , lai iestatītu rezultātu.
Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistikas sekošana ([Punktu skaitīšanas iestatījumi](#), 39. lappuse).

1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.

2 Ievadiet kopējo sitienu skaitu, ietverot putts, un nospiediet .

3 Iestatiet veikto putts skaitu un nospiediet .

PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.

4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:

PIEZĪME. ja esat pie par 3 bedrītes, fairway informācija nav redzama.

- Ja bumbiņa trāpa fairway, atlasiet **Fairway**.
- Ja bumbiņa netrāpa fairway, atlasiet **Izl. labā puse** vai **Izlaista kr. puse**.

5 Ja vajadzīgs, ierakstiet soda sitienu skaitu.

Punktu skaitīšanas iestatījumi

Posma laikā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Punktu skaitīšana**.

Punktu skaitīšanas metode: maina metodi, kādu ierīce izmanto rezultātu saglabāšanai.

Handikapa punktu sk.: iespējo handikapa punktu skaitīšanu.

Iestatīt handikapu: iestata jūsu handikapu, ja ir iespējota handikapa punktu skaitīšana.

Rādīt rezultātu: posma kopējais rezultāts tiek parādīts rezultātu kartes augšpusē ([Rezultātu saglabāšana](#), 38. lappuse).

Sekošana statusam: golfa spēles laikā iespējo sekošanu statistikai attiecībā uz putts skaitu, ripināšanas zonām (Greens) noteiktajā laikā un fairways trāpījumiem.

Sodi: iespējo soda sitienu izsekošanu golfa spēles laikā ([Statistikas ierakstīšana](#), 39. lappuse).

Tūlītējs: iespējo uzvedni, kas posma sākumā jautā, vai vēlaties saglabāt rezultātu.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 51. lappuse), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitieni.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Virziena uz spraudīti skatīšana

Funkcija PinPointer ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet .
- 2 Atlasiet **PinPointer**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Pielāgoto mērķu saglabāšana

Spēlējot kārtu, katrai bedrītei varat saglabāt līdz pieciem pielāgotiem mērķiem. Mērķa saglabāšana ir noderīga, lai reģistrētu objektus vai šķēršļus, kas nav parādīti kartē. Attālumus līdz šiem mērķiem varat skatīt apdraudējumu un izvietojumu ekrānā (*Golfa spēle, 35. lappuse*).

- 1 Stāviet tuvu mērķim, kuru vēlaties saglabāt.

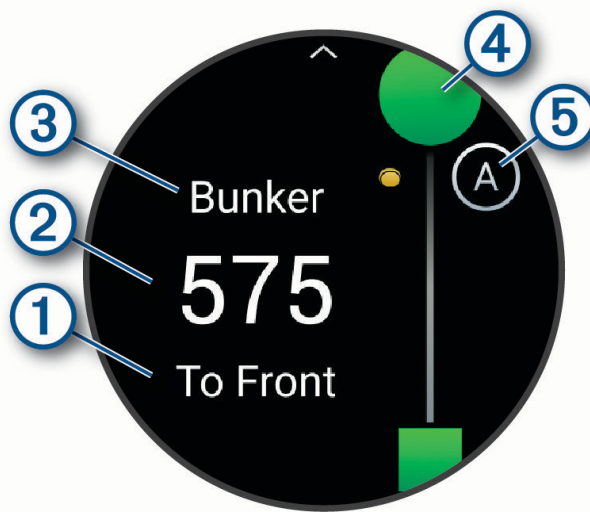
PIEZĪME. nevar saglabāt mērķi, kas atrodas tālu no pašlaik atlasītās bedrītes.

- 2 Bedrītes informācijas ekrānā nospiediet .
- 3 Atlasiet **Pielāgot mērķus**.
- 4 Atlasiet mērķa veidu:

Apdraudējumu skatīšana

Jūs varat apskatīt attālumus līdz apdraudējumiem pa ceļu par 4 un 5 bedrītēm. Apdraudējumi, kas ietekmē metiena izvēli, tiek parādīti atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz izmešanai vai nešanai.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Bīstamība**.



- Ekrānā virziens ① un attālums ② līdz tuvākā apdraudējuma priekšpusei un aizmugurei.
- Hazarda veids ③ ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis ④ ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.
- Apdraudējumi ⑤ tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē apdraudējumu secību bedrītē, un tie ir redzami zem grīna aptuvenā izvietojumā attiecībā pret ceļu.

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

Layup un krasu pagriezienu attālumu sarakstu varat skatīt Par 4 un 5 bedrītēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Layups**.

PIEZĪME. kad jūs attālumus un atrašanās vietas veicat, tie tiek noņemti no saraksta.

Lielu ciparu režīms

Jūs varat mainīt ciparu lielumu bedrītes skata ekrānā.

- 1 Posma laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lielie skaitļi**.



Attālumi līdz zonas Green priekšējai, vidējai un aizmugures daļai informācijas ekrānā parādās ar lieliem fontiem.

- 3 Nospiediet  vai , lai skatītu papildu datus, piemēram, savu handikapa reitingu.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klints veidojumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Klinšu kāpšana**.
- 3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.
PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat ritināt uz leju, atlasīt aktivitātes iestatījumus un atlasīt **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.
- 4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 5 Nospiediet , lai sāktu maršruta taimeri.
- 6 Sāciet savu pirmo maršrutu.
- 7 Nospiediet , lai pabeigtu maršrutu.
- 8 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
 - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 9 Kad atpūta ir beigusies, nospiediet , lai sāktu nākamo maršrutu.
- 10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet , lai apturētu maršruta taimeri.
- 12 Atlasiet **Saglabāt**.

Lietotnes Expedition palaišana

Jūs varat izmantot aktivitāti **Ekspedīcija**, lai pagarinātu baterijas lietošanas laiku, kamēr ierakstāt vairāku dienu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Ekspedīcija**.
- 3 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
Ierīce pāriet zemas jaudas režīmā un vāc GPS ceļa punktus reizi stundā. Lai maksimāli palielinātu baterijas lietošanas laiku, ierīce izslēdz visus sensorus un piederumus, tostarp savienojumu ar jūsu viedtālruni.

Maršruta punkta manuāla ierakstīšana

Aktivitātes laikā maršruta punkti tiek ierakstīti automātiski, pamatojoties uz atlasīto ierakstīšanas intervālu. Jebkurā laikā varat manuāli ierakstīt maršruta punktu.

- 1 Ekspedīcijas laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pievienot punktu**.

Trases punktu skatīšana

- 1 Ekspedīcijas laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Skatīt punktus**.
- 3 Atlasiet trases punktu no saraksta.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto trases punktu, atlasiet **Doties uz**.
 - Lai skatītu detalizētu informāciju par trases punktu, atlasiet **Detāļas**.

Došanās makšķerēt

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Ārpus telpām** > **Zveja**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Nospiediet  un atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu lomu savam zivju skaitam un saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Reģistrēt lomu**.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai iestatītu aktivitātes intervāla taimeru, beigu laiku vai beigu laika atgādinājumu, atlasiet **Zivju taimeru**.
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai skatītu savas saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
 - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 51. lappuse).
- 5 Kad pabeidzat savu aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Beigt zivju taimeru**.

Došanās medībās

Varat saglabāt medībām atbilstošās atrašanās vietas un skatīt saglabāto atrašanās vietu karti. Medību laikā ierīce izmanto GNSS režīmu, kas ietaupa akumulatora darbības laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Ārpus telpām** > **Medības**.
- 3 Nospiediet  un atlasiet **Sākt medības**.
- 4 Nospiediet  un atlasiet opciju:
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai skatītu šīs medību darbības laikā saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Medību atrašanās vietas**.
 - Lai skatītu visas iepriekš saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
- 5 Kad pabeidzat medības, nospiediet  un atlasiet **Beigt medības**.

Ziemas sporta veidi

Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tas automātiski reģistrē jaunus slēpošanas nobraucienus, kad sākat doties lejup pa kalnu.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet  un , lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Nobraucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana

Ārpustrases slēpošanas vai snovborda aktivitāte ļauj pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai. Varat pielāgot Režīma izsekošana iestatījumu, lai automātiski vai manuāli pārslēgtu izsekošanas režīmus (*Aktivitāšu iestatījumi*, 51. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Aktivitātes** > **Ziemas sporta veidi** > **Ārpustrases slēpošana**.
 - Atlasiet **Aktivitātes** > **Ziemas sporta veidi** > **Ārpustrases braukšana ar sniega dēli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
 - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet , lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Distanču slēpošanas jaudas dati

PIEZĪME. HRM-Pro Sērijas piederumam ir jābūt pāra savienojumā ar Forerunner pulksteni, izmantojot ANT+ tehnoloģiju.

Lai iegūtu reāllaika atgriezenisku informāciju par distanču slēpošanas izpildījumu, jūs varat izmantot saderīgu Forerunner pulksteni, kas ir pāra savienojumā ar HRM-Pro sērijas piederumu. Spēka atdeve tiek mērīta vatos. Jaudu ietekmē tādi faktori kā jūsu ātrums, augstuma izmaiņas, vējš un sniega apstākļi. Spēka atdevi varat izmantot, lai mērītu un uzlabotu sava slēpojuma izpildījumu.

PIEZĪME. slēpošanas jaudas vērtības parasti ir zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām. Tas ir normāli un rodas tāpēc, ka slēpošanā cilvēki ir mazāk efektīvi nekā riteņbraukšanā. Kopumā vienādā treniņa intensitātē slēpošanas jaudas vērtības ir 30–40 procentus zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām.

Ūdens sporta veidi

Ūdenssporta braucienu skatīšana

Izmantojot automātiskās palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru ūdens sporta braucienu. Šī funkcija automātiski ieraksta jaunus braucienus, pamatojoties uz jūsu kustību. Aktivitātes taimeris tiek apturēts, kad pārstājat kustēties. Aktivitātes taimeris ieslēdzas automātiski, kad palielinās jūsu kustību ātrums. Nobraucienu informāciju varat skatīt apturētajā ekrānā vai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

- 1 Sāciet nodarboties ar kādu ūdens sporta veidu, piemēram, ūdensslēpošanu.
- 2 Turiet nospiešu .
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet  un , lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.
Braucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālo ātrumu un vidējo ātrumu.

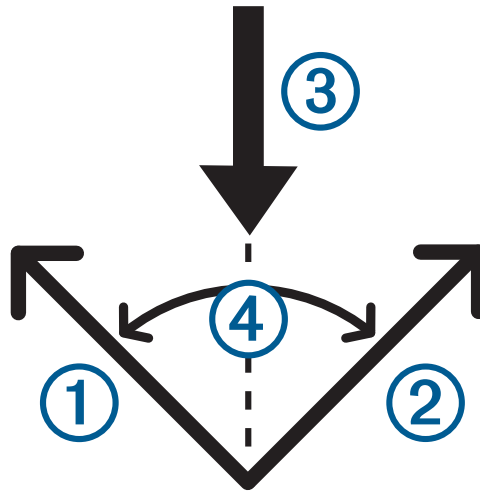
Burāšana

Halzēšanas palīgierīce

⚠ UZMANĪBU

Ierīce izmanto GPS bāzētu kursu pa grunti, lai noteiktu jūsu kursu halzēšanas palīgierīces funkcijā, un neņem vērā citus faktorus, kuri var ietekmēt jūsu laivas virzienu, piemēram, plūdmaiņas un straumes. Jūs atbildat par savas laivas drošu un piesardzīgu darbību.

Burājot vai piedaloties sacensībās vējainā laikā, halzēšanas palīgierīces funkcija var palīdzēt noteikt, vai laiva tiek pagriezta vēja virzienā vai vadīta kursa virzienā. Kad kalibrējat savu halzēšanas ierīci, pulkstenis nosaka laivas kreisā borta ① un labā borta ② kursa pa grunti (COG) mērījumus un izmanto COG datus, lai aprēķinātu vidējo reālo vēja virzienu ③ un laivas halzēšanas leņķi ④.



Pulkstenis izmanto šos datus, lai noteiktu, vai laiva vēja maiņas ietekmē tiek pagriezta vēja virzienā vai vadīta kursa virzienā.

Pēc noklusējuma halzēšanas palīgierīce ir iestatīta automātiskā darbībā. Katru reizi, kad kalibrējat kreisā vai labā borta COG, pulkstenis atkārtoti kalibrē pretējo pusi un reālo vēja virzienu. Jūs varat mainīt halzēšanas palīgierīces iestatījumus, lai ievadītu noteiktu halzēšanas leņķi vai reālo vēja virzienu.

Halzēšanas palīgierīces kalibrēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet .
- 2 Atlasiet **Ūdens sporta veidi** un atlasiet **Burāšana** vai **Burāšanas sacīkstes**.

- 3 Atlasiet  vai , lai skatītu halzēšanas palīgierīces ekrānu.

PIEZĪME. you may need to add the tack assist screen to the data screens for the activity ([Datu ekrānu pielāgošana, 50. lappuse](#)).

- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet opciju:

- Lai kalibrētu labo bortu, atlasiet .
- Lai kalibrētu kreiso bortu, atlasiet .

ITEIKUMS. ja vējš pūš no laivas labā borta puses, ir jākalibrē labais borts. Ja vējš pūš no laivas kreisā borta puses, ir jākalibrē kreisais borts.

- 6 Pagaidiet, līdz ierīce veic halzēšanas palīgierīces kalibrēšanu.

Tiek parādīta bultiņa, kas norāda, vai laiva tiek pagriezta vēja virzienā vai vadīta kursa virzienā.

Fiksēta halzēšanas leņķa ievadišana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Ūdens sporta veidi** un atlasiet **Burāšana** vai **Burāšanas sacīkstes**.
- 3 Nospiediet  vai , lai skatītu halzēšanas palīgierīces ekrānu.
- 4 Turiet nospiestu .
- 5 Atlasiet **Halzēšanas leņķis > Leņķis**.
- 6 Nospiediet  vai , lai iestatītu vērtību.

Reālā vēja virziena ievadišana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Ūdens sporta veidi** un atlasiet **Burāšana** vai **Burāšanas sacīkstes**.
- 3 Nospiediet  vai , lai skatītu halzēšanas palīgierīces ekrānu.
- 4 Turiet nospiestu .
- 5 Atlasiet **Faktiskais vēja virziens > Fiksēts**.
- 6 Nospiediet  vai , lai iestatītu vērtību.

Padomi labākā pacēluma aprēķina panākšanai

Lai panāktu labāko pacēluma aprēķinu, izmantojot halzēšanas palīgierīces funkciju, jūs varat izmantot šos padomus. Sīkākai informācijai skatiet [Reālā vēja virziena ievadišana](#), 46. lappuse un [Halzēšanas palīgierīces kalibrēšana](#), 45. lappuse.

- Ievadiet fiksētu halzēšanas leņķi un kalibrējiet kreiso bortu.
- Ievadiet fiksētu halzēšanas leņķi un kalibrējiet labo bortu.
- Atiestatiet halzēšanas leņķi un kalibrējiet gan kreiso, gan labo bortu.

Burāšanas sacīkstes

Ierīci varat izmantot, lai tā palīdzētu jūsu laivai šķērsot sacīkšu starta līniju tieši tad, kad sacīkstes sākas. Kad burāšanas sacīkšu lietotnē sinhronizējat regates taimeri ar oficiālo sacīkšu laika atpakaļskaitīšanas taimeri, tuvojoties sacīkšu startam, jūs ar vienas minūtes intervālu saņemat brīdinājumus. Kad jūs iestatāt starta līniju, ierīce izmanto GPS datus, lai norādītu, vai jūsu laiva šķērsos starta līniju pirms vai pēc pareizā sacīkšu starta laika vai pareizajā laikā.

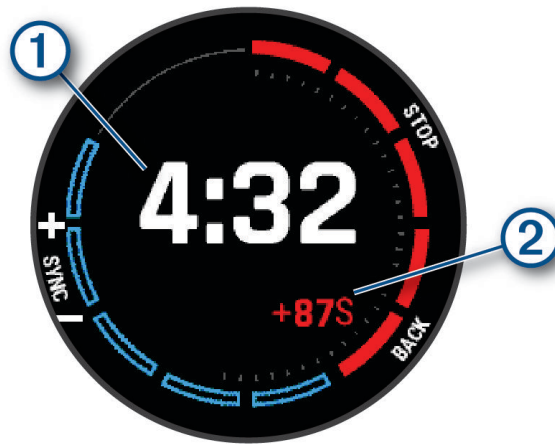
Starta līnijas iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ūdens sporta veidi > Burāšanas sacīkstes**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 4 Turiet nospiestu .
- 5 Atlasiet **Sākuma līnijas iestatījumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atzīmēt ostu**, lai atzīmētu ostas sākuma līnijas atzīmi, kad burājat tai garām.
 - Atlasiet **Atzīmēt labo bortu**, lai atzīmētu labā borta sākuma līnijas atzīmi, kad burājat tai garām.
 - Atlasiet **Laiks ierakstīt**, lai ieslēgtu vai izslēgtu dedzināšanas laika datus regates taimera datu ekrānā.
 - Atlasiet **Attālums līdz sākumam**, lai iestatītu attālumu līdz starta līnijai, vēlamā attāluma vienību un laivas garumu.

Sacensību sākšana

Lai skatītu burāšanas līdz starta līnijai laiku, jums ir jāiestata starta līnija (*Starta līnijas iestatīšana, 46. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Īdens sporta veidi > Burāšanas sacīkstes**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
Ekrānā tiek rādīts regates taimeris ① un burāšanas līdz starta līnijai laiks ②.



- 4 Ja nepieciešams, turiet nospiestu , un atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu fiksētu taimeru, atlasiet **Regates laiks > Fiksēts** un ievadiet laika ilgumu.
 - Lai iestatītu sākuma laiku nākamo 24 stundu periodā, atlasiet **Regates laiks > GPS** un ievadiet diennakts laiku.
- 5 Nospiediet .
- 6 Nospiediet  un , lai sinhronizētu regates taimeru ar oficiālo sacensību laika atskaiti.
PIEZĪME. ja burāšanas līdz starta līnijai laiks būs negatīvs, jūs ieradīsities pie starta līnijas pēc sacīkšu sākuma. Ja burāšanas līdz starta līnijai laiks būs pozitīvs, jūs ieradīsities pie starta līnijas pirms sacīkšu sākuma.
- 7 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.

Citas aktivitātes

Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Elpošanas tehnika**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koherence**, lai sasniegtu mierīgas modrības stāvokli.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties**, lai atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties (īsi)**, lai īsākā laika posmā atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Miers**, lai samazinātu stresa līmeni un sagatavotos miegam.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitāti.
- 6 Sekojiet ekrānā redzamajiem norādījumiem, kad pulkstenis vada jūs elpošanas vingrinājumu veikšanā.
- 7 Nospiediet , lai pārietu uz nākamo soli elpošanas fāzē.
- 8 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.
Tiek parādīta vidējā elpošanas intensitāte un sirdsdarbības ritms.
- 9 Nospiediet .
- 10 Atlasiet **Visa statistika**.
Tiek parādīts vidējais sirdsdarbības ritms, maksimālais sirdsdarbības ritms, vidējā elpošanas intensitāte un stresa izmaiņas.

Meditācijas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot vadītu sesiju vai izveidot savu meditācijas aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Meditācija**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu meditācijas aktivitāti.
 - Atlasiet **Sesija**, lai sekotu vadītai sesijai ar audio.
 - Atlasiet **Pielāgots**, lai izveidotu pielāgotu sesiju ar audio.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet  vai izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
Pulkstenis parāda atpakaļskaitīšanas taimeri vai nodomu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai klausītos meditācijas audio no ārējā skaļruņa un iestatītu skaļruņa skaļumu.
 - Pievienojiet austiņas, lai klausītos meditācijas audio ([Bluetooth austiņu pievienošana, 134. lappuse](#)).**PIEZĪME.** meditācijas aktivitātes laikā paziņojumi ir atspējoti.
- 7 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Lietotņu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu lietotnes atrašanās vietu sarakstā, atlasiet lietotni, nospiediet  vai , lai pārvietotu lietotni, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu lietotni no saraksta, atlasiet lietotni un atlasiet .
 - Lai pievienotu lietotni, atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas lietotnes.

Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana

Jūsu iecienītāko aktivitāšu saraksts tiek parādīts saraksta augšpusē, un tas nodrošina ātru piekļuvi bieži izmantotajām aktivitātēm. Jūs varat pievienot vai noņemt izlases aktivitātes jebkurā laikā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
Jūsu iemīļotās aktivitātes ir redzamas saraksta augšā.
- 3 Atlasiet **Rediģēt**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu aktivitātes atrašanās vietu sarakstā, atlasiet aktivitāti, nospiediet  vai , lai pārvietotu aktivitāti, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet  > **Noņemt**.
 - Lai pievienotu iecienītākās aktivitātes, atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas aktivitātes.

Iecienītākās darbības piesprašana sarakstam

Lietotnes un aktivitāšu sarakstu augšpusē varat piespraust līdz pat trim iecienītākajām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
- 3 Ritiniet uz iecienītāko aktivitāti (*Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 49. lappuse*).
- 4 Turiet nospiestu  un atlasiet **Piespraudes aktivitāte**.

Nākamreiz, kad pulksteņa ciparnīcā nospiedīsiet , lai atvērtu lietotņu un darbību sarakstus, piespraustā aktivitāte tiks parādīta saraksta augšpusē.

Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 5 Ritiniet līdz datu ekrānam, kuru vēlaties pielāgot.
- 6 Atlasiet .
- 7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.
IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz [Datu lauki, 154. lappuse](#). Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu kopai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Kartes datu ekrāna pievienošana

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai GPS aktivitātei.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Rediģēt > Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits > Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.

Aktivitāšu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem. Dažu veidu aktivitātēm ir atsevišķi iestatījumu saraksti (*Golfa iestatījumi, 37. lappuse*).

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, nospiediet  un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

Akcenta krāsa: iestata aktivitātes ikonas akcenta krāsu.

Pievienot aktivitāti: pievieno aktivitātes veidu vairāku sporta veidu aktivitātei.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus (*Aktivitātes brīdinājumi, 53. lappuse*).

Audio izvade: iestata audioierīci, kas tiks izmantota balss brīdinājumiem (*Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā, 55. lappuse*).

Automātiska kāpšana: atklāj augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru, un automātiski parāda attiecīgos kāpšanas datus (*Automātiskas kāpšanas iespējošana, 57. lappuse*).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu aplus. Opcija **Automātisks attālums** atzīmē aplus noteiktā distancē. Opcija **Autom. pozīcija** atzīmē aplus atrašanās vietā, kur iepriekš nospiedāt



Pabeidzot apli, tiek parādīts pielāgojams apla brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: automātiski izveido atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustēties peldēšanas laikā baseinā (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 30. lappuse*). Iestata opcijas automātiskai atpūtas taimera palaišanai un apturēšanai ultramaratona aktivitātē (*Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi, 25. lappuse*).

Autom. palaišana: automātiski nosaka slēpošanas vai ūdens sporta braucienus, izmantojot iebūvēto akselerometru (*Nobraucienų skatīšana, 43. lappuse, Ūdenssporta braucienų skatīšana, 44. lappuse*).

Automātiska ritināšana: automātiski ritina visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Automātiski iestatīt: automātiski sāk un aptur vingrinājumu kopas spēka treniņa aktivitātes laikā.

Autosporta maiņa: automātiski nosaka pāreju uz nākamo sporta veidu vairāku sporta veidu aktivitātē, piemēram, triatlonu.

Automātiska startēšana: automātiski sāk motokrosa vai BMX aktivitāti, kad sākat kustēties.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: automātiski pārraida sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa uz pārī savienotajām ierīcēm, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 115. lappuse*).

ClimbPro: navigācijas laikā rāda informāciju par gaidāmajiem un pašreizējiem kāpumiem (*ClimbPro lietošana, 56. lappuse*).

Atpakaļsk. sāka: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: pielāgo datu ekrānus un pievieno aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 50. lappuse*).

Redīgēt svaru: aicina pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Beigu brīdinājumi: iestata brīdinājumu divas vai piecas minūtes pirms meditācijas aktivitātes beigām.

Stroboskopiska signāllampīņa: iestata LED stroboskopiskās signāllampīņas režīmu, ātrumu un krāsu aktivitātes laikā.

