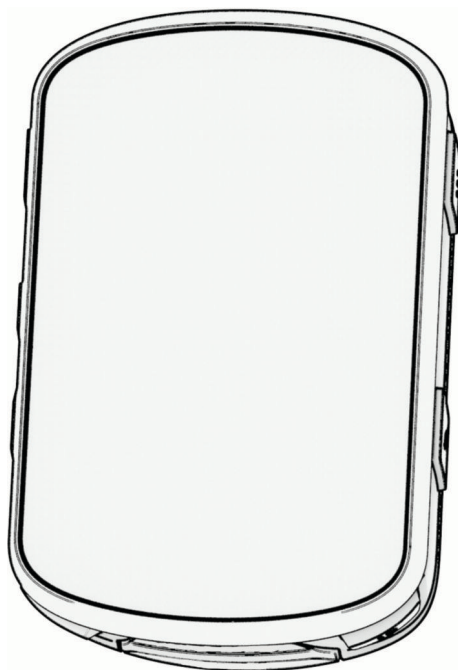


GARMIN®



EDGE® 540

Naudotojo vadovas

© 2023 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be įsipareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® ir Virtual Partner® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, Index™, Rally™, Varia™ ir Vector™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple® ir Mac® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Di2™ yra „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. Shimano® yra registruotasis „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. SRAM® yra registruotasis SRAM LLC prekių ženklas. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ir Normalized Power™ (NP) yra „Peakware, LLC“ prekių ženklai. STRAVA ir Strava™ yra „Strava, Inc.“ prekių ženklai. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Windows