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

Lēciena režīms: iestata lēcšanas ar lecamauklu aktivitātes mērķi uz noteiktu laiku, atkārtojumu skaitu vai atklātu mērķi.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances: konfigurē opciju **Auto Lap**, **Distances taustiņš** un **Distances brīdinājums** iestatījumus.

Distances brīdinājums: iestata datu laukus, kas tiks rādīti distancēm.

Distances taustiņš: iespējo pogu  apla vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā. Varat arī definēt  noklusējuma darbību vairāku sporta veidu aktivitātes laikā.

Bloķēt ierīci: bloķē skārienekrānu un pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu un skārienekrāna pārvilkšanu.

Kartes iestatījumi: iestata aktivitātei displeja preferences kartes datu ekrānam (*Kartes iestatījumi*, 120. lappuse).

Karšu slāņi: iestata kartē attēlojamās kartes datus (*Kartes datu rādīšana un paslēpšana*, 122. lappuse).

Metronoms: atskaņo skaņas signālus vai vibrē noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā soļu skaitā ciklā. Varat iestatīt sitienus minūtē (bpm) soļu skaitam ciklā, kuru vēlaties uzturēt, sitienu frekvenci un skaņas iestatījumus.

Režīma izsekošana: iestata automātisko vai manuālo pacelšanās un nolaišanās izsekošanas režīmu slēpošanai un snovbordam.

Šķēršļu izsekošana: saglabā šķēršļu atrašanās vietas no pirmā distances apla. Atkārtoti atkārtotot trases apļus, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem (*Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana*, 25. lappuse).

Paciņas svars: iestata jūsu nēsātās paciņas svaru.

Izpildes spēja: aktivitātes laikā iespējo veikspējas nosacījumu funkciju (*Izpildes spēja*, 74. lappuse).

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

Izturības vidējo rādītāju noteikšana: kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Jaudas režīms: iestata noklusējuma jaudas režīmu aktivitātei.

Enerģijas taup. noildze: iestata laika ierobežojumu, līdz pulksteņa aktivitātes režīmā tiek gaidīts, līdz sāksiet aktivitāti, piemēram, gaidot, kad sāksies skrējienš. Opcija **Parasts** iestata pulksteni pāriet maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīmā pēc 5 bezdarbības minūtēm. Opcija **Pagarināts** iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 bezdarbības minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Ierakstīt pēc saullēkta: iestata pulksteni, lai ierakstītu trases punktus pēc saulrieta ekspedīcijas laikā.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējās vides temperatūru ap pulksteni vai no pārī savienotā temperatūras sensora.

Ierakstīt VO2 Max.: ieraksta VO2 maks. aplēsi kalnu skrējiena un ultramaratona aktivitātēm.

Intervāla ierakstīšana: iestata maršruta punktu ierakstīšanas biežumu ekspedīcijas laikā. Pēc noklusējuma GPS trases punkti tiek reģistrēti reizi stundā, un tie netiek ierakstīti pēc saulrieta. Retāk ierakstot trases punktus, tiek palielināts akumulatora darbības laiks.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: ieraksta atkārtojumu skaitu vingrojumu sērijas laikā. Opcija **Tikai vingrojumu sērijas** ieraksta atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atkārtot: ieraksta atkārtojumus vairāku sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējienš.

Atjaunot noklusējuma iestatījumus: atiestata aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: ieraksta maršruta statistiku par kāpšanas aktivitātēm telpās.

Maršrutēšana: iestata izvēles aktivitātes maršrutu aprēķināšanai (*Maršrutēšanas iestatījumi*, 56. lappuse).

Skriešanas spēks: ieraksta darbības jaudas datus un pielāgo iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi*, 102. lappuse).

Skrējieni: konfigurē opciju **Autom. palaišana**, **Distances taustiņš** un **Distances brīdinājums** iestatījumus.

Satelīti: iestata GNSS satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi*, 57. lappuse).

Segmenta brīdinājumi: paziņo par to, ka tuvojas saglabātie segmenti (*Segmenti*, 58. lappuse).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai (*Aktivitātes novērtēšana*, 22. lappuse).

SpeedPro: ieraksta papildu ātruma metriku vindsērfiga aktivitātes braucieniem.

Vēzienu noteikšana: automātiski nosaka vēziena veidu peldēšanai baseinā.

Pieskarities: iespējo skārienekrānu aktivitātes laikā vai tikai kartes ekrānā.

Skārienu bloķēšana: iespējo ekrāna augšdaļas pārvilkšanu uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu.

Trases atklāšana: automātiski nosaka, vai esat uz skrejceļa.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

Vienības: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Vibrācijas brīdin.: norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Treniņu videoieraksti: atskaņo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilašu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect konta.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un naviģēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkātošanās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība.

Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkātošanās brīdinājums: atkātošanās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet <i>Par sirdsdarbības ritma zonām</i> , 135. lappuse un <i>Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini</i> , 137. lappuse.
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tempa regulēšana	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt mērķa peldēšanas tempu.
Barošana	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtošānās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Skriešanas spēks	Notikums, diapazons	Jūsu varat iestatīt jaudas zonas minimālo un maksimālo vērtību.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā

Pulkstenis var skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņot motivējošus statusa paziņojumus tālrunī. Balss brīdinājuma laikā pulkstenis vai viedtālrunis pieklusina galveno audio skaņu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Aktivitāte > Balss brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu, ka balss brīdinājumi tiek atskaņoti pulksteņa skaļrunī, atlasiet **Audio izvade > Pulkstenis**.
 - Lai iestatītu, ka balss brīdinājumi tiek atskaņoti tālrunī vai pievienotajās Bluetooth austiņās, ja tādas ir pieejamas, atlasiet **Audio izvade > Pievienotās ierīces**.
 - Lai dzirdētu brīdinājumus pa posmiem navigācijas laikā, atlasiet **Vadlīniju brīdinājumi**.
 - Lai klausītos brīdinājumu par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
 - Lai pielāgotu brīdinājumus savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīdinājums**.
 - Lai pielāgotu brīdinājumus savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsdarbības ritma brīdinājums**.
 - Lai pielāgotu brīdinājumus spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
 - Lai klausītos brīdinājumus, kad ieslēdzat un apturat aktivitātes taimerī, tostarp Auto Pause funkciju, atlasiet **Taimera notikumi**.
 - Lai klausītos fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumus kā balss brīdinājumus, atlasiet **Vingr. sērijas brīd..**
 - Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā balss brīdinājumus, atlasiet **Aktivitātes brīdin.** ([Aktivitātes brīdinājumi, 53. lappuse](#)).

Maršrutēšanas iestatījumi

Varat mainīt maršrutēšanas iestatījumus, lai pielāgotu veidu, kā pulkstenis aprēķina maršrutus katrai aktivitātei.

PIEZĪME. ne visi iestatījumi visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, nospiediet  un atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Maršrutēšana**.

Populāru vietu maršrutēšana: aprēķina maršrutus, pamatojoties uz populāriem skrējieniem un velobraucieniem no Garmin Connect.

Kursi: iestata, kā jūs naviģējat kursus, izmantojot pulksteni. Izmantojiet opciju Sekot kursam, lai naviģētu kursu tieši tā, kā tas ir redzams, neveicot pārrēķinus. Izmantojiet opciju Izmantot karti, lai naviģētu kursu, izmantojot maršrutējamās kartes, un pārrēķinātu maršrutu, ja novirzāties no kursa.

Aprēķināšanas metode: iestata aprēķināšanas metodi, lai saīsinātu laiku vai attālumu vai samazinātu kāpumu maršrutos.

Izvairšanās: iestata ceļa vai transportēšanas veidus, no kuriem maršrutos ir jāizvairās.

Veids: iestata tiešas maršrutēšanas laikā redzamā rādītāja darbību.

ClimbPro lietošana

ClimbPro funkcija palīdz pārvaldīt jūsu piepūli gaidāmajiem kāpumiem trasē. Varat skatīt kāpšanas informāciju, tostarp gradientu, attālumu un augstuma pieaugumu, pirms vai reāllaikā, sekojot kursam. Riteņbraukšanas kāpuma kategorijas, pamatojoties uz garumu un slīpumu, ir norādītas ar krāsu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **ClimbPro > Statuss > Navigācijas laikā**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Datu lauks**, lai pielāgotu datu lauku, kas parādās ClimbPro ekrānā.
 - Atlasiet **Brīdinājums**, lai iestatītu brīdinājumus kāpiena sākumā vai noteiktā attālumā no kāpiena.
 - Atlasiet **Kritumi**, lai ieslēgtu vai izslēgtu nolaišanos skriešanas aktivitātēm.
 - Atlasiet **Kāpuma noteikšana**, lai izvēlētos noteikto kāpienu veidus riteņbraukšanas aktivitāšu laikā.
- 6 Pārskatiet kāpumus un informāciju par kursu (*Saglabātās lietotnes izmantošana, 13. lappuse*).
- 7 Sāciet sekot saglabātam kursam (*Navigēšana uz galapunktu, 122. lappuse*).

Automātiskas kāpšanas iespējošana

Automātiskas kāpšanas funkciju varat izmantot, lai automātiski noteiktu augstuma izmaiņas. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā kāpšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiska kāpšana > Statuss**.
- 6 Atlasiet **Vienmēr** vai **Kad netiek veikta navigācija**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Skrējiena ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams skrējiena laikā.
 - Atlasiet **Kāpšanas ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams kāpšanas laikā.
 - Atlasiet **Mainīt krāsas**, lai mainītu displeja krāsas, mainot režīmus.
 - Atlasiet **Vertik. ātrums**, lai iestatītu pacelšanas ātrumu laika gaitā.
 - Atlasiet **Režīma slēdzis**, lai iestatītu, cik ātri ierīce maina režīmus.

PIEZĪME. opcija Pašreizējais ekrāns ļauj automātiski pāriet uz pēdējo ekrānu, kuru skatījāties pirms automātiskās kāpšanas aktivizēšanas.

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt GNSS satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par GNSS satelītu sistēmām skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus, un atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts (Izslēgta): atspējo GNSS satelītu sistēmas aktivitātei.

Lietot noklusējuma izvēlni: iespējo pulksteni izmantot noklusējuma aktivitātes fokusa režīma iestatījumu GNSS satelītiem (*Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana, 112. lappuse*).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

Visas sistēmas: iespējo vairākas GNSS satelītu sistēmas. Vairāku GNSS satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku GNSS sistēmu izmantošana var saīsināt baterijas darbības laiku, salīdzinot ar tikai GPS lietošanu.

Visi un daudzjoslu: iespējo vairākas GNSS satelītu sistēmas vairākās frekvenču joslās. Vairākjoslu GNSS sistēmas izmanto vairākas frekvenču joslas un atļauj saskanīgākus sekošanas žurnālus, nodrošina uzlabotu pozicionēšanu, uzlabotas vairāktraktu kļūdas un mazāk atmosfēras kļūdu, kad pulkstenis tiek izmantota sarežģītā vidē.

Automātiskā atlase: ļauj pulkstenim izmantot SatIQ™ tehnoloģiju, lai dinamiski izvēlētos labāko vairākjoslu GNSS sistēmu, pamatojoties uz vidi. Iestatījums Automātiskā atlase nodrošina vislabāko pozicionēšanas precizitāti, vienlaikus saglabājot prioritāti attiecībā uz akumulatora darbības ilgumu.

UltraTrac: retāk ieraksta trases punktus un sensoru datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagarina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Segmenti

Skriešanas un riteņbraukšanas segmentus no sava Garmin Connect kontu jūs varat pārsūtīt uz savu ierīci. Pēc segmentu saglabāšanas ierīcē jūs varat sacensties segmentā, mēģinot atkārtot vai pārsniegt savu vai citu segmentā sacentušos dalībnieku personīgo rekordu.

PIEZĪME. kad lejupielādējat kursu no sava Garmin Connect konta, jūs varat lejupielādēt visus kursā pieejamos segmentus.

Strava™ segmenti

Jūs varat lejupielādēt Strava segmentus savā Forerunner ierīcē. Sekojiet Strava segmentiem, lai salīdzinātu savu izpildi ar iepriekšējiem braucieniem, draugiem un profesionāliem sportistiem, kuri ir braukuši to pašu segmentu.

Lai pierakstītos Strava dalībai, savā Garmin Connect kontā atveriet segmentu izvēlni. Lai iegūtu papildu informāciju, dodieties uz www.strava.com.

Šajā rokasgrāmatā iekļautā informācija attiecas gan uz Garmin Connect, gan Strava segmentiem.

Segmenta detaļu skatīšana

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Nospiediet .

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Segmenti**.

6 Atlasiet segmentu.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Sacīkšu laiki**, lai skatītu segmenta līdera laiku un vidējo ātrumu vai tempu.
- Atlasiet **Karte**, lai skatītu segmentu kartē.
- Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai skatītu segmenta augstuma diagrammu.

Sacensība segmentā

Segmenti ir virtuāli sacensību kursi. Jūs varat piedalīties sacensībās segmentā un salīdzināt savus rezultātus ar iepriekšējām aktivitātēm, citu sasniegumiem, pievienotajām personām savā Garmin Connect kontā vai citiem skriešanas vai riteņbraukšanas kopienu dalībniekiem. Jūs varat augšupielādēt savus aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā, lai skatītu sava segmenta pozīciju.

PIEZĪME. ja jūsu Garmin Connect konts un Strava konts ir saistīti, jūsu aktivitāte automātiski tiks nosūtīta uz jūsu Strava kontu, lai jūs varat pārskatīt segmenta pozīciju.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.

Kad jūs tuvosities segmentam, tiks parādīts ziņojums, un jūs varēsiet sacensties segmentā.

4 Sāciet sacensību segmentā.

Pēc segmenta pabeigšanas tiks parādīts jauns ziņojums.

Vadīklas

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 62. lappuse*).

Jebkurā ekrānā turiet .



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	ABC	Atlasiet, lai atvērtu altimetra, barometra un kompasa lietotni.
	Lidmašīnas režīms	Atlasiet, lai iespējotu lidmašīnas režīmu un izslēgtu visus bezvadu sakarus.
	Modinātājpulkstenis	Atlasiet, lai pievienotu vai rediģētu modinātāju (<i>Modinātāja iestatīšana, 88. lappuse</i>).
	Alt. laika joslas	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (<i>Alternatīvu laika joslu pievienošana, 91. lappuse</i>).
	Altimetrs	Atlasiet, lai atvērtu altimetra ekrānu.
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (<i>Palīdzības pieprasīšana, 130. lappuse</i>).
	Barometrs	Atlasiet, lai atvērtu barometra ekrānu.
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai ieslēgtu akumulatora taupītāja režīmu (<i>Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 138. lappuse</i>).
	Spilgtums	Atlasiet, lai koriģētu ekrāna spilgtumu (<i>Displeja un spilgtuma iestatījumi, 97. lappuse</i>).
	Pārraidīt sirdsdarbības ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (<i>Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 115. lappuse</i>).
	Kalkulators	Atlasiet, lai izmantotu kalkulatoru, tostarp dzeramnaudas kalkulatoru.
	Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
	Kameras vadība	Atlasiet, lai manuāli uzņemtu fotoattēlu un ierakstītu videoklipu (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 103. lappuse</i>).
	Pulksteņi	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Pulksteņi, lai iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, kā arī skatītu papildu laika joslas (<i>Pulksteņi, 88. lappuse</i>).
	Kompass	Atlasiet, lai atvērtu kompasa ekrānu.
	Displejs	Atlasiet, lai izslēgtu ekrānu un tas nereaģētu uz brīdinājumiem, žestiem un Vienmēr iesl. displ. režīmu (<i>Displeja un spilgtuma iestatījumi, 97. lappuse</i>).
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams Fore-runner pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim. Atlasiet, lai virzītos uz pazaudēto tālruni GPS aktivitātes laikā (<i>GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana, 106. lappuse</i>).
	Signāllampīņa	Atlasiet, lai ieslēgtu gaismas diodes lukturīti (<i>LED signāllampīņas izmantošana, 63. lappuse</i>).

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Fokusēšanas režīms	Atlasiet, lai mainītu pašreizējo fokusēšanas režīmu (<i>Fokusēšanas režīmi, 112. lappuse</i>).
	Garmin Share	Izvēlieties, lai atvērtu lietotni Garmin Share (<i>Garmin Share, 107. lappuse</i>).
	Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu darbību vēsturi, ierakstus un kopsummas.
	Messenger	Atlasiet, lai skatītu un sūtītu ziņojumus, izmantojot lietotni Messenger (<i>Messenger funkcijas lietošana, 18. lappuse</i>).
	Mūzika	Atlasiet, lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu. Atlasiet, lai pulkstenī vai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu.
	Paziņojumi	Brīdina, lai skatītu zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Tālruņa paziņojumu iespējošana, 105. lappuse</i>).
	Tālrunis	Atlasiet, lai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Tālruņa palīgs	Atlasiet, lai savienotu ar tālruņa balss palīgu (<i>Virtuālā tālruņa palīga izmantošana, 104. lappuse</i>).
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Pulsa oksimetrija	Atlasiet, lai atvērtu pulsa oksimetra lietotni (<i>Pulsa oksimetrs, 115. lappuse</i>).
	Sarkana pārslēgšanās	Atlasiet, lai ekrānu ieslēgtu sarkanā tonī, lai izmantotu pulksteni vājā apgaismojumā.
	Atsauces punkts	Atlasiet, lai iestatītu navigācijas atskaites punktu (<i>Atsauces punkta iestatīšana, 128. lappuse</i>).
	Saglabāt atrašanās vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un naviģētu uz to vēlāk (<i>Saglabātās lietotnes izmantošana, 13. lappuse</i>).
	Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms (<i>Fokusēšanas režīmi, 112. lappuse</i>).
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru (<i>Hronometra lietošana, 90. lappuse</i>).
	Stroboskopisks	Atlasiet, lai ieslēgtu gaismas diodes stroboskopisko signāllampiņu. Varat izveidot pielāgotu stroboskopa režīmu (<i>Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas rediģēšana, 63. lappuse</i>).
	SAULLĒKTS UN SAULRIETS	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Laika sinhronizācija	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Taimeris	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri (Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana, 89. lappuse).
	Pieskarieties	Atlasiet, lai atspējotu skārienekrāna vadīklas.
	Skārienu bloķēšana	Atlasiet, lai iespējotu ekrāna augšdaļas pārvilkšanu uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu.
	Balss komanda	Atlasiet, lai atvērtu balss komandu lietotni un pateiktu komandu (Balss komandu izmantošana, 14. lappuse).
	Balss piezīmes	Atlasiet, lai atvērtu balss piezīmju lietotni un ierakstītu piezīmi (Balss piezīmes ierakstīšana, 14. lappuse).
	Skaļums	Atlasiet, lai atvērtu pulksteņa skaļuma vadīklas.
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (Garmin Pay, 16. lappuse).
	Ūdens izmešana	Atlasiet, lai atskaņotu signālus ūdens izvadīšanai no skaļruņa un mikrofona portiem.
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un pašreizējos laika apstākļus.
	Wi-Fi	Atlasiet, lai atspējotu Wi-Fi sakarus.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību ([Vadīklas, 59. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu , lai atvērtu vadības izvēlni.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai izvēlnei pievienotu vadīklu, atlasiet **Pievienot vadības** un atlasiet pievienojamo vadīklu.
 - Lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē, atlasiet **Pārkārtot vadības**, atlasiet pārvietojamo vadīklu, nospiediet  vai , lai pārvietotu vadīklu uz jaunu pozīciju, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
 - Lai no vadības izvēlnes noņemtu īsceļu, atlasiet **Noņemt vadības** un atlasiet noņemamo vadīklu.

LED signāllampiņas izmantošana

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šai ierīcei var būt signāllampiņa, kuru var programmēt, lai tā mirgotu ar dažādiem intervāliem. Ja jums ir epilepsija vai paaugstināta jutība pret spilgtu vai mirgojošu gaismu, konsultējieties ar ārstu.

Signāllampiņas izmantošana saīsina akumulatora darbības laiku. Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, varat samazināt spilgtumu.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet .
- 3 Ja nepieciešams, nospiediet , lai ieslēgtu signāllampiņu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pielāgotu signāllampiņas spilgtumu vai krāsu, nospiediet  vai .
 - IETEIKUMS.** jebkurā ekrānā varat ātri divreiz nospiegt , lai ieslēgtu signāllampiņu. Pirmās trīs sekundes varat nospiegt  vai , lai pielāgotu signāllampiņas spilgtumu vai krāsu.
 - Lai ieprogrammētu signāllampiņu mirgot pēc atlasītā parauga, turiet nospiešu , atlasiet **Stroboskopisks**, atlasiet režīmu un nospiediet .
 - Lai parādītu kontaktinformāciju ārkārtas gadījumam un ieprogrammētu signāllampiņu mirgot briesmu režīmā, turiet nospiešu , atlasiet **Trauksmes raksturs** un nospiediet .

⚠ UZMANĪBU

Ja ieprogrammēsiet zibspuldzi, lai tā mirkšķinātu briesmu rakstā, tas jūsu vārdā nesazināsies ar jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem vai neatliekamās palīdzības dienestiem. Jūsu kontaktinformācija ārkārtas gadījumam parādīsies tikai tad, ja tā ir konfigurēta Garmin Connect lietotnē.

Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas rediģēšana

Stroboskopiskās signāllampiņas izmantošana saīsina akumulatora darbības laiku.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Pielāgots**.
- 3 Nospiediet , lai ieslēgtu stroboskopisko signāllampiņu (pēc izvēles).
- 4 Atlasiet .
- 5 Nospiediet  vai , lai ritinātu līdz stroboskopiskajam iestatījumam.
- 6 Nospiediet , lai ritinātu iestatījumu opcijas.

PIEZĪME. varat atlasīt lēnu mirgošanu, lai ietekme uz akumulatora darbības laiku būtu mazāka.
- 7 Nospiediet , lai saglabātu.

Pārskati

Pulkstenī ir sākotnēji ielādēti pārskati, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai (*Pārskatu skatīšana, 68. lappuse*). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu sarakstam manuāli (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse*). Daži pārskati parādās saistīto rādītāju apvienojumos, piemēram, veselības rādītājos vai snieguma aktivitātēs.

IETEIKUMS. varat arī lejupielādēt pārskatus no Connect IQ veikala (*Connect IQ funkcijas, 110. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
ABC	Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 91. lappuse).
Aklimatizācija augstumā	Augstumā virs 800 m (2625 pēdas) tiek rādītas diagrammas, kas atspoguļo augstuma koriģētās vērtības jūsu vidējam pulsa oksimetra rādījumam, elpošanas tempam un sirdsdarbības ritmam miera stāvoklī pēdējām septiņām dienām.
Altimetrs	Parāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām.
Barometrs	Parāda vides spiediena datus, ņemot vērā augstumu.
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (Body Battery, 69. lappuse).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kameras vadība	Ļauj manuāli uzņemt fotoattēlu un ierakstīt videoklipu, kad ir izveidots pāra savienojums ar saderīgu Varia™ priekšējā vai aizmugurējā luktura kameru (Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 103. lappuse).
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Atpakaļskaitīšanas	Rāda gaidāmos atpakaļskaitīšanas notikumus.
Riteņbraukšanas spēja	Parāda jūsu braucēja tipu, aerobo izturību, aerobo kapacitāti un anaerobo kapacitāti (Riteņbraukšanas spējas skatīšana, 85. lappuse).
Riteņbraukšanas sniegums	Parāda riteņbraukšanas snieguma rādītājus, piemēram, jūsu VO2 max. un FTP aplēses (Izpildes mērījumi, 70. lappuse).
Suņu izsekošana	Rāda jūsu suņa atrašanās vietas informāciju, ja saderīga suņu izsekošanas ierīce ir savienota pārī ar jūsu Forerunner pulksteni.
Izturības rezultāts	Tiek parādīts rezultāts, grafiks un īss ziņojums, kas raksturo jūsu kopējo izturību, pamatojoties uz visām reģistrētajām darbībām (Izturības rezultāts, 84. lappuse).
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Golfs	Rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.
Health Snapshot	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju kopsavilkumus.
Veselības statuss	Displays health metrics, such as your respiration and skin temp.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).

Nosaukums	Apraksts
Kalna rezultāts	Tiek parādīts rezultāts, grafiks, veicinošie rādītāji un īss ziņojums, kas apraksta jūsu kāpšanas kalnā sniegumu, pamatojoties uz jūsu reģistrētajām skriešanas aktivitātēm (<i>Kalna rezultāts, 85. lappuse</i>).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu (<i>Vēstures izmantošana, 93. lappuse</i>).
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (<i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 73. lappuse</i>).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
inReach® vadīklas	Nosūta ziņojumus pārī savienotajā inReach ierīcē (<i>inReach tālvadības izmantošana, 103. lappuse</i>).
Padomi laika joslu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai	Rāda jūsu iekšējo pulksteni ceļojuma laikā un sniedz norādes, lai palīdzētu jums aklimatizēties jūsu galamērķa laika joslā (<i>Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana, 87. lappuse</i>).
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Lampas	Nodrošina velosipēda lampu pārvaldību, ja Varia lampa ir savienota pārī ar jūsu Fore-runner pulksteni.
Messenger	Rāda jūsu Garmin Messenger lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa (<i>Lietotne Garmin Messenger, 111. lappuse</i>).
Mēness fāze	Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālrunim. Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.
Snaudieni	Parāda kopējo snaidiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Jūs varat iedarbināt snaidiena taimeru un iestatīt modinātāju, kas jūs pamodinās (<i>Fokusēšanas režīmi, 112. lappuse</i>).
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Tālruņa paziņojumu iespējošana, 105. lappuse</i>).
Primārās sacensības	Rāda sacensību notikumu, ko norādāt kā galveno savā Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 86. lappuse</i>).
Pulsa oksimētrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimētra lasījumus (<i>Pulsa oksimētra rādījumu iegūšana, 116. lappuse</i>). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimētru, mērījums netiek reģistrēts.
Sacensību kalendārs	Rāda gaidāmos sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 86. lappuse</i>).
Atgūšanās	Rāda jūsu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir četras dienas.
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Nosaukums	Apraksts
Skriešanas efektivitāte	Parāda aerobās skriešanas enerģijas patēriņu. Skriešanas efektivitātes aplēsi ietekmē vairāki galvenie rādītāji (<i>Skriešanas efektivitāte, 75. lappuse</i>).
Skriešanas sniegums	Parāda skriešanas snieguma rādītājus, piemēram, jūsu VO2 max. aplēsi un laktāta sliekšņvērtību (<i>Izpildes mērījumi, 70. lappuse</i>).
Skriešanas tolerance	Seko līdz jūsu spējai veikt skriešanas aktivitātes, vienlaikus saglabājot līdzsvaru starp traumu risku un snieguma uzlabošanu (<i>Skriešanas tolerance, 84. lappuse</i>).
Miega treneris	Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, diennakts ritmu, HRV statusu un snaudieniem.
Miega mērījumi	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju. Varat arī apskatīt elpošanas variācijas naktī (<i>Sekošana miegā, 118. lappuse</i>).
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Fondu birža	Parāda pielāgojamu krājumu sarakstu (<i>Krājumu pievienošana, 87. lappuse</i>).
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti.
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Temperatūra	Parāda temperatūras datus no iekšējā temperatūras sensora.
Gatavība treniņam	Rāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz jums noteikt, cik gatavs esat treniņiem katru dienu (<i>Gatavība treniņam, 83. lappuse</i>).
Treniņa statuss	Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi (<i>Treniņa statuss, 78. lappuse</i>).
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi. Varat arī apskatīt pašreizējos laikapstākļus kartē, izmantojot vairākus kartes pārklājumus. Jūs varat apskatīt pašreizējos meteoroloģiskos lidlauku ziņojumus (METAR) un lidlauku gala prognozes (TAF) tuvākajām lidostām ().

Pārskatu skatīšana

Pārskati nodrošina ātru piekļu veselības datiem, aktivitāšu informācijai, iebūvētiem sensoriem un citai informācijai. Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu, varat skatīt datus no tālruņa, piemēram, informāciju par veselību, laikapstākļiem un kalendāra notikumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai ritinātu cauri pārskatu sarakstam.



IETEIKUMS. varat arī pārvilkt, lai ritinātu, vai pieskarties, lai atlasītu opcijas.

- 2 Nospiediet , lai skatītu papildu informāciju.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet , lai skatītu sīkāku informāciju par pārskatu.
 - Nospiediet , lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu skatienu sarakstu.
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu pārskata atrašanās vietu sarakstā, atlasiet pārskatu, nospiediet  vai , lai pārvietotu pārskatu, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu pārskatu no saraksta, atlasiet pārskatu un atlasiet .
 - Lai pievienotu pārskatu sarakstam, atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākus pārskatus.
IETEIKUMS. varat atlasīt **Izveidot mapi**, lai izveidotu mapi, kas satur vairākus pārskatus ([Pārskatu mapes izveide](#), 69. lappuse).

Pārskatu mapes izveide

Varat pielāgot pārskatu sarakstu, lai izveidotu saistīto pārskatu mapes.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  lai skatītu skatienu sarakstu.
- 2 Atlasiet **Rediģēt > Pievienot > Izveidot mapi**.
- 3 Atlasiet pārskatus, kurus vēlaties iekļaut mapē, un atlasiet **Pabeigts**.
PIEZĪME. ja pārskati jau ir pārskatu sarakstā, varat tos pārvietot vai kopēt mapē.
- 4 Izvēlieties vai ievadiet mapes nosaukumu.
- 5 Izvēlieties mapes ikonu.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai rediģētu mapi, ritiniet līdz mapei pārskatu sarakstā un turiet nospiestu .
 - Lai rediģētu mapē esošos pārskatus, atveriet mapi un atlasiet **Rediģēt** (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse*) .

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju (*Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 69. lappuse*).

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstu locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulssometrs un spēka mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics™. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP): pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP (*FTP aplēšu iegūšana, 75. lappuse*).

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstu sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 73. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 76. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 72. lappuse*).

Izpildes stāvoklis: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni (*Izpildes spēja, 74. lappuse*).

Jaudas līkne (riteņbraukšana): jaudas līkne attēlo jūsu jaudas rezultātus laika gaitā. Jūs varat aplūkot savu jaudas līkni par iepriekšējo mēnesi, trim mēnešiem vai divpadsmit mēnešiem (*Jūsu jaudas līknes skatīšana, 78. lappuse*).

Skriešanas efektivitāte: skriešanas efektivitāte norāda skrējēja enerģijas efektivitāti. Skriešanas efektivitātes aplēsi ietekmē vairāki galvenie rādītāji (*Skriešanas efektivitāte, 75. lappuse*).

Izturība: pulkstenis izmanto jūsu VO2 max. un sirdsdarbības ritma datus, lai nodrošinātu reāllaika izturības aplēses. To var pievienot kā datu ekrānu, lai jūs varētu skatīt savu potenciālo un pašreizējo izturību aktivitātes laikā (*Jūsu izturības skatīšana reāllaikā, 77. lappuse*).

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse*).

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Forerunner ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses. Ierīce piedāvā atsevišķas VO2 max. aplēses skriešanai un riteņbraukšanai. Lai iegūtu VO2 max. precīzas aplēses, jums vairākas minūtes vidējā intensitātes līmenī ir vai nu jāskrien brīvā dabā ar GPS, vai jābrauc ar velosipēdu, izmantojot saderīgu jaudas mērītāju.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par savu VO2 maks. novērtējumu, piemēram, kur tas atrodas pēc jūsu vecuma un dzimuma.



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 170. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 135. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 136. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu iestatījumi, 51. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Skrieniet ārā ar vidēju vai lielu intensitāti, sasniedzot vismaz 70 % maksimālā sirdsdarbības ritma.
- 3 Pēc vismaz 10 minūtēm, atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet  vai , lai ritinātu veikspējas mērījumus.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 135. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 136. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami daži braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veikspēju.

- 1 Sāciet riteņbraukšana aktivitāti.
- 2 Brauciet stabilā ritmā ar augstu intensitāti vismaz 20 minūtes.
- 3 Pēc brauciena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet  vai , lai ritinātu pa veikspējas mērījumiem.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 135. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 136. lappuse*).

Pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku (*Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse*). Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu skriešanas snieguma pārskatu.
- 2 Nospiediet .
- 3 Ritiniet, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.

4 Nospiediet , lai skatītu papildu informāciju.



5 Ritiniet, lai skatītu prognozes citiem attālumiem.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plaukstu sirdsdarbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.



Krāsu zona	Statuss	Apraksts
 Zaļa	Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
 Oranža	Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
 Sarkana	Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Nav krāsas	Vāji Nav statusa	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu. Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

Izpildes spēja

Kad jūs izpildāt aktivitāti, piemēra, skrienat vai dodaties velobraucienā, izpildes spējas funkcija analizē jūsu tempu, sirdsdarbības ritmu un tā mainīgumu, lai reāllaikā novērtētu jūsu izpildes spēju salīdzinājumā ar jūsu vidējo fiziskās formas līmeni. Rezultāts ir aptuvens jūsu reāllaika novirzes no VO2 max. aplēsēm procentuālais rādītājs.

Izpildes spējas vērtības ir diapazonā no -20 līdz +20. Pēc 6–20 aktivitātes minūtēm ierīce rāda jūsu izpildes spējas rezultātu. Piemēram, rezultāts +5 nozīmē, ka jūs pietiekami atpūtaties, jūtaties moži un spējat veikt labu skrējienu vai velobraucienu. Izpildes spēju kā datu lauku varat pievienot kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu savai spējai. Izpildes spēja var būt arī noguruma līmeņa rādītājs, īpaši gara skrējiena vai velobrauciena treniņa beigās.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirdsdarbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse](#)).

Savas izpildes spējas skatīšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors.

- 1 Pievienojiet **Izpildes spēja** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana, 50. lappuse](#)).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

Skriešanas efektivitāte

Skriešanas efektivitāte mēra skriešanas enerģijas patēriņu. Kamēr VO2 max. mēra maksimālo skābekļa daudzumu, ko jūsu ķermenis var izmantot intensīvu treniņu laikā, skriešanas efektivitāte parāda to, cik efektīvi jūsu ķermenis pārveido šo enerģiju skriešanas sniegunā. Skriešanas efektivitāte tiek izteikta patērētā skābekļa mililitros uz vienu ķermeņa svara kilogramu uz kilometru (ml/kg/km). Zemāks skaitlis norāda, ka patērēts mazāk enerģijas.

Prasības: jums ir jāieraksta vairākas āra skriešanas vai skriešanas pa celiņu aktivitātes, izmantojot saderīgu piederumu, kurš mēra soļa ātruma zudumu, piemēram, HRM 600.

Galvenie faktori: skriešanas efektivitāte izmanto jūsu profila informāciju, skriešanas vēsturi, sirdsdarbības ritmu, ātrumu un skriešanas dinamiku. Soļa ātruma zudums ir svarīgs faktors, jo tas norāda, cik ļoti jūs palēnināties, kad pēda saskaras ar zemi (*Skriešanas dinamika*, 101. lappuse). Lai iegūtu labākos rezultātus, nodrošiniet, ka jūsu auguma un svara iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana*, 135. lappuse).

Rezultātu izpratne: ņemiet vērā, ka skriešanas efektivitāte galvenokārt ir saistīta ar aerobisko sniegumu. Viegli skrējieni vismaz 30 minūšu garumā pa celiņu vai līdzenu reljefu sniedz maksimālas iespējas gūt ieskatu par šo rādītāju. Skriešana iekštelpās un kalnu skrējieni netiek izmantoti un neatjaunina jūsu skriešanas efektivitāti. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/performance-data/running un skatiet pielikumu (*Skriešanas efektivitātes novērtējums*, 170. lappuse).

Skriešanas efektivitātes skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu skriešanas snieguma pārskatu.

PIEZĪME. iespējams, pārskatu sarakstam būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu saraksta pielāgošana*, 68. lappuse).

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Izpildes statistika > Skriešanas ekonomija**. Sākuma ekrāna datiem varat pievienot arī skriešanas efektivitāti.

FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, spēka mērītājs ir jāsavieno pāri ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 100. lappuse) un jāiegūst VO2 max. aplēses (*Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai*, 72. lappuse).

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Pulkstenis automātiski noteiks jūsu FTP vienmērīgu, augstas intensitātes braucienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju. Lai sasniegtu labākos rezultātus, jābrauc arī ar sirdsdarbības ritma monitoru.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā ritiniet uz leju, lai skatītu snieguma pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu snieguma datus.
- 3 Ritiniet, lai skatītu FTP aplēsi.

Jūsu FTP aplēses tiek rādītas kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.

 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Netrenēts

Vairāk informācijas skatiet pielikumā (*FTP novērtējumi*, 171. lappuse).

Laktāta sliekšņvērtība

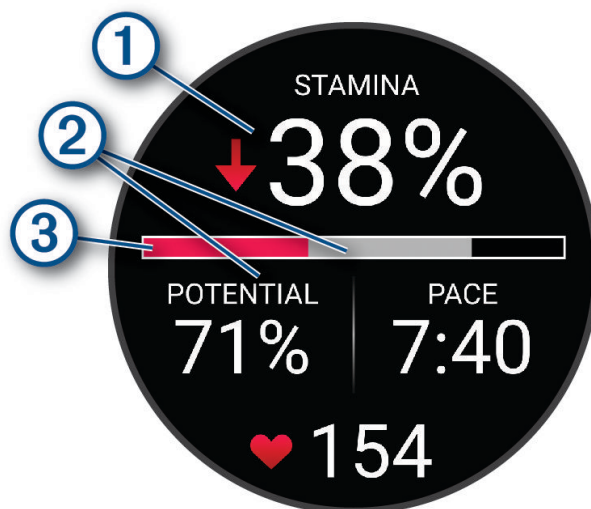
Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā šo intensitātes līmeni nosaka pēc tempa, sirdsdarbības ritma vai jaudas. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirdsdarbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirdsdarbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana](#), 136. lappuse). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Jūsu izturības skatīšana reāllaikā

Pulkstenis var nodrošināt reāllaika izturības aprēķinus, pamatojoties uz jūsu sirdsdarbības ritma datiem un VO2 maks. aplēsi (*Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
- 4 Nospiediet
- 5 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 6 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Izturība**.
- 7 Nospiediet vai , lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 8 Nospiediet , lai rediģētu primāro izturības datu lauku (pēc izvēles).
- 9 Sāciet savu aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 20. lappuse*).
- 10 Nospiediet vai , lai ritinātu datu ekrānu.



①	Primārais izturības datu lauks. Parāda jūsu pašreizējo izturības procentuālo daļu, atlikušo attālumu vai atlikušo laiku.
②	Potenciālā izturība.
③	Pašreizējā izturība.
	Sarkans: izturība izsīkst.
	Oranžs: izturība ir stabila.
	Zaļš: izturība atjaunojas.

Jūsu jaudas līknes skatīšana

Pirms varat apskatīt savu jaudas līkni, pēdējo 90 dienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju, ir jāreģistrē vismaz vienu stundu garš brauciens ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse](#)).

Varat izveidot fizisko vingrojumu sērijas savā Garmin Connect kontā. Jaudas līkne attēlo jūsu jaudas rezultātus laika gaitā. Jūs varat aplūkot savu jaudas līkni par iepriekšējo mēnesi, trim mēnešiem vai divpadsmit mēnešiem.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Izpildes statistika > Jaudas līkne**.

Treniņa statuss

Šie mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un izprast tās. Mērījumiem nepieciešams veikt aktivitātes divu nedēļu garumā, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstu locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs. Sākumā mērījumi var šķist neprecīzi, kad pulkstenis vēl tikai iepazīstas ar jūsu veiktspēju.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.



Treniņa statuss: treniņa statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fizisko formu un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā.

VO2 Max: VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē ([Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse](#)). Pulkstenis rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 maks. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā ([Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā, 82. lappuse](#)).

HRV: hRV ir jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma stāvoklis pēdējo septiņu dienu laikā ([Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 73. lappuse](#)).

Akūta slodze: akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. ([Akūtā slodze, 79. lappuse](#)).

Treniņa slodzes fokuss: ierīce analizē un sadala treniņa slodzi dažādās kategorijās, pamatojoties uz katras ierakstītās aktivitātes intensitāti un struktūru. Treniņa slodzes fokuss ietver kopējo katrai kategorijai uzkrāto slodzi un treniņa fokusu. Pulkstenī tiek rādīts slodzes sadalījums pēdējo 4 nedēļu laikā ([Treniņu slodzes fokuss, 80. lappuse](#)).

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā ([Atgūšanās laiks, 81. lappuse](#)).

Treniņu statusa līmeņi

Treniņu statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fiziskās formas līmeni un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā. Treniņu statusu varat izmantot, lai plānotu treniņus nākotnē un turpinātu uzlabot savas fiziskās formas līmeni.

Nav statusa: lai noteiktu jūsu treniņa statusu, pulkstenim divu nedēļu laikā ir jāreģistrē vairākas aktivitātes, kā arī VO2 max rezultāti, kas iegūti skriešanas vai riteņbraukšanas laikā.

Pasliktināšanās: jums ir pārtraukums treniņu rutīnā vai nedēļu vai ilgāk trenējaties daudz mazāk nekā parasti. Trenēšanās pārtraukšana nozīmē, ka jūs nespējat uzturēt savu fizisko sagatavotību. Lai redzētu uzlabojumus, varat mēģināt palielināt savu treniņu slodzi.

Atgūšanās: samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties, kas ir būtiski ilgstošos smagu treniņu periodos. Kad jūtaties gatavs, varat atgriezties lielākā treniņu slodzē.

Saglabāšana: jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai uzturētu fizisko formu. Lai gūtu uzlabojumus, mēģiniet dažādot savus fiziskos vingrinājumus vai palielināt treniņu apjomu.

Produktīvs: jūsu pašreizējā treniņu slodze veicina pareizu jūsu fiziskās formas līmeņa un veiktspējas uzlabošanu. Jums ir jāiekļauj treniņu plānā atgūšanās periodi, lai saglabātu savu fizisko līmeni.

Tuvojas maksimumam: jūs esat ideālā sacensību stāvoklī. Nesamazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties un pilnībā atjaunoties pēc iepriekšējā treniņa. Jums ir jāplāno turpmākās nodarbības, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

Pārsniegšana: jūsu treniņu slodze ir ļoti liela un rada pretēju efektu. Jūsu organismam ir vajadzīga atpūta. Jums ir jāatvēr sev laiks, lai organisms atgūstas, iekļaujot grafikā vieglākus treniņus.

Neproduktīvs: jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, bet jūsu fiziskā forma pavājinās. Mēģiniet pievērst uzmanību atpūtai, uzturam un stresa vadībai.

Saspringts: pastāv nelīdzsvarotība starp atgūšanos un treniņa slodzi. Tas ir normāls rezultāts pēc smaga treniņa vai liela notikuma. Iespējams, jūsu organismam ir grūti atgūties, tādēļ jums ir jāvēlī uzmanība savam vispārējam veselības stāvoklim.

Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā (*Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse*). Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenču precizitāti, skrienot iekštelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu iestatījumi, 51. lappuse*).

Lai maksimāli izmantotu treniņa statusa funkciju, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pulkstenis ticis lietots vienu vai divas nedēļas, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 110. lappuse*).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr gulat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treniņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

Akūtā slodze

Akūtā slodze ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) svērtā summa pēdējo dienu laikā. Mērierīce norāda, vai pašreizējā slodze ir zema, optimāla, augsta vai ļoti augsta. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, treniņu laikam un intensitātei pieaugot vai samazinoties.

Treniņu slodzes fokuss

Lai maksimāli uzlabotu izpildes un fiziskās formas ieguvumus, treniņam ir jābūt sadalītam trīs kategorijās: zema aerobā, augsta aerobā un anaerobā slodze. Treniņu slodzes fokuss rāda, kāda jūsu treniņu daļa pašlaik ir katrā kategorijā, un piedāvā treniņu mērķus. Treniņu slodzes fokusam ir vajadzīgas vismaz 7 treniņu dienas, lai noteiktu, vai jūsu treniņu slodze ir zema, optimāla vai augsta. Pēc 4 treniņu vēstures nedēļām jūsu treniņu slodzes aplēses rādīs detalizētāku mērķa informāciju, lai palīdzētu līdzsvarot jūsu treniņu aktivitātes.

Zem mērķiem: jūsu 4 nedēļu treniņu slodze visās intensitātes kategorijās ir zemāka par optimālo.

Zems aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk zemas aerobās slodzes aktivitāšu, lai nodrošinātu atgūšanos un līdzsvaru augstākas intensitātes aktivitātēm.

Augsts aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk augstas aerobās slodzes aktivitāšu, lai laika gaitā palīdzētu uzlabot savu laktāta sliekšņvērtību un VO2 max.

Anaerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot dažas intensīvākas anaerobās aktivitātes, lai laika gaitā uzlabotu savu ātrumu un anaerobo spēju.

Līdzsvarots: jūsu treniņu slodze ir līdzsvarota un, turpinot treniņus, nodrošina vispusīgus fiziskās formas ieguvumus.

Zems aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir zemas aerobās slodzes aktivitāte. Tā nodrošina stabilu pamatu un sagatavo jūs intensīvāku fizisko vingrojumu sēriju pievienošanai.

Augsts aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir augstas aerobās slodzes aktivitāte. Šādas aktivitātes palīdz uzlabot laktāta sliekšņvērtību, VO2 max. un izturību.

Anaerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir intensīva aktivitāte. Tā veicina straujus fiziskās formas uzlabojumus, taču tā ir jālīdzsvaro ar zemas aerobās slodzes aktivitātēm.

Virš mērķiem: jūsu 4 nedēļu treniņu slodze ir augstāka par optimālo.

Slodzes koeficients

Slodzes koeficients ir akūtās (īstermiņa) treniņa slodzes attiecība pret hronisko (ilgtermiņa) treniņa slodzi. Tas ir noderīgs, lai sekotu līdzi treniņu slodzes izmaiņām.

Statuss	Vērtība	Apraksts
Nav statusa	Nav	Slodzes koeficients būs redzams pēc 2 nedēļu ilga treniņa.
Zems	Zemāks par 0,8	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir mazāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Optimāls 	0,8 līdz 1,4	Īstermiņa un ilgtermiņa treniņu slodzes ir līdzsvarotas. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi.
Augsts	1,5 līdz 1,9	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Ļoti augsts	2,0 vai augstāks	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir ievērojami lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam (*Treniņu slodzes fokuss, 80. lappuse*). Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

Aerobais Training Effect mērījums izmanto jūsu sirdsdarbības ritmu, lai mērītu vingrojuma kopējās intensitātes ietekmi uz jūsu aerobo spēju, un norāda, vai fizisko vingrojumu sērijai ir uzturoša vai uzlabojoša ietekme uz jūsu fiziskās formas līmeni. Jūsu treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) rādītājs tiek kartēts uz diapazona vērtībām, kas uzskaita jūsu fiziskās formas līmeni un treniņa ieradumus. Vienmērīgu fizisko vingrinājumu sērijas ar vidēju piepūli vai sērijas ar garākiem intervāliem (>180 sekundes) pozitīvi ietekmē jūsu aerobo vielmaiņu, tādēļ rada aerobo Training Effect.

Anaerobā Training Effect mērījums izmanto sirdsdarbības ritmu un ātrumu (vai spēku), lai noteiktu, kā fizisko vingrojumu sērija ietekmē spēju izpildīt vingrojumus ar ļoti augstu intensitāti. Jūs saņemat vērtību, pamatojoties uz anaerobo ieguldījumu EPOC vērtībā un aktivitātes veidu. Atkārtoti augstas intensitātes 10–120 s intervāli rada īpaši labvēlīgu ietekmi uz anaerobo spēju, tādēļ uzlabo anaerobo Training Effect.

Varat pievienot Aerobā treniņa efektivitāte un Anaerobā treniņa efektivitāte kā datu laukus kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu saviem rādītājiem.

Training Effect	Aerobais ieguvums	Anaerobais ieguvums
No 0,0 līdz 0,9	Nav ieguvuma.	Nav ieguvuma.
No 1,0 līdz 1,9	Neliels ieguvums	Neliels ieguvums
No 2,0 līdz 2,9	Aerobās spējas uzturēšana.	Aerobās spējas uzturēšana.
No 3,0 līdz 3,9	Ietekmē jūsu aerobo spēju.	Ietekmē jūsu anaerobo spēju.
No 4,0 līdz 4,9	Būtiski ietekmē jūsu aerobo spēju.	Būtiski ietekmē jūsu anaerobo spēju.
5,0	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē firstbeat.com.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsit gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstu locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atsildīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

PIEZĪME. jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

Tādi vides faktori kā augsta temperatūra un augstums ietekmē jūsu treniņu un rezultātus. Piemēram, treniņi lielā augstumā var pozitīvi ietekmēt jūsu fizisko formu, bet liela augstuma ietekmē VO2 max. īslaicīgi var samazināties. Forerunner pulkstenis nodrošina aklimatizācijas ziņojumus un korekcijas jūsu VO2 max. aplēsēm un treniņa statusam, kad temperatūra pārsniedz 22°C (72°F) un augstums ir virs 800 m (2625 pēdām). Jūs varat sekot savam sirdsdarbības ritmam un aklimatizācijai augstumā treniņa statusa logrīkā.

PIEZĪME. funkcija aklimatizācijai karstumā ir pieejama vienīgi GPS aktivitātēm, un tai ir nepieciešami laikapstākļu dati no pievienotā tālruņa.

Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana

Ja guvāt traumu vai saslimāt, jūs varat apturēt savu treniņa statusu. Jūs varat turpināt ierakstīt fiziskās aktivitātes, bet jūsu treniņa statuss, treniņa slodzes fokuss, atgūšanās atgriezeniskā informācija un fizisko vingrojumu sēriju ieteikumi īslaicīgi tiek apturēti.

Jūs varat atjaunot treniņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treniņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešams vismaz viens VO2 max. mērījums katru nedēļu ([Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse](#)).

1 Kad vēlaties apturēt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu  un atlasiet **Iespējas > Apturēt opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss >  > Apturēt opciju Treniņa statuss**.

2 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

3 Kad vēlaties atsākt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu  un atlasiet **Iespējas > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss >  > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

Gatavība treniņam

Jūsu gatavība treniņam ir vērtējums un īss ziņojums, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņam katru dienu. Rezultāts tiek pastāvīgi aprēķināts un atjaunināts visas dienas garumā, izmantojot šos faktorus:

- Miega rādītājs (pēdējā nakts)
- Atgūšanās laiks
- HRV statuss
- Akūta slodze
- Miega vēsture (pēdējās 3 nakts)
- Stresa vēsture (pēdējās 3 dienas)

Krāsu zona	Rezultāts	Apraksts
 Purpursarkana	95 līdz 100	Izcili Labākais iespējamais
 Zila	75 līdz 94	Augsts Gatavs izaicinājumiem
 Zaļa	50 līdz 74	Vidējs Gatava darbam
 Oranža	25 līdz 49	Zems Laiks piebremzēt
 Sarkana	1 līdz 24	Vāji Ļaujiet savam ķermenim atgūties



Lai skatītu gatavības treniņam rādītāju vēsturi, apmeklējiet savu Garmin Connect kontu.

Skriešanas tolerance

Skriešanas tolerance ir funkcija, kas paredzēta, lai palīdzētu jums palielināt noskrieto attālumu, vienlaikus saglabājot līdzsvaru starp traumu risku un snieguma uzlabošanu. Skriešanas tolerances pārskats pulkstenī parāda dienas akūtās slodzes intensitāti, konkrētās treniņu nedēļas noskrietā attāluma aplēsi un diagrammu ar skriešanas tolerances un slodzes intensitātes tendencēm vairāku nedēļu laikā.

Slodzes intensitāte (jūdze vai kilometrs): jūsu intensitātes jūdze (ekvivalents) ir mehāniskās slodzes apmērs uz ķermeni, kas tiek ģenerēts, noskrienot 1 jūdzi uz līdzenas zemes, vieglā tempā (bāzlinija). Slodzes intensitāte tiek aplēsta, izmantojot tādus faktorus kā skriešanas intensitāte, tas, vai skrienat augšup kalnā vai lejup no kalna, kā arī skriešanas dinamikas datus. Piemēram, noskrienot 5 grūtas jūdzes ar kalniem, jūsu slodzes intensitāte varētu būt 8, kas nozīmē, ka faktiskā slodze bija ekvivalenta 8 bāzlinijas jūdžu noskriešanai. Noskrienot 3 lēnas un vieglas jūdzes, slodzes intensitāte varētu būt 2,5.

Akūtās slodzes intensitāte: akūtās slodzes intensitāte ir noderīgs rādītājs kapacitātei, kas jums attiecīgajā dienā ir pieejama, ņemot vērā jūsu iknedēļas skriešanas toleranci. Katra jaunā reģistrētā skrējiena slodze tiek tieši pieskaitīta jūsu akūtajai treniņa slodzei, un šīs slodzes ietekme laika gaitā pakāpeniski samazinās.

Iknedēļas slodzes intensitāte: šī vērtība attēlo nesvērto skrējienu intensitātes summu katrā treniņu nedēļā. Treniņu nedēļu varat iestatīt Garmin Connect iestatījumos. Pašreizējā treniņu nedēļā tiek rādīts, kā jūsu "kausiņš" pildās nedēļas gaitā. Tas kalpo arī kā pamats slodzes intensitātes un skriešanas tolerances iknedēļas vēsturiskajam skatam.

Tolerance: tolerance atspoguļo maksimālo akūto slodzi, ko jūsu ķermenis spēj izturēt, pamatojoties uz jūsu skriešanas vēsturi. Tā tiek personalizēta un pielāgota katras treniņu nedēļas sākumā atbilstoši zinātniski pamatotai jūsu nesenās un ilgtermiņa skriešanas vēstures interpretācijai. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Rezultātu izpratne: smaga, ātra skriešana rada lielāku zemes reakcijas spēku un noliekt ķermeni vairāk nekā viegla skriešana. Iešanas posmi skrējiena laikā rada uz pusi mazāku intensitāti nekā parasta skriešana. Faktiskā noskrietā attāluma diagrammu varat skatīt blakus slodzes intensitātei skriešanas aktivitāšu vēsturē. Veselīga pieeja skriešanai vienmēr ietver ieklausīšanos ķermenī un datu izmantošanu.

Izturības rezultāts

Jūsu izturības rezultāts palīdz izprast jūsu vispārējo izturību, pamatojoties uz visām reģistrētajām aktivitātēm ar sirdsdarbības frekvences datiem. Varat apskatīt ieteikumus, kā uzlabot savu izturības rezultātu, un svarīgākos sporta veidus, kas laika gaitā veicinājuši jūsu rezultātu.

Krāsu zona	Apraksts
 Rozā	Elite
 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Eksperts
 Zaļa	Labi trenēts
 Dzeltena	Trenēts
 Oranža	Ar vidēju pieredzi
 Sarkana	Atpūtas

Vairāk informācijas skatiet pielikumā (*Izturības rezultātu vērtējumi*, 172. lappuse).

Kalna rezultāts

Jūsu kalna rezultāts palīdz saprast, kādas ir jūsu pašreizējās spējas skriešanai kalnā, pamatojoties uz jūsu treniņu vēsturi un VO2 maks. aplēsi pēdējo divu mēnešu laikā. Skriešanas, iešanas vai pārgājienu brīvā dabā laikā jūsu pulkstenis nosaka kalna segmentus ar 2% vai lielāku kāpumu. Varat apskatīt savu kalna izturības rādītāju, spēku kalnā un izmaiņas kalna rezultāta rādītājos laika gaitā.

Krāsu zona	Rezultāts	Apraksts
 Rozā	95 līdz 100	Elite
 Purpursarkana	85 līdz 94	Eksperts
 Zila	70 līdz 84	Prasmīgs
 Zaļa	50 līdz 69	Trenēts
 Oranža	25 līdz 49	Izaicinātājs
 Sarkana	1 līdz 24	Atpūtas

Riteņbraukšanas spējas skatīšana

Pirms jūs varat skatīt savu riteņbraukšanas spēju, jums jāizveido 7 dienu treniņu vēsture, savā lietotāja profilā jāreģistrē maksimālā VO2 dati (*Par VO2 Max. aplēsēm, 71. lappuse*) un jaudas līknes dati no pārī savienotās jaudas mērierīces (*Jūsu jaudas līknes skatīšana, 78. lappuse*).

Riteņbraukšanas spēja ir jūsu snieguma mērījums trijās kategorijās: aerobā izturība, aerobā kapacitāte un anaerobā kapacitāte. Riteņbraukšanas spēja iekļauj jūsu aktuālo braucēja tipu, piemēram, braucējs kāpumā. Informācija, kuru ievadāt savā profilā, piemēram, ķermeņa svars, palīdz noteikt jūsu braucēja tipu (*Lietotāja profila iestatīšana, 135. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu riteņbraukšanas iespēju pārskatu.
PIEZĪME. iespējams, pārskatu sarakstam būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse*).
- 2 Nospiediet , lai skatītu savu pašreizējo braucēja tipu.



- 3 Nospiediet , lai aplūkotu savas riteņbraukšanas spējas detalizētu analīzi (papildopcija).

Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu ([Pārskati](#), 64. lappuse). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādītājs līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.



PIEZĪME. vēsturiskā laikapstākļu informācija par atrašanās vietu un datumu ir pieejama uzreiz. Vietējās prognozes dati parādās aptuveni 14 dienas pirms notikuma.

Ja pievienojat vairāk nekā vienu skrējiena notikumu, jums tiek piedāvāts izvēlēties primāro notikumu.

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro plānu ([PacePro™ Treniņš](#), 25. lappuse).

Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai riteņbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse ([Par VO2 Max. aplēsēm](#), 71. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Sacensības & Notikumi > Meklēt notikumu**.
- 3 Meklējiet notikumu savā reģionā.
Varat arī atlasīt **Izveidot notikumu**, lai izveidotu savu notikumu.
- 4 Atlasiet **Pievienot kalendāram**.
- 5 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.
- 6 Savā pulkstenī ritiniet līdz primāro sacensību pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.
- 7 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.

PIEZĪME. ja esat veikuši vismaz vienu skrējiena ar pulsa datiem ārpus telpām vai vienu braucienu ar pulsa un jaudas datiem, jūsu pulkstenī tiks attēlotas ikdienas fizisko vingrojumu sērijas.

Krājumu pievienošana

Pirms varat pielāgot krājumu sarakstu, krājumu pārskats jāpievieno pārskatu sarakstam (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu pārskatu par krājumiem.
 - 2 Nospiediet .
 - 3 Atlasiet **Rediģēt > Pievienot**.
 - 4 Ievadiet uzņēmuma nosaukumu vai krājumu simbolu krājumam, kuru vēlaties pievienot, un atlasiet .
 - 5 Izvēlieties krājumu, kuru vēlaties pievienot.
 - 6 Lai skatītu papildinformāciju, atlasiet krājumu.
- IETEIKUMS.** lai krājumu parādītu pārskatu sarakstā, varat nospiegt , un atlasīt lestatīt kā iecienītāko.

Laikapstākļu atrašanās vietu pievienošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā ritiniet, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Pirmajā pārskata ekrānā nospiediet .
- 3 Atlasiet **Pievienot atrašanās vietu** un meklējiet atrašanās vietu.
- 4 Ja vajadzīgs, atkārtojiet 2. un 3. darbību, lai pievienotu vairāk atrašanās vietu.

Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana

Pirms varat izmantot Laikjoslu padomdevējs pārskatu, jums ir jāplāno ceļojums Garmin Connect lietotnē (*Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect, 87. lappuse*).

Ceļojuma laikā varat izmantot Laikjoslu padomdevējs pārskatu, lai uzzinātu, kā jūsu iekšējais pulkstenis atbilst vietējam laikam, un saņemt norādījumus par to, kā mazināt laika zonu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu ietekmi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu **Laikjoslu padomdevējs** pārskatu.
- 2 Nospiediet , lai uzzinātu, kāds ir jūsu iekšējā pulksteņa un vietējā laika salīdzinājums un kāda ir jūsu diennakts ritma izjaukšana nobīde.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu informatīvu ziņojumu par pašreizējo diennakts ritma izjaukšanas līmeni, nospiediet .
 - Lai skatītu ieteicamo darbību grafiku, kas palīdzēs mazināt diennakts ritma izjaukšanas simptomus, nospiediet .

Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai > Pievienot ceļojumu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai pirmo reizi iestatītu un saglabātu modinātāju, ievadiet modinātāja laiku.
- Lai iestatītu un saglabātu papildu modinātājus, atlasiet **Pievienot brīdinājumu** un ievadiet modinātāja laiku.

4 Ritiniet uz leju, lai redzētu vairāk opciju.

5 Atlasiet **Saglabāt**.

Modinātāja rediģēšana

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.

3 Atlasiet brīdinājumu.

4 Atlasiet opciju:

- Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
- Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
- Lai iestatītu modinātāju, kas jūs 30 minūšu laikā pirms ieplānotā modinātāja saudzīgi modinās, pamatojoties uz optimālu miega laiku, atlasiet **Viedā modināšana**.

PIEZĪME. modinātājs vienmēr ieslēgsies jūsu izvēlētajā laikā papildus visiem iepriekšējiem modinātājiem. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00.

- Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtošanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
- Lai atlasītu brīdinājuma paziņojuma veidu, atlasiet **Skaņa un vibrācija**.
- Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
- Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.

3 Ja nekad neesat saglabājis taimeri, ievadiet laiku, izmantojot skārienekrānu vai pogas  un .

4 Ja esat iepriekš saglabājis taimeri, atlasiet opciju:

- Lai jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu un saglabātu jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet **Redīgēt > Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu saglabāto atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet saglabāto taimeri.

5 Nospiediet , lai palaistu taimeri.

6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:

- Lai apturētu taimeri, atlasiet .
- Lai restartētu taimeri, atlasiet .
- Lai saglabātu taimeri, atlasiet  > **Saglabāt taimeri**.
- Lai automātiski restartētu taimeri pēc tā termiņa beigām, atlasiet  > **Automātiski restartēt**.
- Lai pielāgotu taimera paziņojumu, atlasiet  > **Skaņa un vibrācija**.

Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri > Redīgēt**.

3 Atlasiet taimeri.

4 Atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Atlasiet opciju:
 - Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
 - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
 - Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet , lai palaistu taimeru.
- 4 Nospiediet , lai restartētu distances taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet , lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu abus taimerus, nospiediet .
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
 - Lai atiestatītu taimerus un izietu no hronometra, nospiediet  un atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai pārskatītu distances taimerus, nospiediet  un atlasiet **Pārskatīt**.
PIEZĪME. opcija **Pārskatīt** parādās tikai tad, ja ir bijuši vairāki apli.
 - Lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā bez taimeru atiestatīšanas, nospiediet  un atlasiet **Doties uz pulksteņa ciparnīcu**.
 - Lai iespējotu vai atspējotu apla ierakstīšanu, nospiediet  un atlasiet **Distances taustiņš**.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

IETEIKUMS. savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse](#)).

2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas > Pievienot zonu.**

3 Nospiediet  vai , lai izceltu reģionu, un nospiediet , lai to atlasītu.

4 Atlasiet laika joslu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

IETEIKUMS. savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse](#)).

2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas.**

3 Atlasiet laika joslu.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu sarakstā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko.**
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt.**
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts.**
- Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu.**
- Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst.**

Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

IETEIKUMS. savus atpakaļskaitīšanas notikumus varat skatīt pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse](#)).

2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Atpakaļskaitīšanas** > **Pievienot**.

3 Ievadiet nosaukumu.

4 Atlasiet gadu, mēnesi un dienu.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Visa diena**.
- Atlasiet **Konkrēts laiks** un ievadiet laiku.

6 Atlasiet ikonu.

Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

IETEIKUMS. savus atpakaļskaitīšanas notikumus varat skatīt pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse](#)).

2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Atpakaļskaitīšanas**.

3 Atlasīt atpakaļskaitīšanas notikumu.

4 Nospiediet  un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**, lai atpakaļskaitīšanas notikumu parādītu pārskatu sarakstā (pēc izvēles).

5 Nospiediet  un atlasiet **Rediģēt atpakaļskaitīšanu**.

6 Atlasiet rediģējamo opciju:

- Lai pārdēvētu notikumu, atlasiet **Nosaukums**.
- Lai mainītu datumu, atlasiet **Datums**.
- Lai mainītu laiku, atlasiet **Laiks**.
- Lai mainītu notikuma veidu, atlasiet **Veids**.
- Lai notikumam pievienotu saīsinātu nosaukumu, atlasiet **Abreviatūra**.
- Lai pievienotu notikuma vietu, atlasiet **Atrašanās vieta**.
- Lai pievienotu notikumu atgādinājumus, atlasiet **Atgādinājumi**.
- Lai notikumu atkārtotu katru gadu, atlasiet **Atkārtot reizi gadā**.
- Lai noņemtu notikumu, atlasiet **Dzēst atpakaļskaitīšanu**.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

Vēsture satur saglabātos aktivitātes datus, ierakstus un kopsummas.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 64. lappuse*).

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Vēsture**.

Tiek parādīta nesen veikto aktivitāšu joslu diagramma.

3 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu joslu diagrammas laika periodu, nospiediet  un atlasiet **Diagrammas opcijas**.
- Lai skatītu personīgos rekordus pa sporta veidiem, nospiediet  un atlasiet **Rekordi** (*Personīgie rekordi, 93. lappuse*).
- Lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas, nospiediet  un atlasiet **Kopsumas** (*Kopējo datu skatīšana, 94. lappuse*).
- Lai skatītu aktivitāšu vēsturi, nospiediet  un atlasiet aktivitāti.

Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējieni, braucienu vai peldēšanu.

PIEZĪME. riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Personīgo rekordu skatīšana

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Vēsture**.

3 Nospiediet  un atlasiet **Rekordi**.

4 Atlasiet sporta veidu.

5 Atlasiet rekordu.

6 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Vēsture**.

3 Nospiediet  un atlasiet **Rekordi**.

4 Atlasiet sporta veidu.

5 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.

6 Atlasiet **Iepriekšējais > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personāgo rekordu dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
 - 2 Atlasiet **Vēsture**.
 - 3 Nospiediet  un atlasiet **Rekordi**.
 - 4 Atlasiet sporta veidu.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un atlasiet **Notīrīt ierakstu** > ✓.
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus** > ✓.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Kopējo datu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Nospiediet  un atlasiet **Kopsumas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi**.

Viedie paziņojumi: pielāgo viedos paziņojumus, kas tiek rādīti jūsu pulkstenī (*Tālruņa paziņojumu iespējošana, 105. lappuse*).

Veselība un labsajūta: pielāgo veselības un labsajūtas brīdinājumus, kas parādās jūsu pulkstenī (*Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli, 95. lappuse*).

Pārskata iestatījumi: iespējo pārskatus un pielāgo pārskata datus un motīvu. Varat atlasīt **Rīta pārskats**, lai izveidotu un rediģētu ikdienas ziņojumus rīta pārskatā (*Rīta pārskata pielāgošana, 96. lappuse*). Varat atlasīt **Vakara pārskats**, lai iestatītu vakara pārskata grafiku (*Vakara pārskata pielāgošana, 96. lappuse*). Varat atlasīt **Izvēlēties tēmu**, lai pielāgotu pārskatu fona motīvu.

Sistēmas brīdinājumi: iestata laika (*Laika brīdinājumu iestatīšana, 96. lappuse*), barometra (*Vētras brīdinājuma iestatīšana, 97. lappuse*) vai tālruņa savienojuma brīdinājumus (*Tālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana, 97. lappuse*).

Paziņojumu centrs: iespējo paziņojumu centru jaunu paziņojumu skatīšanai (*Paziņojumu skatīšana, 105. lappuse*).

Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta**.

Dienas kopsavilkums: Body Battery ikdienas kopsavilkums tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery*, 69. lappuse).

Stresa brīdinājumi: paziņo, kad stresa periodi ir izsmēluši jūsu Body Battery līmeni.

Atpūtas brīdinājumi: paziņo jums pēc atpūtas perioda un tā ietekmi uz jūsu Body Battery līmeni.

Novirzes no normas brīdin.: brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana*, 95. lappuse).

Laikjoslu padomdevējs: sniedz padomus laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai ceļojuma laikā, piemēram, ieteikumus par miegu un fiziskām aktivitātēm (*Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana*, 87. lappuse).

Kustības brīdinājums: atgādina, ka jāturpina kustēties (*Kustības brīdinājumu pielāgošana*, 95. lappuse).

Mērķa brīdinājumi: brīdina, kad jūs sasniedzat dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc vismaz 10 minūtes ilga neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētas robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Novirzes no normas brīdin.**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

Kustības brīdinājums

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts ziņojums. Pulkstenis pīkst vai vibrē arī tad, ja dzirdamie toņi ir ieslēgti (*Sistēmas iestatījumi*, 140. lappuse). Varat pielāgot, lai kustības brīdinājums tiktu noraidīts, ejot vai veicot citu veidu kustības.

Kustības brīdinājumu pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Kustības brīdinājums > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīdinājuma veids**, lai iestatītu brīdinājumu, pamatojoties uz soļiem vai cita veida kustību.
 - Atlasiet **Kustības**, lai atļautu kustības sēdus vai brīvas kustības, lai izdzēstu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Kustības ilgums**, lai iestatītu, ka brīdinājums tiek dzēsts pēc 30, 45 vai 60 sekundēm.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Ritiniet, lai skatītu pārskatu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirdsdarbības ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana](#), 96. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Pārskata iestatījumi > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu, atlasiet **Rādīt ziņojumu**.
 - Lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu, atlasiet **Rediģēt pārskatu**.
 - Lai rakstītu un pievienotu pielāgotus ziņojumus rīta pārskatā, atlasiet **Pielāgot ikdienas ziņojumus > Rediģēt ziņojumus**.

Vakara pārskats

Pulkstenis parāda vakara pārskatu pirms gulētiešanas laika. Ritiniet, lai skatītu pārskatu, kurā ir iekļauta jūsu Body Battery informācija, ziņas par rītdienas treniņu un laikapstākļiem, miega trenera ieteikumi un cita informācija ([Vakara pārskata pielāgošana](#), 96. lappuse).

Vakara pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Pārskata iestatījumi > Vakara pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt ziņojumu**, lai iespējotu vai atspējotu vakara pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu vakara pārskatā redzamo datu secību un veidu.
 - Atlasiet **Grafika pārskats**, lai iestatītu, cik ilgā laikā pēc gulēšanas sākuma tiek sagatavots pārskats ([Fokusēšanas režīmi](#), 112. lappuse).

Laika brīdinājumu iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Laiks**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu > Ieslēgts**.

Vētras brīdinājuma iestatīšana

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šis brīdinājums ir informatīvs un nav paredzēts kā galvenais avots, lai sekotu līdzi laikapstākļu izmaiņām. Jūsu pienākums ir sekot līdzi laikapstākļu pārskatiem un ziņām par laikapstākļiem, apzināties apkārtējo vidi un droši spriest, jo īpaši nelabvēlīgu laikapstākļu laikā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Barometrs > Vētras brīdinājums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Kalibrēt kompasu**, lai atjauninātu barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Tālrūņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana

Varat iestatīt pulksteni brīdināt, kad savienojas un atvienojas jūsu pārī savienotais tālrunis, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Tālrunis**.

Skaņu un vibrācijas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Skaņa un vibrācija**. Varat arī pielāgot šos iestatījumus dažādām situācijām, piemēram, miegam un aktivitātēm ([Fokusēšanas režīmi](#), 112. lappuse).

Skaļums: izslēdz visas skaņas vai pielāgo skaļruņa skaļumu.

Brīdinājuma toņi: atskaņo toni brīdinājumiem.

Toņu poga: atskaņo signālu, kad nospiežat pogu.

Vibrācija: iestatiet pulksteņa vibrāciju brīdinājumiem un pogu nospiedumiem.

Displeja un spilgtuma iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Displejs & Spilgtums**. Varat arī pielāgot šos iestatījumus dažādām situācijām, piemēram, miegam un aktivitātēm ([Fokusēšanas režīmi](#), 112. lappuse).

Spilgtums: iestata ekrāna spilgtuma līmeni.

Vienmēr iesl. displ.: iestata pulksteņa ciparnīcas datus, lai tie paliktu redzami, un samazina spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku ([Par AMOLED tehnoloģijas displeju](#), 145. lappuse).

Teksta izm.: regulē teksta lielumu ekrānā.

Sarkana pārslēgšanās: pārslēdz ekrānu uz sarkaniem, zaļiem vai oranžiem toņiem, kas ļauj lietot pulksteni vājā apgaismojumā un palīdz saglabāt nakts redzamību.

Modin. brīd.: ieslēdz ekrānu, kad saņemtat paziņojumu vai brīdinājumu.

Modināšanas žests: aktivizē ekrānu, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu.

Noildze: iestata laika periodu, pēc kāda tiek izslēgts ekrāns.

Pieskarīeties: aktivizē skārienekrānu. Varat atlasīt **Tikai karte**, lai skārienekrānu aktivizētu tikai kartes ekrānā.

Skārienu bloķēšana: bloķē skārienekrānu pēc ekrāna izslēgšanās. Ja šis iestatījums ir iespējots, skārienekrāna atbloķēšanu var veikt, pavelkot uz leju.

Savienojamība

Jūsu pulkstenim ir pieejamas savienojamības funkcijas, kad savienojat to pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse*). Papildu funkcijas ir pieejamas, kad savienojat pulksteni ar Wi-Fi tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse*).

Sensori un piederumi

Forerunner pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pārī un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pārī, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 50. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pārī.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach golfa nūju sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tai skaitā atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
DogTrack	Ļauj saņemt datus no saderīgas rokas suņu izsekošanas ierīces.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienam laikā.
Paplašināts attēlojums	Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava Forerunner pulksteņa datu ekrānus parādītu saderīga Edge® velosipēda datorā.
Ārējs SR	Varat izmantot ārēju sensoru, piemēram, HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vai HRM-Pro sērijas sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus. Daži sirdsdarbības ritma monitori var arī saglabāt datus vai sniegt papildu datus par skriešanu (<i>Skriešanas dinamika</i> , 101. lappuse) (<i>Skriešanas spēks</i> , 102. lappuse).
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
Austiņas	Varat izmantot Bluetooth austiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu Forerunner pulkstenī (<i>Bluetooth austiņu pievienošana</i> , 134. lappuse).
inReach	inReach tālvadības pults funkcija ļauj vadīt jūsu inReach satelīta komunikatoru, izmantojot Forerunner pulksteni (<i>inReach tālvadības izmantošana</i> , 103. lappuse).
Lampas	Varat izmantot Varia viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos. Ar Varia priekšējā luktura kameru varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana</i> , 103. lappuse).
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām (<i>Savu spēka zonu iestatīšana</i> , 137. lappuse), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (<i>Brīdinājuma iestatīšana</i> , 55. lappuse).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēda radaru, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana</i> , 103. lappuse).
RD mērītājs	Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī (<i>Skriešanas dinamika</i> , 101. lappuse).
Ātruma e-pārslēdzējs	Varat izmantot elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu maināmo informāciju. Forerunner pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.
Shimano Di2	Varat izmantot Shimano® Di2™ elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu mainīgu informāciju. Forerunner pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.
Smart Trainer	Varat izmantot savu pulksteni ar iekštelpu velosipēda viedo trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, braucienam vai treniņam (<i>Iekštelpu trenažiera lietošana</i> , 28. lappuse).
Ātr./kad.	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (<i>Riteņu lielums un apkārtmērs</i> , 173. lappuse).

Sensora veids	Apraksts
Tempe sensors	tempe temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā. Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Uzvelciet sirdsdarbības ritma monitoru, uzstādiet sensoru vai nospiediet pogu, lai pamodinātu sensoru.

PIEZĪME. informāciju par savienošanu pārī skatiet bezvadu sensora īpašnieka rokasgrāmatā.

- 2 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

- 3 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .

- 4 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Savienojamība > Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.

- 5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana](#), 50. lappuse).

Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums

HRM 600, HRM-Fit, un HRM-Pro sērijas piederumi aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Forerunner ierīcē, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ vai drošo Bluetooth tehnoloģiju. To var skatīt arī saderīgās trešo pušu treniņu lietotnēs.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Autom. kalibrēšana**. Sirdsdarbības ritma piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Forerunner pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitātēs ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai](#), 100. lappuse).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un saglabāt** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto sirdsdarbības ritma piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana](#), 24. lappuse).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Forerunner pulksteņa programmatūru ([Produkta atjauninājumi](#), 149. lappuse).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM 600, HRM-Fit, vai HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Autom. kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktni, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienu ar manuālu kalibrēšanu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana](#), 24. lappuse).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Autom. kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli ([Trenažiera attāluma kalibrēšana](#), 24. lappuse).

Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu Forerunner pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai skatītu visus skriešanas formas rādītājus, Forerunner pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Metriski	Sensora veids	Apraksts
Kadence	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Soļa garums	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālās svārstības	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.
Vertikālais koeficients	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.
Saskares ar zemi laiks	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME. saskares ar zemi rādītāji nav pieejami iešanas gadījumā.
Saskares ar zemi laika balanss	Tikai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.
Soļa ātruma zudums	Tikai HRM 600	Soļa ātruma zudums parāda, cik lielā mērā jūs palēnināt tempu brīdī, kad pēda saskaras ar zemi, kamēr skrienat. To mēra centimetros sekundē. Zemāks rādītājs parasti ir labāks, jo tas norāda, ka jums jāizmanto mazāk enerģijas, lai atkal paātrinātos. PIEZĪME. soļa ātruma zuduma rādītāji nav pieejami iešanas laikā.
Procentuālais soļa ātruma zudums	Tikai HRM 600	Procentuālais soļa ātruma zudums parāda, cik lielā mērā jūs palēnināt tempu brīdī, kad pēda saskaras ar zemi, kā procentuālo daļu no jūsu skriešanas ātruma. Tas ņem vērā to, ka soļa ātruma zudums parasti palielinās ar lielāku skriešanas ātrumu.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Šajā tēmā sniegti padomi, kā izmantot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu. Ja piederums nav savienots ar pulksteni, pulkstenis automātiski pārslēdzas uz plaukstas locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

- Pārliecinieties, vai jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederums.
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM 600 piederumu, savienojiet to pārī ar savu pulksteni, izmantojot drošu Bluetooth savienojumu, nevis atvērtu savienojumu.
Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.
- Ja izmantojat HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilktis ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. daži rādītāji neparādās, kad ejat (*Skriešanas dinamika*, 101. lappuse).

Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni garmin.com/performance-data/running.

Skriešanas spēku var izmērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki*, 154. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi*, 53. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas ritenbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Varat manuāli pielāgot zonas pulksteņa ekrānā vai izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 137. lappuse).

Skriešanas jaudas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet skriešanas aktivitāti, nospiediet , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu. Šo iestatījumu varat izmantot, ja vēlaties izmantot trešo pušu darbības jaudas datus.

Avots: ļauj izvēlēties, kuru ierīci izmantot skriešanas jaudas datu reģistrēšanai. Opcija Viedais režīms automātiski nosaka un izmanto skriešanas dinamikas piederumu, ja tāds ir pieejams. Ja piederums nav pievienots, pulkstenis izmanto uz rokas balstītus skriešanas jaudas datus.

Vēja aprēķins: iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

HRM 600, HRM-Pro sērija, HRM-Swim™ un HRM-Tri™ sirdsdarbības ritma piederumi ieraksta un saglabā jūsu sirdsdarbības ritma datus, kamēr jūs peldat. Lai skatītu savu sirdsdarbības ritmu, varat pievienot sirdsdarbības datu laukus (*Datu ekrānu pielāgošana*, 50. lappuse).

PIEZĪME. kamēr sirdsdarbības ritma monitors ir zem ūdens, krūšu sirdsdarbības ritma dati saderīgos pulksteņos nav redzami.

Lai skatītu saglabātos sirdsdarbības ritma datus vēlāk, jums ir jāpalaiž laiknoteikta aktivitāte pārī savienotā pulkstenī. Atpūtas periodos, kad esat ārā no ūdens, sirdsdarbības ritma piederums sūta jūsu sirdsdarbības ritma datus uz pulksteni. Jūsu pulkstenis automātiski lejupielādē saglabātos sirdsdarbības ritma datus, kad saglabājat savu laiknoteikto peldēšanas aktivitāti. Kamēr dati tiek lejupielādēti, jūsu sirdsdarbības ritma piederumam ir jābūt ārpus ūdens, aktīvam un pulksteņa diapazonā (3 m). Savus sirdsdarbības ritma datus varat skatīt pulksteņa vēsturē un savā Garmin Connect kontā.

Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Varia kameras vadības ierīču izmantošana

IEVĒRĪBAI

Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīci, piederums ir jāsavieno pāri ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 100. lappuse*).

- 1 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Pievienojiet pulkstenim **Kameras vadība** vadīklu (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 62. lappuse*).
 - Pievienojiet pulkstenim **Kameras vadība** pārskatu (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse*).
- 2 **Kameras vadība** vadīklas vai pārskata skatā atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet  > , lai skatītu kameras iestatījumus.
 - Atlasiet  > , lai ierakstītu braucienu.
 - Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
 - Atlasiet , lai saglabātu videoklipu.

inReach tālvadība

inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu Forerunner pulksteni. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgām ierīcēm, apmeklējiet vietni buy.garmin.com.

inReach tālvadības izmantošana

Pirms inReach tālvadības pults funkcijas izmantošanas ir jāpievieno inReach pārskats pārskatu sarakstam (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse*).

- 1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.
- 2 Sava Forerunner pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu inReach pārskatu.
- 3 Nospiediet , lai meklētu jūsu inReach satelīta komunikatoru.
- 4 Nospiediet , lai savienotu pāri jūsu inReach satelīta komunikatoru.
- 5 Nospiediet  un atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.
PIEZĪME. SOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.
 - Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi** > **Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
 - Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepriekšēja iestatīšana** un sarakstā atlasiet ziņu.
 - Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

Tālrūpa savienojamības iespējas

Tālrūpa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu Forerunner pulkstenim, kad savienojat to pāri, izmantojot Garmin Connect lietotni (*Tālrūpa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse*).

- Lietotnes funkcijas no Garmin Connect lietotnes, Connect IQ lietotnes un vairāk (*Tālrūpa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 108. lappuse*)
- Logrīki (*Pārskati, 64. lappuse*)
- Vadības izvēlnes funkcijas (*Vadīklas, 59. lappuse*)
- Drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 129. lappuse*).
- Tālrūpa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi (*Tālrūpa paziņojumu iespējošana, 105. lappuse*)

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu pulksteņa pievienotās funkcijas, ir jāizveido tiešs tā savienojums pārī, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

1 Atlasiet opciju:

- Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet , kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
- Ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Savienojamība > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.
- Ja vēlaties savienot pārī jaunu tālruni, pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

Zvanišana no lietotne Tālrunis

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja jūsu pulkstenis ir savienots pārī ar saderīgu tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet **Tālrunis**.

3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Lai sastādītu tālruņa numuru, izmantojot cipartastatūru, atlasiet  sastādiet tālruņa numuru un atlasiet .
- Lai zvanītu uz tālruņa numuru no jūsu kontaktpersonām, atlasiet  atlasiet kontaktpersonas vārdu un tālruņa numuru (*Kontaktpersonu pievienošana, 129. lappuse*).
- Lai skatītu pulkstenī nesen veiktos vai saņemtos zvanus, pavelciet uz augšu.

PIEZĪME. pulkstenis nesinhronizējas ar jūsu tālruņa neseno zvanu sarakstu.

4 Uzgaidiet, kamēr zvans tiek savienots.

5 Pavelciet uz augšu, lai skatītu zvana opcijas.

6 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Lai izslēgtu pulksteņa mikrofonu, atlasiet .
- Lai pielāgotu pulksteņa skaļruņa skaļumu, atlasiet .
- Lai pārnestu zvanu no pulksteņa uz savienoto tālruni, atlasiet .

7 Atlasiet , lai beigtu zvanu.

Virtuālā tālruņa palīga izmantošana

Lai izmantotu virtuālo tālruņa palīgu, pulkstenim ir jābūt savienotam ar saderīgu tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse*). Informāciju par saderīgiem tālruņiem skatiet garmin.com/voicefunctionality.

Ar virtuālo tālruņa balss palīgu varat sazināties, izmantojot pulkstenī iebūvēto skaļruni un mikrofonu. Apmeklējiet vietni garmin.com/voicefunctionality/tips, lai uzzinātu, kā iestatīt virtuālo tālruņa palīgu.

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 62. lappuse*).

2 Atlasiet **Tālruņa palīgs**.

Kad ir izveidots savienojums ar tālruņa balss palīgu, tiek parādīts simbols .

3 Pasakiet komandas frāzi, piemēram, *Call Mom* vai *Send a text message*.

PIEZĪME. saziņa no virtuālā tālruņa palīga ir tikai dzirdama.

Tālruņa paziņojumu iespējošana

Varat pielāgot, kā parastas lietošanas laikā pulksteņa ekrānā skan un parādās paziņojumi no pārī savienotā tālruņa.

PIEZĪME. paziņojumus miega vai aktivitāšu laikā varat konfigurēt Fokusēšanas režīmi iestatījumos (*Fokusēšanas režīmi*, 112. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Paziņojumi**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai iespējotu tālruņa paziņojumus, atlasiet **Statuss > Ieslēgts**.
 - Lai iespējotu tālruņa zvanu paziņojumus, atlasiet **Zvani** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
 - Lai iespējotu īsziņu paziņojumus, atlasiet **Īsziņas** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
 - Lai iespējotu tālruņa lietotņu paziņojumus, atlasiet **Lietotnes** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
 - To configure notifications for each phone app, select **Lietotnes > Pievienotās lietotnes**, select an app, and select an option.

PIEZĪME. you can manage app notifications in your phone settings. When your phone and watch receive a notification from an app, the app appears in the **Pievienotās lietotnes** list on your watch.

For Android™ phones, you can also use the Garmin Connect app to manage which app notifications appear on your watch. In the Garmin Connect app, you can select **••• > Iestatījumi > Paziņojumi > Lietotnes paziņojumi**.

 - Lai paslēptu paziņojuma informāciju, līdz veicat kādu darbību, atlasiet **Privātums** un atlasiet opciju.
 - Lai mainītu, cik ilgi pulksteņa displejā tiek rādīti paziņojumi, atlasiet **Noildze**.
 - Lai pievienotu parakstu īsziņu atbildēm no pulksteņa, atlasiet **Paraksts**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Paziņojumu skatīšana

Tālruņa paziņojumus pulkstenī varat skatīt vairākās izvēlnes vietās.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
 - Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu paziņojumu pārskatu.

IETEIKUMS. no pārskata varat vilkt pa kreisi, lai atmestu paziņojumu.

 - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu lietotni.
 - Turiet nospiestu  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu vadību.
- 2 Atlasiet paziņojumu.
- 3 Nospiediet , lai skatītu vairāk opciju.
- 4 Ritiniet uz paziņojumu saraksta sākumu un atlasiet **Izlaist visu**, lai atmestu visus paziņojumus.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemtat tālruņa zvanu, Forerunner pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemt zvanu, atlasiet .
 - Lai noraidīt zvanu, atlasiet .
 - Lai noraidīt zvanu un tūlīt nosūtīt teksta ziņojuma atbildi, atlasiet **Atbildēt** un sarakstā atlasiet ziņojumu.
- PIEZĪME.** lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu paziņojumu centru.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 62. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Forerunner pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi** > **Savienojamība** > **Tālrunis** > **Mana tālruņa meklēš. brīd..**

GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūsu Forerunner pulkstenis automātiski saglabā GPS atrašanās vietu, ja GPS aktivitātes laikā pāri savienotais tālrunis tiek atvienots. Šo funkciju varat izmantot, lai palīdzētu atrast aktivitātes laikā pazaudētu tālruni.

- 1 Sākt GPS aktivitāti.
- 2 Kad tiek piedāvāts virzīties uz ierīces pēdējo zināmo atrašanās vietu, atlasiet .
- 3 Virzieties uz atrašanās vietu kartē ([Atrašanās vietas saglabāšana vai naviģēšana uz atrašanās vietu kartē, 119. lappuse](#)).
- 4 Nospiediet , lai skatītu kompasa rādījumu uz atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 5 Kad pulkstenis ir tālruņa Bluetooth darbības zonā, ekrānā tiek parādīts Bluetooth signāla stiprums.
Signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties tālrunim.

Wi-Fi Savienojamības funkcijas

Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Audio saturs: ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.

Laukuma atjauninājumi: sniedz jums iespēju lejupielādēt un instalēt golfa laukuma atjauninājumus.

Karšu lejupielādes: ļauj lejupielādēt un instalēt kartes.

Programmatūras atjauninājumi: jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt savā Garmin Connect kontā. Kad nākamreiz pulkstenim būs Wi-Fi savienojums, faili tiks nosūtīti uz jūsu pulksteni.

Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido pulksteņa savienojums ar lietotni Garmin Connect savā tālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express™ savā datorā, lai pievienotos Wi-Fi tīklam.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Savienojamība > Wi-Fi > Mani tīkli > Meklēt tīklus**.

Pulkstenis rāda tuvumā esošo Wi-Fi tīklu sarakstu.

3 Atlasiet tīklu.

4 Ja vajadzīgs, ievadiet tīkla paroli.

Pulkstenis pievienojas tīklam, un tīkls tiek pievienots saglabāto tīklu sarakstam. Pulkstenis automātiski atkārtoti pievienojas tīklam, kad ir tā diapazonā.

Garmin Share

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

Garmin Share funkcija ļauj izmantot Bluetooth tehnoloģiju, lai bezvadu režīmā kopīgotu datus ar citām saderīgām Garmin ierīcēm. Ja ir iespējota funkcija Garmin Share un saderīgas Garmin ierīces atrodas viena otras darbības zonā, varat atlasīt saglabātās atrašanās vietas, kursus un treniņus, lai tos pārsūtītu uz citu ierīci, izmantojot tiešu, drošu savienojumu starp ierīcēm, bez nepieciešamības izmantot tālruni vai Wi-Fi savienojumu.

Datu kopīgošana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā vienai no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

Jūsu Forerunner pulkstenis var sūtīt un saņemt datus, kad tas ir savienots ar citu saderīgu Garmin ierīci ([Datu saņemšana ar Garmin Share, 108. lappuse](#)). Varat arī pārsūtīt datus starp dažādām ierīcēm. Piemēram, varat kopīgot iecienītāko kursu no sava Edge velosipēda datora uz saderīgu Garmin pulksteni.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet **Garmin Share > Koplietot**.

3 Atlasiet kategoriju un atlasiet vienu vienumu.

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Koplietot**.
- Atlasiet **Pievienot vairāk > Koplietot**, lai atlasītu vairāk nekā vienu koplietojamo vienumu.

5 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces.

6 Atlasiet ierīci.

7 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet .

8 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.

9 Atlasiet **Kopīgot atkal**, lai kopīgotu tos pašus vienumus ar citu lietotāju (nav obligāti).

10 Atlasiet **Pabeigts**.

Datu saņemšana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Garmin Share**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces uztveršanas diapazonā.
- 4 Atlasiet ✓.
- 5 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 6 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 7 Atlasiet **Pabeigts**.

Garmin Share iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi** > **Savienojamība** > **Garmin Share**.

Statuss: iespējo pulkstenim sūtīt un saņemt vienumus, izmantojot Garmin Share.

Aizmirst ierīces: noņem visas ierīces, ar kurām pulkstenis iepriekš ir kopīgojis vienumus.

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

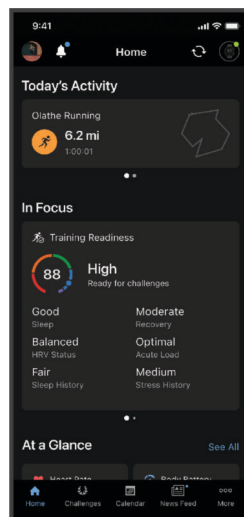
Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala (garmin.com/connectapp) vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiēt savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiēt savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. dažiem datiem ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Plānojiēt savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiēt savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Garmin Connect+ abonements

Jūs varat paplašināt savā Garmin Connect kontā pieejamos datus, savienojumus un treniņus, izvēloties Garmin Connect+ abonementu. Lai reģistrētos, jūs varat tālrunī lejupielādēt lietotni Garmin Connect no lietotņu veikala vai apmeklēt vietni connect.garmin.com.

Aktīvais intelekts (AI): saņemiet AI ieskatus par saviem datiem un aktivitātēm, tostarp uzturu.

LiveTrack+: sūtiet LiveTrack teksta ziņojumus, iegūstiet personalizētu profila lapu un skatiet iepriekšējās LiveTrack sesijas.

Sekojiēt Garmin Trails: piekļūstiet āra takām un maršrutiem, ko iesaka Garmin datubāzes un citi Garmin lietotāji, tostarp attēliem, vērtējumiem, ceļojumu pārskatiem un citiem datiem.

Izsekojiēt iekštelpu aktivitātes: skatiet savu iekštelpu aktivitāšu un fizisko vingrinājumu datus reāllaikā, kas ļauj jums pielāgot savu sniegumu aktivitātes laikā.

Snieguma panelis: skatiet savu treniņu datus sev ērtā veidā, pateicoties individuāli pielāgojamām diagrammām, shēmām un uztura rādītājiem.

Sociālās funkcijas: iegūstiet piekļuvi ekskluzīviem žetoniem, žetonu izaicinājumiem un dubultiem punktiem izaicinājumu laikā. Jūs varat atjaunināt profila avatāru, izmantojot individuāli pielāgojamus rāmjus.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

Primārā valkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk valkātajam pulkstenim.

IETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu Forerunner pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā Forerunner pulkstenī.

Sinhronizējiet Forerunner pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss*, 109. lappuse).

Pēdējās aktivitātes un veikspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu Forerunner pulkstenī.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde*, 132. lappuse). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

PIEZĪME. ja ierīcē jau tika iestatīta Wi-Fi savienojamība, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, ja savienojums tika izveidots, izmantojot Wi-Fi.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana*, 62. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, pārskatus, mūzikas pakalpojumu sniedzējus, pulksteņa ciparnīcas un vairāk savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī (garmin.com/connectiqapp).

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos.

Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Mūzika: pievienojiet savam pulkstenim mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Forerunner pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse*).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Garmin Explore™

Garmin Explore tīmekļa vietne un lietotne ļauj veidot kursus, ceļa punktus un kolekcijas, plānot ceļojumus, sinhronizēt trases, augšupielādēt aktivitātes un izmantot mākoņkrātuvi. Tās piedāvā uzlabotu plānošanu gan tiešsaistē, gan bezsaistē, ļaujot jums kopīgot un sinhronizēt datus ar savu savietojamo Garmin ierīci. Jūs varat izmantot lietotni, lai lejupielādētu kartes, piekļūtu tām bezsaistē un pēc tam navigētu uz jebkuru vietu, neizmantojot mobilo datu pakalpojumu.

Jūs varat lejupielādēt lietotni Garmin Explore savā tālrunī (garmin.com/exploreapp) no lietotņu veikala; varat arī doties uz vietni explore.garmin.com.

Lietotne Garmin Messenger

⚠ BRĪDINĀJUMS

inReach funkcijas tālruņa lietotnē Garmin Messenger, tostarp SOS, izsekošana un inReach™ laikapstākļi, nav pieejamas, ja nav savienota inReach ierīces un nav aktīvs inReach pakalpojuma plāns. Pirms lietotnes izmantošanas ceļojuma laikā to vienmēr izmēģiniet ārpus telpām.

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lietotne darbojas gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus tālrunī), gan satelīta tīklā. Ja izmantojat mobilos datus, jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Ja atrodaties zonā bez tīkla pārklājuma, ir jābūt aktīvam inReach pakalpojuma plānam, lai jūsu ierīce varētu izmantot satelīta tīklu.

Izmantojot lietotni, varat sūtīt ziņojumus citiem Garmin Messenger lietotnes lietotājiem, tostarp draugiem un ģimenes locekļiem, kuriem nav Garmin ierīču. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavadienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par inReach pakalpojuma plānu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Lietotni Garmin Messenger varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Lietotne Garmin Golf™

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Forerunner ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī un saderīgā Forerunner ierīcē.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Fokusēšanas režīmi

Fokusēšanas režīmi pielāgo pulksteņa iestatījumus un uzvedību dažādām situācijām, piemēram, miegam un aktivitātēm. Ja maināt iestatījumus, kad ir iespējots fokusa režīms, iestatījumi tiek atjaunināti tikai šim fokusa režīmam.

Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Fokusēšanas režīmi**.

3 Atlasiet fokusēšanas režīmu.

4 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas visos fokusēšanas režīmos.

- Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu fokusēšanas režīmu.
- Atlasiet **Grafiks**, lai konfigurētu grafiku.
- Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai mainītu pulksteņa ciparnīcu.
- Atlasiet **Satelīti**, lai iestatītu GNSS satelītu sistēmas, kas tiks izmantotas visām aktivitātēm.

IETEIKUMS. varat pielāgot **Satelīti** iestatījumu atsevišķām aktivitātēm (*Aktivitāšu iestatījumi*, 51. lappuse).

- Atlasiet **Balss brīdinājumi**, lai aktivitāšu laikā iespējotu balss brīdinājumus (*Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā*, 55. lappuse).
- Sadaļā **Paziņojumi un brīdinājumi** atlasiet opciju, lai konfigurētu tālruņa paziņojumus, veselības un labsajūtas brīdinājumus un sistēmas brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi*, 94. lappuse).
- Sadaļā **Skaņa un vibrācija** atlasiet opciju, lai konfigurētu brīdinājuma toņus un vibrācijas iestatījumus (*Skaņu un vibrācijas iestatījumi*, 97. lappuse).
- Sadaļā **Displejs & Spilgtums** atlasiet opciju, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 97. lappuse).
- Lai pievienot vairāk pielāgojumu, atlasiet **Pievienot**.
- Lai noņemtu fokusēšanas režīmu, atlasiet **Dzēs fokusu**.
- Lai izmantotu noklusējuma iestatījumus, atlasiet **Noklusējumi**.

Pielāgota fokusēšanas režīma izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Pievienot**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Standarta**, lai izveidotu pielāgotu fokusēšanas režīmu, kuru var izmantot jebkurā laikā.
 - Atlasiet **Aktivitāte**, lai konfigurētu fokusēšanas režīmu noteiktai aktivitātei.
- 4 Ievadiet fokusēšanas režīma nosaukumu un atlasiet ✓.
- 5 Atlasiet ikonu un krāsu.
- 6 Atlasiet jauno pielāgoto fokusēšanas režīmu.
- 7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas gan Standarta, gan Aktivitāte fokusēšanas režīmiem.

 - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu fokusēšanas režīmu.
 - Atlasiet **Grafiks**, lai konfigurētu grafiku.
 - Atlasiet **Automātiska aktivizēšana**, lai izvēlētos, kura aktivitāte aktivizēs pielāgoto aktivitātes fokusēšanas režīmu.
 - Atlasiet **Nosaukums**, lai rediģētu pielāgotā fokusēšanas režīma nosaukumu.
 - Atlasiet **Ikona**, lai rediģētu pielāgotā fokusēšanas režīma ikonas simbolu un krāsu.
 - Atlasiet **Pievienot > Paziņojumi un brīdinājumi**, lai konfigurētu tālruņa un pulksteņa paziņojumus un brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi, 94. lappuse*).
 - Atlasiet **Pievienot > Skaņa un vibrācija**, lai konfigurētu iestatījumus toņiem, skaļumam un vibrācijai (*Skaņu un vibrācijas iestatījumi, 97. lappuse*).
 - Atlasiet **Pievienot > Displejs & Spilgtums**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 97. lappuse*).
- 8 Atlasiet **Pabeigts**.

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Veselība un labsajūta**.

Plauksta locītavas SR: pielāgo plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 115. lappuse*).

Pulsa oksimetrija: iestata pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 117. lappuse*).

Move IQ: iespējo Move IQ® notikumus. Kad jūsu kustības atbilst pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

Plauksta locītavas SR

Pulkstenim ir plauksta locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā (*Pārskatu skatīšana, 68. lappuse*).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plauksta locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

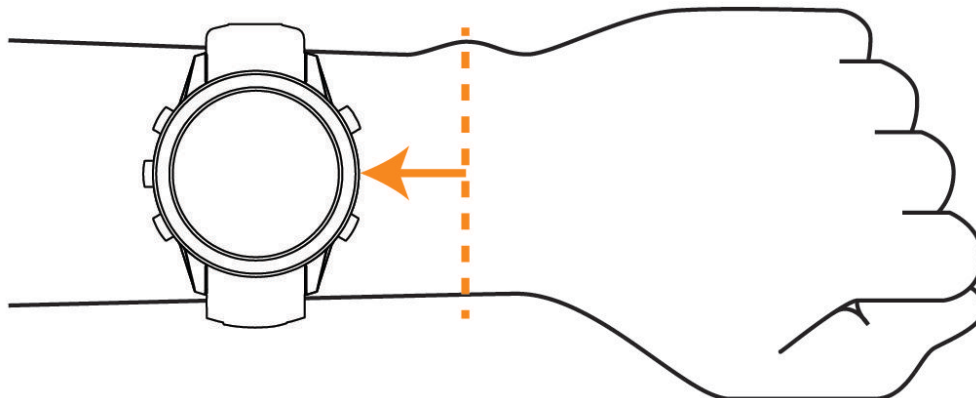
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plauksts locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plauksts locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plauksts locītavas, skatiet [Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 114. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 117. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plauksts locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona ♥ nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukostas locītavas SR**.

Statuss: iespējo plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukostas sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējojot plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukostas locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Avota pārslēgšana: atlasa labāko sirdsdarbības ritma datu avotu, ja valkājat pulksteni un ārējo sirdsdarbības monitoru. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: pārraidiet sirdsdarbības ritma datus uz pāri savienoto ierīci (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 115. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pāri savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu iestatījumi, 51. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge ierīci.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukostas locītavas SR > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.

- Turiet nospiestu , lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet .

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 62. lappuse*).

2 Nospiediet .

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

3 Savienojiet pāri pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas instrukcijas katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.

4 Nospiediet , lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

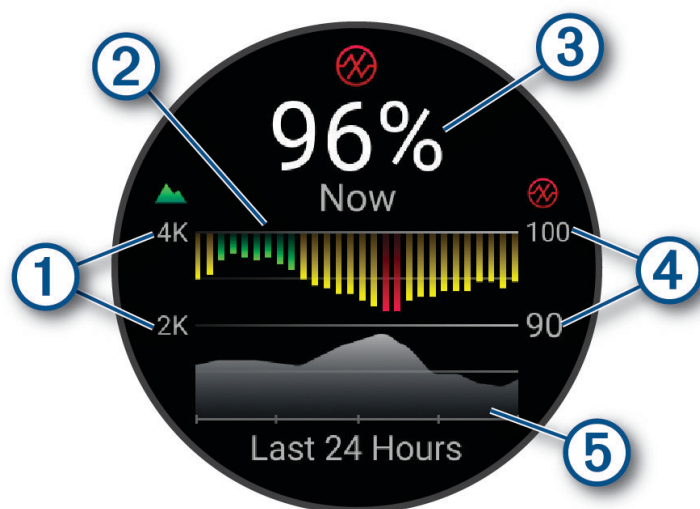
Pulsa oksimetrs

Pulkstenim ir plaukostas locītavas pulsa oksimetrs, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO2). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis aklimatizējas, pielāgojoties lielam augstumam kalnu sporta veidos un ekspedīcijās.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā (*Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 116. lappuse*). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 117. lappuse*). Kad skatāties pulsa oksimetra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimetra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



①	Augstuma skala.
②	Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.
③	Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.
④	Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.
⑤	Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos – tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jādodas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

1 Sēžot vai atrodoties neaktīvā stāvoklī, nospiediet  pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu pulsa oksimetra pārskatu.

2 Nospiediet , lai skatītu logrīka detaļas un sāktu pulsa oksimetra lasījumu.

3 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

4 Nospiediet , lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Veselība un labsajūta > Pulsa oksimetrija**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.
PIEZĪME. **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.
 - Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.
PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.
 - Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Pēc pieprasījuma**.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieliet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plauksta locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasā skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzlikt pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Forerunner pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos (*Fokusēšanas režīmi, 112. lappuse*). Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem (*Pārskati, 64. lappuse*). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Vadīklas, 59. lappuse*).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse*).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā Forerunner pulkstenī (*Pārskati, 64. lappuse*).

Elpošanas variācijas

⚠ BRĪDINĀJUMS

Ierīce Forerunner nav medicīniska ierīce, un tā nav paredzēta, lai noteiktu diagnozi vai uzraudzītu kādu medicīnisku stāvokli. Plašāku informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Ierīces Forerunner optiskajam sirdsdarbības ritma sensoram ir pulsa oksimetra funkcija, kas ļauj mērīt jūsu elpošanas variācijas naktī. Elpošanas variāciju dati tiek sniegti, lai uzlabotu izpratni par jūsu gulēšanas vidi un vispārējo labsajūtu. Retas vai biežas elpošanas variācijas var pastāvēt individuālā dzīvesstila faktoru vai gulēšanas vides dēļ. Sazinieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ja rodas bažas par jūsu elpošanas variāciju līmeni.

PIEZĪME. lai noteiktu elpošanas variācijas, jums pulsa oksimetram ir jāaktivizē miega izsekošanas funkcija (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 117. lappuse*).

Miega mērījuma pārskatā ir redzami jūsu aktuālie elpošanas variāciju dati.

PIEZĪME. iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu sarakstam (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 68. lappuse*).

Papildu informāciju par elpošanas variācijām, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā, jūs varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Karte

Jūsu pulkstenis var parādīt vairākus Garmin karšu datu veidus, tostarp topogrāfiskas kontūrkartes, tuvumā esošus interesējošos objektus, slēpošanas kūrortu kartes un golfa laukumus. Varat izmantot Kartes pārvaldnieks, lai lejupielādētu papildu kartes vai pārvaldītu karšu atmiņu.

Lai iegādātos papildu karšu datus un skatītu saderības informāciju, dodieties uz vietni garmin.com/maps.

▲ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

Kartes skatīšana

1 Atlasiet opciju, lai atvērtu karti:

- Nospiediet  un atlasiet **Karte**, lai skatītu karti, nesākot aktivitāti.
- Dodieties ārā, sāciet GPS aktivitāti ([Aktivitātes sākšana, 20. lappuse](#)) un ritiniet līdz kartes ekrānam.

2 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

Atlasiet opciju, lai veiktu tālummaiņu kartē:

- 3
- Lietotnē **Karte** atlasiet **+** vai **-**.
 - Aktivitātē pavelciet uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu (ja nepieciešams), pieskarieties kartei un atlasiet **+** vai **-**.
 - Aktivitātē turiet nospiestu , atlasiet **Karšu pārvaldība** un atlasiet **+** vai **-**.
- 4 Atlasiet opciju, lai veiktu panoramēšanu kartē:
- Pavelciet uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu (ja nepieciešams), pieskarieties kartei, pēc tam pieskarieties un velciet, lai pārvietotu centrēšanas krustu.
 - Lietotnē **Karte** atlasiet  > **Panoramēšana/tālummaiņa** un nospiediet , lai pārslēgtos starp panoramēšanu uz augšu, uz leju, pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu. Varat nospiegt , lai aizvērtu panoramēšanas režīmu.
 - Aktivitātē turiet nospiestu , atlasiet **Karšu pārvaldība** >  > **Panoramēšana/tālummaiņa** un nospiediet , lai pārslēgtos starp panoramēšanu uz augšu, uz leju, pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu. Varat nospiegt , lai aizvērtu panoramēšanas režīmu.

Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē

Kartē jūs varat atlasīt jebkuru atrašanās vietu. Jūs varat saglabāt atrašanās vietu vai sākt navigēt uz to.

- 1 Veiciet kartes panoramēšanu un tālummaiņu, lai novietotu centrēšanas krustu ([Kartes skatīšana, 119. lappuse](#)).
- 2 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
- Pieskarieties atrašanās vietai vai koordinātām ekrāna apakšdaļā, lai atlasītu centrēšanas krusta norādīto punktu.
 - Turiet nospiestu , lai atlasītu centrēšanas krusta norādīto punktu.
- 3 Ja vajadzīgs, atlasiet tuvumā esošo interesējošo objektu.
- 4 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
- Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

PIEZĪME. ja nepieciešams, varat pielāgot kartes iestatījumus konkrētām aktivitātēm, nevis izmantot sistēmas iestatījumus ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 51. lappuse).

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Karte un navigācija**.

Kartes pārvaldnieks: parāda lejupielādētās karšu versijas un ļauj lejupielādēt papildu kartes ([Karšu pārvaldība](#), 120. lappuse).

Tumšs režīms: iestata kartes krāsas uz baltu vai melnu fonu, lai nodrošinātu redzamību dienas vai nakts laikā. Opcija Automātiski pielāgo kartes krāsas, pamatojoties uz diennakts laiku.

Kuģniecības diagrammu režīms: iespējo jūras karti, kad tiek rādīti jūrniecības dati. Šī opcija attēlo dažādas kartes funkcijas dažādās krāsās, lai jūrniecības POI būtu labāk lasāmi, tāpēc karte atspoguļo papīra kartes rasējuma shēmu.

Augsts kontrasts: iestata karti, lai attēlotu datus ar lielāku kontrastu, lai nodrošinātu labāku redzamību sarežģītās vidēs.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Auto tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Piesaistīt ceļu: jūsu pozīciju kartē atspoguļojošo pozīcijas ikonu piesaista uz tuvākā ceļa.

Detalizācija: iestata kartē redzamo detaļu daudzumu. Parādot vairāk detaļu, iespējams, karte tiks pārzīmēta lēnāk.

Simbolu kopums: iestata diagrammas simbolus jūras režīmā. Opcija NOAA parāda Nacionālās okeānu un atmosfēras administrācijas diagrammas simbolus. Opcija Starptautisks parāda Starptautiskās bākas iestāžu asociācijas diagrammas simbolus.

Karšu pārvaldība

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai lejupielādētu augstākās kvalitātes kartes un aktivizētu Āra kartes+ abonementu šai ierīcei, atlasiet **Outdoor Maps+** ([Karšu lejupielāde ar Āra kartes+](#), 121. lappuse).
- Lai lejupielādētu TopoActive kartes, atlasiet **TopoActive kartes** ([TopoActive karšu lejupielāde](#), 121. lappuse).

Karšu lejupielāde ar Āra kartes+

Lai lejupielādētu kartes tieši savā ierīcē, jums ir nepieciešams savienojums ar bezvadu tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks > Outdoor Maps+**.
- 3 Ja nepieciešams, nospiediet  un atlasiet **Pārbaudiet abonementu**, lai aktivizētu šī pulksteņa Āra kartes+ abonementu.
PIEZĪME. informāciju par abonementa iegādi skatiet vietnē garmin.com/outdoormaps.
- 4 Atlasiet **Pievienot karti** un atlasiet atrašanās vietu.
Tiek parādīts kartes reģiona priekšskatījums.
- 5 Kartē izpildiet vienu vai vairākas darbības.
 - Velciet karti, lai skatītu citas teritorijas.
 - Tuviniet vai tāliniet divus pirkstus, lai tuvinātu vai tālinātu karti.
 - Atlasiet **+** un **-**, lai tuvinātu un tālinātu karti.
- 6 Nospiediet  un atlasiet .
- 7 Atlasiet .
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai rediģētu kartes nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai mainītu lejupielādējamās kartes slāņus, atlasiet **Slāņi**.
LETEIKUMS. varat atlasīt , lai skatītu sīkāku informāciju par kartes slāņiem.
 - Lai mainītu kartes apgabalu, atlasiet **Atlasītais reģions**.
- 9 Atlasiet , lai lejupielādētu karti.
PIEZĪME. lai novērstu visas akumulatora enerģijas izmantošanu, ierīce kartes lejupielādi ievieto rindā vēlākai izpildei, un lejupielāde tiek sākota, kad ierīci pievienojat ārējam barošanas avotam.

TopoActive karšu lejupielāde

Lai lejupielādētu kartes tieši savā ierīcē, jums ir nepieciešams savienojums ar bezvadu tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks > TopoActive kartes > Pievienot karti**.
- 3 Atlasiet karti.
- 4 Nospiediet  un atlasiet **Lejupielādēt**.
PIEZĪME. lai novērstu visas akumulatora enerģijas izmantošanu, ierīce kartes lejupielādi ievieto rindā vēlākai izpildei, un lejupielāde tiek sākota, kad ierīci pievienojat ārējam barošanas avotam.

Karšu dzēšana

Varat noņemt kartes, lai palielinātu pieejamo ierīces krātuvi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **TopoActive kartes**, atlasiet karti, nospiediet  un atlasiet **Noņemt**.
 - Atlasiet **Outdoor Maps+**, atlasiet karti, nospiediet  un atlasiet **Dzēst**.

Kartes datu rādīšana un paslēpšana

Varat izvēlēties kartes datus, kas tiks parādīti kartē, un saglabāt kartes datu tēmas vairākām darbībām.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
 - 2 Atlasiet **Karte**.
 - 3 Nospiediet .
 - 4 Atlasiet **Karšu slāņi**.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Lai pielāgotu kartes datus aktivitātes veidam, atlasiet **Aktivitātes tēma** un atlasiet aktivitāti. Izmaiņas, ko veicat kartes datu iestatījumos, tiek saglabātas atlasītajā aktivitātes tēmā.
 - Lai atlasītu instalēto kartes produktu, kas tiks rādīts, atlasiet **Kartes veids** un atlasiet kartes produktu.
 - Lai ieslēgtu konkrētas kartes funkcijas, piemēram, aktivitātes līnijas vai saglabātās atrašanās vietas, atlasiet kartes funkciju un atlasiet **Statuss > Ieslēgts**.
- IETEIKUMS.** varat atlasīt **Piemērot visām aktivitātēm**, lai iestatījumu piemērotu visām aktivitāšu tēmām.
- Lai skatītu lejupielādēto karšu versijas vai lejupielādētu papildu kartes, atlasiet **Iegūt vairāk karšu** ([Karšu pārvaldība, 120. lappuse](#)).

Navigācija

Navigēšana uz galapunktu

Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt**.
- 5 Atlasiet kategoriju.
- 6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.
- 7 Atlasiet **Doties uz**.
- 8 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 9 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

Navigēšana uz tuvumā esošu interesējošu objektu

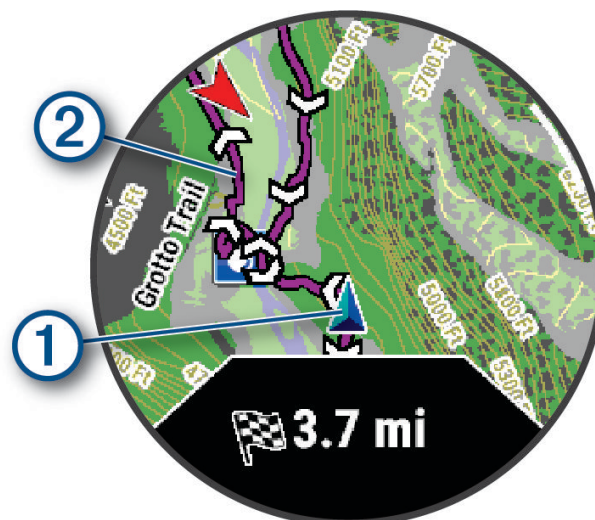
Ja jūsu pulkstenī instalētās kartes dati ietver interesējošos objektus, jūs varat naviģēt uz tiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Izpētīt tuvāko apkārtni**.
Tiek parādīts jūsu pašreizējās atrašanās vietas tuvumā esošo interesējošo objektu saraksts..
Atlasiet opciju:
- 5
 - Atlasiet kategoriju un, ja nepieciešams, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Nospiediet , lai atvērtu tastatūru, un ievadiet atrašanās vietas nosaukumu.
 - Atlasiet , lai atvērtu tastatūru, un ievadiet atrašanās vietas nosaukumu.
- 6 Meklēšanas rezultātos atlasiet interesējošo objektu.
- 7 Atlasiet **Doties uz**.
- 8 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 9 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat naviģēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Aktivitātes laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai naviģētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Ja jums nav atbalstītas kartes vai jūs izmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai pārvietotos atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu.
 - Ja neizmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai pārvietotos atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, izmantojot detalizētus norādījumus.



Jūsu pašreizējā atrašanās vieta ① un ceļš, kam sekot ② parādās kartē.

Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana

Jūs varat saglabāt cilvēka aiz borta (MOB) atrašanās vietu un automātiski sākt navigēt atpakaļ uz šo vietu.

IETEIKUMS. jūs varat aktivizēt aizturēšanas funkciju taustiņiem, lai piekļūtu MOB funkcijai ([Pogu īsceļu pielāgošana, 140. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Pēdējais MOB**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.

Navigācijas apturēšana

- 1 Navigējot atlasiet opciju:
 - Turiet nospiestu .
 - Pavelciet pa labi.
- 2 Atlasiet galapunktu.
Tiek parādīta informācija par galamērķi.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Apturēt navigāciju**.

Navigācija uz galamērķi tiek pārtraukta, bet jūsu aktivitāte paliek aktīva. Varat nospiest , lai atgrieztos aktivitātes taimerī.

Atrašanās vietu saglabāšana

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai vēlāk virzītos atpakaļ uz to, izmantojot Saglabāta lietotni ([Saglabātās lietotnes izmantošana, 13. lappuse](#)).

PIEZĪME. vadības izvēlei jūs varat pievienot opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 62. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet .
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana

Varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, izmantojot dubultās koordinātas, lai vēlāk atgrieztos tajā pašā vietā.

- 1 Pielāgojiet pogu vai pogu kombināciju funkcijai **Dubults režģis** ([Pogu īsceļu pielāgošana, 140. lappuse](#)).
- 2 Turiet nospiestu pielāgoto pogu vai pogu kombināciju, lai saglabātu dubultā režģa atrašanās vietu.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet , lai saglabātu atrašanās vietu.
Varat rediģēt atrašanās vietas informāciju.

Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot atrašanās vietas informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju par savu atrašanās vietu, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja ar kursu saderīga Garmin ierīce ir savienota ar iPhone® ierīci, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Varat kopīgot atrašanās vietas informāciju un datus no Apple® Maps uz saderīgu Garmin ierīci.

1 Apple Maps atlasiet atrašanās vietu.

2 Atlasiet  > .

3 Ja nepieciešams, lietotnē Garmin Connect atlasiet Garmin ierīci.

Lietotnē Garmin Connect tiek parādīts paziņojums, kas norāda, ka atrašanās vieta tagad ir pieejama jūsu ierīcē ([GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas, 125. lappuse](#)).

GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas

Varat izmantot Garmin Connect lietotni, lai kopīgotu atrašanās vietu no Apple Maps ar savu pulksteni un navigētu uz šo atrašanās vietu ([Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 125. lappuse](#)).

1 Kad pulkstenī saņemat paziņojumu par atrašanās vietu, atlasiet ✓.

Pulkstenis parāda atrašanās vietas informāciju.

ITEIKUMS. atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē ([Saglabātās lietotnes izmantošana, 13. lappuse](#)).

2 Atlasiet **Doties uz** un izvēlieties darbību.

3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

Navigēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā

Šī funkcija ir paredzēta vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS. Ja aktivitātei ir izslēgts GPS, atrašanās vietu varat apskatīt vēlāk.

ITEIKUMS. atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē ([Saglabātās lietotnes izmantošana, 13. lappuse](#)).

Varat saņemt kopīgotās atrašanās vietas pulkstenī GPS aktivitātes laikā un virzīties uz šīm vietām ([Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 125. lappuse](#)).

1 Ja GPS aktivitātes laikā tiek parādīts paziņojums par koplietošanas vietu, atlasiet ✓, lai virzītos uz koplietošanas vietu.

2 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

Kursi

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai paļauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus.

Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 108. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.

PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), 126. lappuse).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), 126. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kursa izveide un sekošana tam līdzī jūsu pulkstenī

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Izveidot kursu**.
- 5 Ievadiet nosaukumu, izmantojot tastatūru.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamās uzvednes, lai pievienotu atrašanās vietas.
- 7 Nospiediet  un atlasiet , lai saglabātu kursu.
- 8 Atlasiet **Izpildīt kursu**.
- 9 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.
- 10 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

Apļa maršruta kursa veidošana

Ierīce var izveidot apļa maršruta kursu, pamatojoties uz noteiktu attālumu un navigēšanas virzienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Apļa maršruta kurss**.
- 5 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.
- 6 Ievadiet kursa kopējo attālumu.
- 7 Atlasiet kursa virzienu.
Ierīce izveido līdz trim kursiem. Varat nospiegt , lai skatītu kursus.
- 8 Nospiediet , lai atlasītu kursu.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu kursā esošo pagrieziena sarakstu, atlasiet **Pa posmiem**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstums**.
 - Lai saglabātu kursu, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Skatīt kāpienus**.

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

Jūs varat pavērst ierīci pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Skats un kustība**.
- 5 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un nospiediet .
- Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 6 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

Kompasa virziena iestatīšana

- 1 Atlasiet opciju:
 - Kompasa pārskatā nospiediet .
 - ABC pārskatā ritiniet, lai skatītu kompasu, un nospiediet .
 - Kompasa vadības izvēlnē nospiediet .
 - ABC vadības izvēlnē ritiniet, lai skatītu kompasu, un nospiediet .
- 2 Atlasiet **Fiksēt kursu**.
- 3 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret jūsu kursu un nospiediet .
- Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

Atsauces punkta iestatīšana

Varat iestatīt atsaucē punktu, lai norādītu kursu un attālumu līdz vietai vai peilējumam.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiešu .

IETEIKUMS. aktivitātes ierakstīšanas laikā varat iestatīt atsaucē punktu.

- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet **Atsauces punkts**.

3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

4 Nospiediet  un atlasiet **Pievienot punktu**.

5 Atlasiet atrašanās vietu vai orientieri, ko izmantot kā atsaucē punktu navigācijā.

Tiek parādīta kompasa bultiņa un attālums līdz galamērķim.

6 Virsējo pulksteņa daļu pavērsiet savā virzienā.

Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

7 Ja nepieciešams, nospiediet  un atlasiet **Izmaiņas punkts**, lai iestatītu citu atsaucē punktu.

Ceļa punkta plānošana

Varat izveidot jaunu atrašanās vietu, plānojot attālumu un peilējumu no pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunai atrašanās vietai.

PIEZĪME. iespējams, aktivitāšu un programmu sarakstam būs jāpievieno lietotne Demonstrēt maršruta punktu.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet **Demonstrēt maršruta punktu**.

3 Nospiediet  vai , lai iestatītu kursu.

4 Nospiediet .

5 Nospiediet , lai atlasītu mērvienību.

6 Nospiediet , lai ievadītu attālumu.

7 Nospiediet , lai saglabātu.

Plānotais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Forerunner pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja Forerunner pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu pulkstenis ir savienojumā ar saderīgu Android viedtālruni.

GroupTrack: ļauj jums turpināt sekot savām pievienotajām personām, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā un reāllaikā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana** > **Drošības funkcijas** > **Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem** > **Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 129. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Forerunner ierīcei ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse](#)).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 129. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Forerunner pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

Palīdzības pieprasīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar neatliekamās palīdzības dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 129. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IETEIKUMS. pirms laika atskaite ir pabeigta, jūs varat nospiegt un turēt nospiestu jebkuru pogu, lai atceltu ziņojumu.

GroupTrack sesijas sākšana

IEVĒRĪBAI

Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai sāktu GroupTrack sesiju, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 104. lappuse](#)).

Šīs norādes varat izmantot, lai sāktu GroupTrack sesiju ar Forerunner pulksteni. Ja jūsu pievienotajām personām ir citas saderīgas ierīces, tās varat skatīt kartē. Citas ierīces, iespējams, nevar parādīt kartē GroupTrack braucējus.

- 1 Forerunner pulkstenī turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Drošība & sekošana > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Redzams**, lai iespējotu GroupTrack sesijas visiem Garmin Connect savienojumiem vai tikai uzaicinātajiem savienojumiem.
 - Atlasiet **Rādīt kartē**, lai iespējotu savienojumu skatīšanu kartes ekrānā.
 - Atlasiet **Aktivitātes veidi**, lai atlasītu, kuri aktivitātes veidi GroupTrack sesijas laikā tiek parādīti kartes ekrānā.
- 3 Pulkstenī sāciet aktivitāti brīvā dabā.
- 4 Ritiniet uz karti, lai skatītu savas pievienotās personas.

Padomi GroupTrack sesijām

GroupTrack ļauj jums turpināt sekot citām pievienotajām personām jūsu grupā, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā. Visiem grupas dalībniekiem ir jābūt pievienotajām personām jūsu Garmin Connect kontā.

- Sāciet aktivitāti brīvā dabā, izmantojot GPS.
- Izveidojiet Forerunner ierīces pāra savienojumu ar tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.
- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Pievienotās personas**, lai atjauninātu GroupTrack sesijas pievienoto personu sarakstu.
- Pārliecinieties, vai visas pievienotās personas ir izveidojušas pāra savienojumu ar savu tālruni, un sāciet LiveTrack sesiju lietotnē Garmin Connect.
- Pārbaudiet, vai visas jūsu pievienotās personas ir diapazonā (40 km vai 25 jūdzes).
- GroupTrack sesijas laikā ritiniet pa karti, lai skatītu savas pievienotās personas ([Kartes datu ekrāna pievienošana, 50. lappuse](#)).

Mūzika

PIEZĪME. jūsu Forerunner pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

Forerunner pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālruņa nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth austiņas. Audio saturu varat klausīties arī tieši no pulksteņa skaļruņa.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno pulkstenim.

Dažas trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēja opcijas jau ir instalētas pulkstenī.

Lai iegūtu vairāk opciju, savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde](#), 111. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Connect IQ™ veikals**.
- 3 Lai instalētu trešās puses mūzikas pakalpojumu sniedzēju, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Jebkurā ekrānā nospiediet un turiet nospiestu , lai atvērtu mūzikas vadības elementus.
- 5 Atlasiet mūzikas pakalpojumu sniedzēju.
PIEZĪME. ja vēlaties atlasīt citu pakalpojumu sniedzēju, turiet nospiestu , atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam](#), 107. lappuse).

- 1 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiestu  jebkurā ekrānā.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet pievienoto pakalpojumu sniedzēju.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet , līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis ir zems, iespējams, pulkstenis būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.

Personīgā audio satura lejupielāde

Lai uz pulksteni varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express ([garmin.com/express](#)).

No datora Forerunner pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/musicfiles](#).

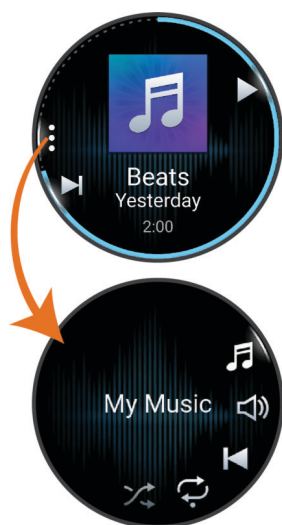
- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IETEIKUMS. Windows® datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, Forerunner sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

Mūzikas klausīšanās

- 1 Jebkurā ekrānā turiet , lai atvērtu mūzikas pārvaldības funkcijas.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja mūziku klausāties pirmo reizi, atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji**.
 - Ja mūziku klausāties ne pirmo reizi, atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** un atlasiet opciju (*Personīgā audio satura lejupielāde, 132. lappuse*).
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu.
 - Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Pārvaldīt tālruni**.
- 5 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas (*Bluetooth austiņu pievienošana, 134. lappuse*).
- 6 Atlasiet .

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

PIEZĪME. mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju izskats var atšķirties atkarībā no atlasītā mūzikas avota.



⋮	Atlasiet, lai skatītu vairāk mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju.
🎵	Atlasiet, lai pārlūkotu izraudzītā avota audio failus un atskaņošanas sarakstus.
🔊	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
▶	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
▶	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
◀	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
↺↻	Atlasiet, lai mainītu atkārtošanas režīmu.
✂	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Bluetooth austiņu pievienošana

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Mūzika > Audio izvade > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Audio režīma maiņa

Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Mūzika > Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt sava dzimuma, dzimšanas datuma, auguma, svara, plaukstas locītavas, sirdsdarbības ritma zonas, spēka zonas un kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) iestatījumus (*Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana*, 11. lappuse). Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svari, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 135. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Lietotāja profils > Fiziskās formas vecums**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 137. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Sirdsdarbības ritms**.

3 Atlasiet **Maks. sirdsdarbības ritms** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.

Varat izmantot Automātiska noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirdsdarbības frekvenci ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 138. lappuse](#)).

4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu ([Laktāta sliekšņvērtība, 76. lappuse](#)).

Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 138. lappuse](#)).

5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
- Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
- Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.

8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.

9 Atlasiet **Sporta veida sirdsdarbības ritms** un sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi ([Lietotāja profila iestatīšana, 135. lappuse](#)).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstu locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Skatiet sava sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% no FSJ** vai **% no TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.

Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu sliekšņvērtības jaudu aktivitātes laikā ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 138. lappuse](#)).
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiska noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad pulkstenis ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: pielāgo sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 138. lappuse*).

Aktivitātes jaudas režīmi: pielāgo sistēmas iestatījumus, lai aktivitātes laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku (*Barošanas režīmu pielāgošana, 139. lappuse*).

Ak. līmenis procent.: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Ak. līmeņa apl.: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Zema akum. brīdin.: paziņo, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē (*Vadīklas, 59. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Jaudas pārvaldnieks > Enerģijas taupītājs**.
Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.
- 4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
 - Atlasiet **Mūzika**, lai atspējotu mūzikas klausīšanos no pulksteņa.
 - Atlasiet **Tālrunis**, lai atvienotu pārī savienoto tālruni.
 - Atlasiet **Wi-Fi**, lai atvienotu no Wi-Fi tīkla.
 - Atlasiet **Plaukstas locītavas SR**, lai izslēgtu plaukstas locītavas pulsometru.
 - Atlasiet **Pulsa oksimetrija**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
 - Atlasiet **Vienmēr iesl. displ.**, lai izslēgtu ekrānu, kad tas netiek lietots.
 - Lai noregulētu ekrāna spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 5 Atlasiet **Zema akum. brīdin.**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Aktivitātes jaudas režīma pielāgošana

Varat pielāgot jaudas režīma iestatījumus atsevišķām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Jaudas režīms**.
- 6 Atlasiet opciju.
Pulkstenis parāda akumulatora darbības laiku, kas pieejams izvēlētajā barošanas režīmā.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu aktivitātes noklusējuma jaudas režīmu, atlasiet **Noklusējuma režīms**.
 - Lai mainītu, kad aktivitātei tiks parādīts brīdinājums par izlādējušos akumulatoru, atlasiet **Zema akum. brīdin..**
 - Lai mainītu, kad jaudas režīms automātiski mainās, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, atlasiet **Automātiskās iespējošanas laiks**.
 - Lai automātiski mainītu jaudas režīmu, kad parādās brīdinājums par zemu akumulatora uzlādes līmeni, atlasiet **Automātiskās iespējošanas režīms**.

Barošanas režīmu pielāgošana

Ierīcē ir iepriekš ielādēti vairāki barošanas režīmi, kas ļauj ātri pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitātes iestatījumus un GPS iestatījumus, lai darbības laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku. Varat pielāgot esošos barošanas režīmus un izveidot jaunus pielāgotus barošanas režīmus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Jaudas pārvaldnieks > Aktivitātes jaudas režīmi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Izvēlieties pielāgojamo barošanas režīmu.
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izveidotu pielāgotu barošanas režīmu.
- 4 Ja nepieciešams, ievadiet pielāgotu nosaukumu.
- 5 Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus barošanas režīma iestatījumus.
Piemēram, varat mainīt GPS iestatījumu vai atvienot pārī savienoto tālruni.
Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto barošanas režīmu.

Sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma**.

Īsceļi: piešķir saišnes pogām (*Pogu īsceļu pielāgošana, 140. lappuse*).

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas (*Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 140. lappuse*).

Netraucēt: iespējo netraucēšanas režīmu, lai aptumšotu ekrānu un atspējotu brīdinājumus un paziņojumus.

Kompass: kalibrē iekšējo kompasu un pielāgo iestatījumus (*Kompass, 141. lappuse*).

Altimetrs un barometrs: kalibrē iekšējo barometrisko altimetru un pielāgo iestatījumus (*Altimetrs un barometrs, 142. lappuse*).

Laiks: koriģē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 142. lappuse*).

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Balss: iestata pulksteņa balss dialektu, balss tipu un jūsu dialektu balss vadības ierīcēm.

Uzlabots: atver papildu sistēmas iestatījumus mērvienību, datu ierakstīšanas režīma un USB režīma iestatīšanai (*Papildu sistēmas iestatījumi, 143. lappuse*).

Atjaunot un atiestatīt: konfigurē pulksteņa datu dublējumus un atiestata lietotāja datus un iestatījumus (*Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana, 144. lappuse*).

Programmatūras atjaunināšana: instalē lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējo automātiskos atjauninājumus un ļauj manuāli meklēt atjauninājumus (*Produkta atjauninājumi, 149. lappuse*).

Par: parāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju (*Ierīces informācijas skatīšana, 145. lappuse*).

Pogu īsceļu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Īsceļi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiks bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu Garmin Connect lietotnē. Ja pulksteni nesavienojāt pāri ar tālruni, pulkstenis dzēs datus un atiestata rūpnīcas noklusējuma iestatījumus pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem.

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku (*Garmin Pay, 16. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Ieejas kods > Iestatīt piekļuves kodu**.
- 3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukstas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Pulksteņa ieejas koda nomainīšana

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Ieejas kods > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plauksta locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Kompas

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli (*Kompasa iestatījumi*, 141. lappuse). Jūs varat skatīt kompasu no vadības izvēlnes (*Vadīklas*, 59. lappuse), pārskatu saraksta (*Pārskati*, 64. lappuse) vai datu ekrāna aktivitātes laikā (*Datu ekrānu pielāgošana*, 50. lappuse).

Kompasa iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Kompas**.

Kalibrēt: manuāli kalibrē kompasa sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana*, 141. lappuse).

Displejs: iestata virziena kursu kompasa burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasa ziemeļu norādi (*Ziemeļu norādes iestatīšana*, 141. lappuse).

Mag. novirze: iestata magnetometra novirzi ziemeļu norādei, ja opcija **Ziemeļu atsauce** ir iestatīta kā **Lietotājs**.

Režīms: iestata kompasu izmantot GPS un elektroniskā sensora datu kombināciju pārvietošanās laikā (Automātiski), tikai GPS datu vai magnetometru.

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Kompas > Kalibrēt**.
- 3 Ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plauksta locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Kompas > Ziemeļu atsauce**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
 - Lai iestatītu magnētiskos ziemeļus kā kursu bez novirzes, atlasiet **Magnētisks**.
 - Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
 - Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs > Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra un barometra iestatījumi*, 142. lappuse). Altimetru un barometru varat skatīt no vadības izvēlnes (*Vadīklas*, 59. lappuse), pārskatu saraksta (*Pārskati*, 64. lappuse) vai lietotņu saraksta (*Lietotnes*, 6. lappuse).

Altimetra un barometra iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu , atlasiet **Pulksteņa iestatījumi** > **Sistēma** > **Altimetrs un barometrs**.

Kalibrēt: manuāli kalibrē altimetra un barometra sensoru.

Automātiska kalibr.: paškalibrē sensoru katru reizi, kad izmantojat satelītu sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augstums: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Spiediens: iestata spiedienam izmantoto mērvienību.

Barometra diagramma: nosaka, cik ilgi diagrammā tiks parādīts barometra pārskats.

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi** > **Sistēma**.
- 3 Atlasiet **Altimetrs un barometrs**.
- 4 Atlasiet **Kalibrēt**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Ievadīt manuāli**.
 - Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM**.
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS atrašanās vietas, atlasiet **Izmantot GPS**.

Laika iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu , un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi** > **Sistēma** > **Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: iestata laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Laika sinhronizācija: sinhronizē laiku, mainot laika joslu, un atjaunina laiku atbilstoši vasaras laikam (*Laika sinhronizēšana*, 143. lappuse).

Laika sinhronizēšana

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni un iegūstat satelītus vai atverat Garmin Connect lietotni savā pārī savienotajā tālrunī, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo diennakts laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Laiks > Laika sinhronizācija**.
- 3 Pagaidiet, kamēr pulkstenis izveido savienojumu ar pārī savienoto tālruni vai atrod satelītus (*Satelīta signālu iegūšana*, 152. lappuse).

IETEIKUMS. varat nospiegt , lai pārslēgtu avotu.

Papildu sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Uzlabots**.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu (*Mērvienību mainīšana*, 143. lappuse). Varat arī iestatīt ģeogrāfiskās pozīcijas formātu un atskaites punktu opcijas.

Datu ierakstīšana: konfigurē, kā pulkstenis ieraksta aktivitāšu datus (*Datu ierakstīšanas iestatījumi*, 143. lappuse).

USB režīms: iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Uzlabots > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Datu ierakstīšanas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Uzlabots > Datu ierakstīšana**.

Biežums: iestata, cik bieži pulkstenis ieraksta aktivitāšu datus. Ierakstīšanas biežuma opcija **Viedais** (noklusējuma iestatījums) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija **Katru sekundi** nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tādas aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laiku. Tā ieraksta galvenos punktus, kur jūs maināt virzienu, pārvietošanās ātrumu vai jums mainās sirdsdarbības ātrums. Jūsu aktivitātes ieraksts ir mazāks, kas ļauj ierīces atmiņā saglabāt vairāk aktivitāšu.

Reģistrēt HRV: iespējo pulksteni ierakstīt jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu aktivitātes laikā (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss*, 73. lappuse).

Pozīcijas uzlabošana: iespējo pulksteni konkrētām aktivitātēm, piemēram, skriešanai vai pārgājieniem, ierakstīt detalizētāku informāciju par atrašanās vietu.

Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana

Varat dublēt esošā Garmin pulksteņa iestatījumus un atjaunot tos citā saderīgā Garmin pulkstenī, izmantojot Garmin Connect lietotni ([Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect, 144. lappuse](#)). Iestatījumi ietver sporta profilus, pārskatus, lietotāja iestatījumus, vingrojumu sērijas un daudz ko citu.

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Atjaunot un atiestatīt**.

Automātiskās rezerves kopijas: periodiski dublē iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

Dublēt tagad: manuāli dublē iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

Apskatīt ziņojumu: parāda problēmas, kas radās, kad pulkstenis pēdējo reizi atjaunoja iestatījumus.

PIEZĪME. šis iestatījums ir redzams tikai tad, ja noteikti pulksteņa iestatījumi netika atjaunoti pareizi.

Dublējuma saturs: rāda saglabāto datu veidu.

Atiestatīt: atiestata atlasītos iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma vērtībām ([Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 144. lappuse](#)).

Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Atjaunot un atiestatīt > Ierīces dublējumi**.
- 4 Atlasiet sarakstā dublējumu.
- 5 Atlasiet **Atjaunošana no dublējuma > Atjaunot**.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 7 Pagaidiet, līdz pulkstenis tiks sinhronizēts ar lietotni.
- 8 Pulkstenī nospiediet  un atlasiet ✓.
- Pulkstenis restartējas un atjauno iestatījumus un datus.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
 - 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Sistēma > Atjaunot un atiestatīt > Atiestatīt**.
 - 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
 - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
- PIEZĪME.** ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēš jūsu saglabāto mūziku.
- Lai dzēstu visus pagaidu failus no pulksteņa, atlasiet **Dzēst pagaidu failus**.

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi** > **Sistēma** > **Par**.

E-etīķeti reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etīķete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etīķete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Iestatījumu izvēlnē atlasiet **Sistēma**.
- 3 Atlasiet **Par**.

Informācija par ierīci

Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir uzlaboti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un ierīces efektivitāti ([Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai, 150. lappuse](#)).

Attēla inerces vai pikseļu "iededzināšana" ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu "iededzināšanu", Forerunner displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika ([Displeja un spilgtuma iestatījumi, 97. lappuse](#)). Lai pamodinātu pulksteni, varat pagriezt plaukstu locītavu pret ķermeni, pieskarties skārienekrānam vai nospiegt pogu.

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

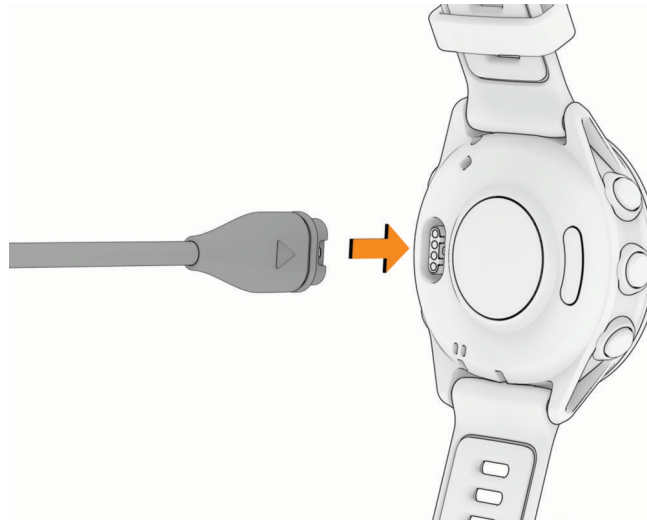
Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*ierīces apkope*, 146. lappuse).

Pulksteņa komplektācijā ir iekļauts patentēts uzlādes kabelis. Papildaprīkojumu un rezerves daļas meklējiet vietnē buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

1 Pievienojiet kabeli (▲) pulksteņa uzlādes pieslēgvietā.



2 Pievienojiet otru kabeļa galu USB-C® datora pieslēgvietai vai maiņstrāvas adapterim (5 W minimālā jauda).

Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

3 Atvienojiet pulksteni pēc tam, kad akumulatora uzlādes līmenis ir sasniedzis 100%.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Nepakļaujiet mikroфона un skaļruņu atveres saules aizsarglīdzekļu vai citu ķīmisko vielu iedarbībai. Tas var aizsērēt mikrofonu un skaļruni vai citādi nelabvēlīgi ietekmēt to darbību.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

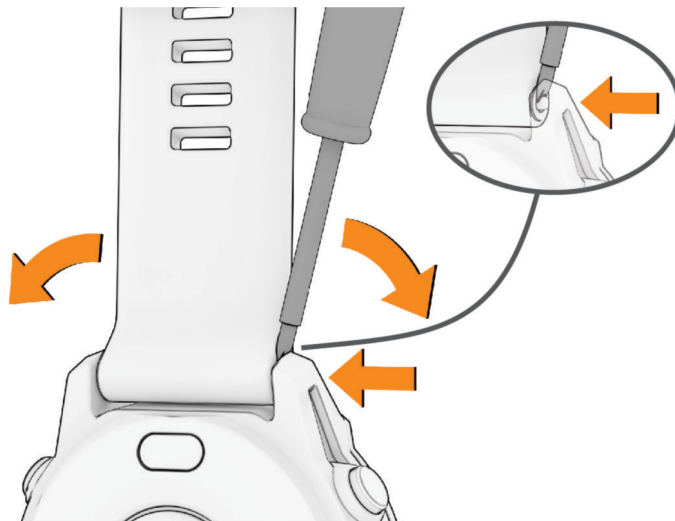
IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Pulksteņa siksnīšu maiņa

Jūs varat nomainīt pulksteņa siksnīšas ar jaunām Forerunner pulksteņa siksnīšām un saderīgām QuickFit® 22 pulksteņa siksnīšām.

- 1 Lai iebīdītu pulksteņa tapu, izmantojiet adatveida instrumentu.



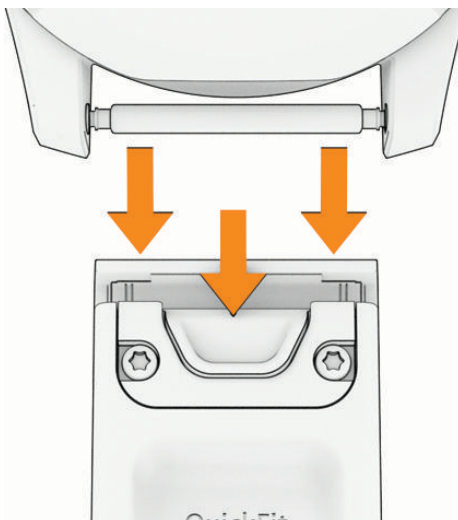
- 2 Noņemiet pulkstenim siksnīšu.

- 3 Atlasiet opciju:

- Lai pievienotu Forerunner pulksteņa siksnīšas, izlīdziniet jaunās siksnīšas vienu pusi ar atverēm ierīcē, iebīdīet izbīdīto pulksteņa tapu un iespiediet pulksteņa siksnīšu vietā.

PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīša ir stingra. Pulksteņa tapai ir jāizlīdzinās ar atverēm ierīcē.

- Lai pievienotu QuickFit 22 pulksteņa siksnīšas, izņemiet pulksteņa tapu no Forerunner pulksteņa siksnīšas, nomainiet pulksteņa tapu ierīcē un iespiediet jauno pulksteņa siksnīšu vietā.



PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīša ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.

- 4 Lai nomainītu citu pulksteņa siksnīšu, atkārtojiet darbību secību.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹
Multivides krātuve	Līdz 32 GB
Darba temperatūras diapazons	No -20 līdz 60 °C (no -4 līdz 140 °F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0 līdz 45 °C (no 32 līdz 113 °F)
Eiropas Savienības (ES) bezvadu frekvences (jauda)	2,4 GHz pie maks. 17 dBm 13,56 MHz pie maks. 65 dBuA/m
EU SAR vērtības	0,11 W/kg ķermeņa locekļi

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām pulkstenī iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, tālruņa paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem.

Režīms	Akumulatora darbības laiks
Tikai GPS GNSS režīms	Līdz 26 st.
Automātiskā atlase GNSS režīms	Līdz 23 st.
Visi un daudzjoslu GNSS režīms	Līdz 21 st.
Tikai GPS GNSS režīms ar mūzikas atskaņošanu	Līdz 14 st.
Automātiskā atlase GNSS režīms ar mūzikas atskaņošanu	Līdz 13 st.
Visi un daudzjoslu GNSS režīms ar mūzikas atskaņošanu	Līdz 12 st.
Viedpulksteņa režīms ar aktivitātes izsekošanu, tālruņa paziņojumiem un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu	Līdz 15 d.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad tā ir savienota pārī ar tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, vai kad tā ir savienota ar Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi*, 140. lappuse). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Karšu atjauninājumi
- **PIEZĪME.** kartes atjauninājumi ir pieejami tikai Garmin Express.
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt pulksteņa valodu, ja nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet .
- 4 Ritiniet līdz saraksta septītajam elementam un nospiediet .
- 5 Atlasiet savu valodu.

Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Aktivitātes laikā mainiet barošanas režīmu (*Barošanas režīmu pielāgošana*, 139. lappuse).
 - Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju (*Vadīklas*, 59. lappuse).
 - Samaziniet ekrāna noildzi (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 97. lappuse).
 - Samaziniet signāllampiņas spilgtumu un rediģējiet stroboskopiskās signāllampiņas iestatījumus (*Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas rediģēšana*, 63. lappuse).
 - Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr iesl. displ.** un atlasiet Tsāku noildzi (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 97. lappuse).
 - Samaziniet ekrāna spilgtumu (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 97. lappuse).
 - Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi*, 57. lappuse).
 - Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Vadīklas*, 59. lappuse).
 - Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana*, 21. lappuse).
 - Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otra rādītāja (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 5. lappuse).
 - Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Tālruņa paziņojumu iespējošana*, 105. lappuse).
 - Pārtrauciet sirds darbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām ierīcēm (*Sirds darbības ritma datu pārraidīšana*, 115. lappuse).
 - Izslēdziet plaukstaru locītavas sirds darbības ritma uzraudzību (*Plaukstaru locītavas sirds darbības ritma monitora iestatījumi*, 115. lappuse).
- PIEZĪME.** plaukstaru locītavas sirds darbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 117. lappuse).

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis vairs nereaģē, varat mēģināt veikt šādas darbības, lai to restartētu.

- Turiet nospiestu , līdz pulkstenis izslēdzas, un turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.
- Pievienojiet pulksteni USB-C uzlādes pieslēgvietā vismaz uz 30 sekundēm, atvienojiet kabeli un atkal pievienojiet kabeli.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Forerunner pulkstenis ir saderīgs ar tālruniem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.

Informāciju par balss funkciju saderību skatiet vietnē garmin.com/voicefunctionality.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat parstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa iestatījumi > Savienojamība > Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 50. lappuse](#)).

Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth austiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu austiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet austiņu pāra savienojumu ar pulksteni ([Bluetooth austiņu pievienošana, 134. lappuse](#)).

Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat Forerunner pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth austiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Ja Forerunner pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka austiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukstas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Pēc ūdens iedarbības skaļrunis vai mikrofons ir kluss

Pēc peldēšanas, vannošanas vai pulksteņa pakļaušanas ūdens iedarbībai ūdens atlikumi skaļruņa un mikrofona pieslēgvietās var izraisīt to, ka pulksteņa darbība īslaicīgi ir klusāka nekā parasti. Ūdens nenodara pulkstenim kaitējumu, taču var paiet līdz 24 stundām, līdz ūdens iztvaiko. Ievērojiet ierīces kopšanas norādījumus, tīrot pulksteni pēc ūdens iedarbības (*Ierīces apkope*, 146. lappuse). Varat izmantot ūdens izmešanas funkciju, lai palīdzētu izvadīt ūdeni no portiem (*Vadīklas*, 59. lappuse).

Kā atcelt distances pogas nospiešanu?

Aktivitātes laikā varat nejauši nospiegt distances pogu. Vairumā gadījumu ekrānā blakus pogai parādās opcija , un jums ir dažas sekundes, lai to nospieztu un tādējādi atiestu jaunāko distanci vai sporta veida maiņu. Distances atsaukšanas funkcija ir pieejama aktivitātēm, kas atbalsta manuālas distances, manuālas sporta veidu maiņas un automātiskas sporta veidu maiņas. Distances atcelšanas funkcija nav pieejama aktivitātēm, kas izraisa automātiskas distances, skrējienus, atpūtas pauzes vai pauzes, piemēram, sporta nodarbībām, peldēšanai baseinā un treniņiem.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

- 2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet pulksteni ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu tālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr pulkstenis ir savienojumā ar Garmin kontu, tas lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet pulksteni ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieliet miera stāvoklī dažas minūtes.

Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet garmin.com/heartrate.

Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plauksts locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes. Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Izīšana no demonstrācijas režīma

Demonstrācijas režīmā tiek parādīts pulksteņa funkciju priekšskatījums.

- 1 Ātri astoņas reizes nospiediet .
- 2 Atlasiet ✓.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles pļāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni (*Garmin Connect lietošana datorā*, 110. lappuse).
 - Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 109. lappuse).
- 2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.
Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.
PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vēlānā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ vai Bluetooth piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

IETEIKUMS. varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

Kadences lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējā kadence	Riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vidējā kadence	Skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Pedāļu griešanās ātrums	Riteņbraukšana. Kļoņa sviras apgriezību skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.
Kadence	Skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).
Apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Kartes

Nosaukums	Apraksts
Barometra diagramma	Diagramma, kurā parādīts barometriskais spiediens laika gaitā.
Augstuma diagramma	Diagramma, kurā parādīts pacēlums laika gaitā.
Pulsa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu visas aktivitātes laikā.
Tempa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu tempu visas aktivitātes laikā.
Jaudas diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu jaudu visas aktivitātes laikā.
Ātruma diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu ātrumu visas aktivitātes laikā.

Kompasa lauki

Nosaukums	Apraksts
Kompasa kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GPS kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.
Kurss	Virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.
Intensitātes attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.
Distances garums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.
Pēdējās distances attālums	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kust. att.	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības attālums	Attālums, kuru veicāt šajā kustībā.
Navigācijas attālums	Veiktais attālums jūras jūdzes vai jūras asīs.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais kāpums	Vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Vidējais kritums	Vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.
Slīdēšanas koeficients	Tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.
GPS augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.
Līmenis	Pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.
Distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.
Distances kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.
Pēdējās distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances kritums	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās kustības kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās kustības kritums	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā kustībā.
Maksimālais kāpums	Maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais kritums	Maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais augstums	Lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Minimālais augstums	Mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kustības kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā kustībā.
Kustības kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā kustībā.
Kopējais kāpums	Kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kritums	Kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Grīdas lauki

Nosaukums	Apraksts
Uzkāpto stāvu skaits	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.
Nokāpto stāvu skaits	Kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.
Stāvi minūtē	Minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Spēka lauki

Nosaukums	Apraksts
3s jauda	3 sekunžu vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām, izteikts ņūtonos.
10s jauda	10 sekunžu vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām, izteikts ņūtonos.
30s jauda	30 sekunžu vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām, izteikts ņūtonos.
Vid. spēks	Vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām aktivitātes laikā, izteikts ņūtonos.
Spēks	Pedāļu platformām pieliktais spēks, izteikts ņūtonos.
Apļa jauda	Vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām pašreizējā aplī, izteikts ņūtonos.
Apļa norm. jauda	Normalizētā spēka vērtība, kas tiek pielikta pedāļu platformām pašreizējā aplī, izteikta ņūtonos.
Pēdējā apļa jauda	Vidējais spēks, kas tika pielikts pedāļu platformām iepriekšējā aplī, izteikts ņūtonos.
Pēdējā apļa norm. jauda	Normalizētā spēka vērtība, kas tika pielikta pedāļu platformām iepriekšējā aplī, izteikta ņūtonos.
Maks. jauda	Maksimālā spēka vērtība, kas tika pielikta pedāļu platformām aktivitātes laikā, izteikta ņūtonos.
Maks. apļa jauda	Maksimālā spēka vērtība, kas tiek pielikta pedāļu platformām pašreizējā aplī, izteikta ņūtonos.
Normalizēta jauda	Normalizētā spēka vērtība, kas tiek pielikta pedāļu platformām, izteikta ņūtonos.

Pārnesumi

Nosaukums	Apraksts
Di2 akumulators	Di2 sensora akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.
Priekšpuse	Priekšējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.
Piederuma akumulators	Pārnesumu pozīcijas sensora akumulatora uzlādes līmenis.
Piederumu komplekts	Pašreizējā pārnesumu kombinācija no pārnesumu pozīcijas sensora.
Piederumi	Priekšējais un aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.
Pārnesuma koeficients	Priekšējā un aizmugurējā velosipēda pārnesuma zobu skaits, ko noteicis pārnesumu pozīcijas sensors.
Aizmugure	Aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.

Grafisks

Nosaukums	Apraksts
Logrīku pārskatāmība	Skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.
KOMPASA MĒRAPARĀTS	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GCT balansa mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.
Sask. ar zemi laika mērap.	Vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.
Sirdsdarbības ritma mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritma zonu.
Sirds ritma zonu koef.	Krāsu mērītājs, kas parāda katrā pulsa zonā pavadītā laika attiecību.
PacePro mērītājs	Skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.
SPĒKA MĒRAPARĀTS	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.
Izturības mēraparāts (att.)	Mērītājs, kas parāda jūsu pašreizējo atlikušo izturības attālumu.
Izturības mēraparāts (laiks)	Mērītājs, kas parāda jūsu pašreizējo atlikušo izturības laiku.
Soļa ātruma zuduma mērs	Krāsu mērs, kas norāda pašreizējo soļa ātruma zudumu skriešanas laikā.
Soļa ātruma zuduma % mērs	Krāsu mērs, kas norāda vidējā soļa ātruma zuduma procentuālo vērtību.
Kopējā kāpuma/krituma mērap.	Kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.
Treniņa efektivitātes mēraparāts	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.
Vertikālo svārstību mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.
Vertikālā koeficienta mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Sirdsdarbības ritma lauki

Nosaukums	Apraksts
% sirdsdarbības ritma rezerve	Procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).
Aerobā treniņa efektivitāte	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.
Anaerobā treniņa efektivitāte	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.
Vid. %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.
Vidējais SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.
Vid. SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.
Sirdsdarbības ritms	Sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
SR %maks.	Procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.
SR zona	Pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).
Int. vid. %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. %SRR	Maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. %maks.	Maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. SR	Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.
Distances SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.
Distances SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.
Pēdējās distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.
Distances SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kust. %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā kustībā.

Nosaukums	Apraksts
Pēdējās kustības SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.
P. kust. SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā kustībā.
Kustības SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.
Kustības SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības zonā.

Garuma lauki

Nosaukums	Apraksts
Intervāla garums	Pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.
Garums	Pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Navigācijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Peilējums	Virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Kurss	Virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Galapunkta atrašanās vieta	Jūsu galapunkta pozīcija.
Galapunkta ceļa punkts	Pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Atlikušais attālums	Atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Attālums līdz nākamajam	Atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Aplēstais kopējais attālums	Aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETA	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
PIL nākamajā	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETE	Aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Planēšanas spēja līdz galapunktam	Planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Nosaukums	Apraksts
Platums/garums	Pašreizējā pozīcija pēc ģeogrāfiskā platuma un garuma neatkarīgi no atlasītā pozīcijas formāta iestatījuma.
Atrašanās vieta	Pašreizējā pozīcija, izmantojot atlasīto pozīcijas formāta iestatījumu.
Nākamais atzarojums	Attālums līdz nākamajam atzarojumam ceļā, pamatojoties uz NextFork™ kartes ceļvedi.
Nākamais ceļa punkts	Nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.
Novirze no kursa	Attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.
Laiks līdz nākamajam	Aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.
Ātrums izvēlēts pareizs	Ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.
Vertikālais attālums līdz galamērķim	Augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.
Vertikālais ātrums līdz mērķim	Kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Citi lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvas kalorijas	Aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
Apkārtējais spiediens	Nekalibrēts vides spiediens.
Barometriskais spiediens	Pašreizējais nekalibrētais vides spiediens.
Akumulatora darbības stundas	Stundu skaits, kas palicis līdz akumulatora jaudas izsīkšanai.
Baterijas uzlādes līmenis	Atlikusī akumulatora jauda.
COG	Faktiskais braukšanas virziens neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Attālums līdz starta līnijai	Atlikušais attālums līdz sacensību starta līnijai. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.
eBike akumulators	ebike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.
eBike diapazons	Aprēķinātais atlikušais attālums, kādā ebike var sniegt palīdzību.
GPS	GPS satelīta signāla stiprums.
Intervāli	Pašreizējā aktivitātē pabeigto intervālu skaits.
Distances	Pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.
Pēdējā posma atkātojumi	Atkātojumu skaits aktivitātes pēdējā posmā.
Celšana	Pacelšanās laiks burāšanas laikā.

Nosaukums	Apraksts
Slodze	Treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicāt fizisko vingrojumu sēriju.
Kustības	Pašreizējā aktivitātē pabeigto kustību kopējais skaits.
Izpildes spēja	Izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.
Atk.	Atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā aktivitātes sporta zālē laikā.
Elpošanas intensitāte	Jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).
Posmi	Aktivitātē, piemēram, lēkšanā ar lecamauklu, veikto vingrinājumu grupu skaits.
Soļi	Pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.
Stress	Jūsu pašreizējais stresa līmenis.
Saullēkts	Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Saulriets	Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Halzēšanas palīgierīce	Mērierīce, kas palīdz noteikt, vai jūsu laiva tiek pacelta vai novirzīta.
Dienas laiks	Diennakts laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).
Kopā kalorijas	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums.

Tempa lauki

Nosaukums	Apraksts
500 m temps	Pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.
Vidējais 500 m temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.
Vidējais temps	Vidējais temps pašreizējā aktivitātē.
Pakāpes koriģētais temps	Vidējais temps tiek koriģēts atkarībā no reljefa stāvuma.
Intervāla temps	Vidējais temps pašreizējā intervālā.
500 m distances temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.
Distances temps	Vidējais temps pašreizējā distancē.
Pēdējās distances 500 m temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.
Pēdējās distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. att. temps	Vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējās kustības temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības temps	Vidējais temps pašreizējā kustībā.
Temps	Pašreizējais temps.

PacePro lauki

Nosaukums	Apraksts
Nākamais dalītais attālums	Skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.
Nākamais dalītais mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.
Dalīts attālums	Skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.
Atlikušais dalītais attālums	Skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.
Dalīts temps	Skriešana. Temps pašreizējā intervālā.
Dalīts mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Jaudas lauki

Nosaukums	Apraksts
% FTP	Pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.
3 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.
3 s jauda	Vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.
3 s jauda uz svara vien.	Pašreizējās aktivitātes 3 sekunžu vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu.
10 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.
10 s jauda	Vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.
10 s jauda uz svara vien.	Pašreizējās aktivitātes 10 sekunžu vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu.
30 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.
30 s jauda	Vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.
30 s jauda uz svara vien.	Pašreizējās aktivitātes 30 sekunžu vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu.
Vid. atlikums	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.
Vid. kreisais PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Vid. labais PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. kreisais PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. PCO	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.
Vid. jauda uz svara vien.	Pašreizējās aktivitātes vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu.
Vid. labais PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Balanss	Pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.
Distances balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.
Dist. kreisais PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Dist. kreisais PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
Dist. maks. jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Distances NP	Vidējā Normalized Power™ pašreizējā distancē.
Dist. PCO	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.
Distances jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Apļa jauda uz svara vien.	Pašreizējās distances vidējā spēka atdeve vatos uz kilogramu.
Dist. labais PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Dist. labais PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Pēdējās distances maks. jauda	Maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Pēdējās dist. NP	Vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances jauda	Vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Kreisā PPP	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Kreisā PP	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Maks. jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
NP	Normalized Power pašreizējā aktivitātē.
Pedāļa vienmēr.	Mērījums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.
PCO	Platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.
Jauda	Pašreizējā spēka atdeve vatos. Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
Jauda uz svara vienību	Pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.
Spēka zona	Pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.
Labā PPP	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Labā PP	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā jaudas zonā.
Laiks sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks dist. sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.
Laiks st.	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.

Nosaukums	Apraksts
Laiks distancē st.	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā distancē.
TSS	Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.
Griezes mom. ef.	Mērījums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.
Treniņš	Kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Atpūtas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtot	Taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).
Restartēt taimerī	Taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Skriešanas dinamika

Nosaukums	Apraksts
Vidējais GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.
Vidējais saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais soļa ātruma zudums	Vidējais soļa ātruma zuduma mērījums pašreizējā aktivitātē.
Procentuālais vid. soļa ātruma zudums	Vidējais soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu pašreizējā aktivitātē.
Vidējais soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.
Vidējās vertikālās svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais vertikālais koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.
GCT balanss	Saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.
Saskares ar zemi laiks	Laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.
Distances GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.
Dist. saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.
Apļa soļa ātruma zudums	Vidējais soļa ātruma zudums pašreizējā aplī.
Procentuālais apļa soļa ātruma zudums	Vidējais soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu pašreizējā aplī.
Distances soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā distancē.
Distances vertikālās svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.
Distances vertikālais koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.
Soļa ātruma zudums	Soļa ātruma zuduma mērījums centimetros sekundē skriešanas laikā.
Procentuālais soļa ātruma zudums	Soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu skriešanas laikā.

Nosaukums	Apraksts
Soļa garums	Jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.
Vertikālās svārstības	Elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.
Vertikālais koeficients	Vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Ātruma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. kustības ātrums	Vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vispārējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.
Vidējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un pagaidu kursa svārstībām pozīcijā.
Distances SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Ātrums distancē	Vidējais ātrums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pēdējā pabeigtajā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Pēdējās distances ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.
Pēdējās kustības ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.
Maks. SOG	Maksimālais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Maks. ātrums	Lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Kustības ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā kustībā.
Ātrums	Pašreizējais kustības ātrums.
SOG	Faktiskais braukšanas ātrums neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Vertik. ātrums	Kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Izturības lauki

Nosaukums	Apraksts
Izturība	Pašreizējā atlikusī izturība.
Atlikušais attālums	Pašreizējais izturības attālums, kas paliek pie pašreizējā piepūles.
Izturības potenciāls	Atlikusī potenciālā izturība.
Atlikušais laiks	Pašreizējais izturības laiks, kas atlicis pie pašreizējās piepūles.

Vēzienu lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais attālums uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.
Vidēji vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.
Attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vēzienu laikā veiktais attālums.
Intervāla vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.
Intervāla vēzienu veids	Pašreizējais vēzienu veids intervālā.
Distances attālums uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. att. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. dist. att. uz vēz.	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. distances vēz. ātr.	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. vēzienu ātr.	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējā attāluma vēzieni	Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējā attāluma vēzienu veids	Vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.
Vēzienu ātrums	Peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.
Vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Swolf lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (<i>Peldēšanas terminoloģija, 29. lappuse</i>). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.
Intervāla Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.
Distance Swolf	Swolf rezultāts pašreizējā distancē.
Pēdējās distances Swolf	Swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.
Pēdējā attāluma Swolf	Swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Temperatūras lauki

Nosaukums	Apraksts
Ne vairāk kā 24 stundas	Maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Vismaz 24 stundas	Minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Temperatūra	Gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot temperatūras sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Taimera lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvais laiks	Kopējais aktīvās kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais distances laiks	Vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais kustības laiks	Vidējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais pozas laiks	Vidējais pozas laiks pašreizējā aktivitātē.
Pagājušais laiks	Kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeru un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeru uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeru un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.
Aplēstais finiša laiks	Pašreizējās aktivitātes aplēstais finiša laiks.
Intervāla laiks	Hronometra laiks pašreizējā intervālā.
Distances laiks	Hronometra laiks pašreizējā distancē.
Pēdējās distances laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās kustības laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās pozas laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā pozā.
Kustības laiks	Hronometra laiks pašreizējā kustībā.
Kustības laiks	Kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Kopumā priekšā/aiz muguras	Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai ātrumu vai atpaliek no tā.

Nosaukums	Apraksts
Pozas laiks	Hronometra laiks pašreizējā pozā.
Sacīkšu taimeris	Laiks, kas pagājis pašreizējās buru sacensībās.
Iestatīt taimeri	Izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.
Apturēts laiks	Kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.
Peldējuma laiks	Peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.
Taimeris	Aktivitātes taimera pašreizējais laiks.

Fizisko vingrojumu sērijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Veicamie atkārtojumi	Fizisko vingrojumu sērijas laikā atlikušie atkārtojumi.
Soļa ilgums	Treniņa posma atlikušais laiks vai attālums.
Soļu temps	Pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļu ātrums	Pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļa laiks	Laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.

Pielikums

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānā tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Jūs varat pielāgot primāro metriku. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentīles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients, mazāks soļa ātruma zudums un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, apmeklējiet vietni garmin.com/runningdynamics. Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons	Soļa ātruma zuduma diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Zila	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zaļa	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranža	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Sarkana	< 5	< 151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Saskares ar zemi laika balansa dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40%	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumi) vai pie jostasvietas (Running Dynamics Podpiederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Purpursarkana	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Skriešanas efektivitātes novērtējums

Krāsu zona	Novērtējums	Vīrieši	Sievietes
 Rozā	Elite	< 185	< 190
 Purpursarkana	Lieliski	No 185 līdz 189	No 190 līdz 194
 Zila	Eksperts	No 190 līdz 194	No 195 līdz 199
 Zaļa	Labi trenēts	No 195 līdz 204	No 200 līdz 209
 Dzeltēna	Trenēts	No 205 līdz 214	No 210 līdz 219
 Oranža	Ar vidēju pieredzi	No 215 līdz 224	No 220 līdz 229
 Sarkana	Atpūtas	> 224	> 229

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēts	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Izturības rezultātu vērtējumi

Šajās tabulās ir iekļauta klasifikācija Izturības rezultāta aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Atpūtas	Ar vidēju pieredzi	Trenēts	Labi trenēts	Eksperts	Lieliski	Elite
18–20	Mazāk par 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 un vairāk
21–39	Mazāk par 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 un vairāk
40–44	Mazāk par 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 un vairāk
45–49	Mazāk par 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 un vairāk
50–54	Mazāk par 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 un vairāk
55–59	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 un vairāk
60–64	Mazāk par 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 un vairāk
65–69	Mazāk par 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 un vairāk
70–74	Mazāk par 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 un vairāk
75–80	Mazāk par 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 un vairāk
80 un vecāki	Mazāk par 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 un vairāk

Sievietes	Atpūtas	Ar vidēju pieredzi	Trenēts	Labi trenēts	Eksperts	Lieliski	Elite
18–20	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 un vairāk
21–39	Mazāk par 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 un vairāk
40–44	Mazāk par 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 un vairāk
45–49	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 un vairāk
50–54	Mazāk par 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 un vairāk
55–59	Mazāk par 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 un vairāk
60–64	Mazāk par 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 un vairāk
65–69	Mazāk par 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 un vairāk
70–74	Mazāk par 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 un vairāk
75–80	Mazāk par 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 un vairāk
80 un vecāki	Mazāk par 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 un vairāk

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Izmantojot riteņbraukšanai, ātruma sensors automātiski nosaka riteņa izmēru. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņa apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs riteņbraukšanai ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

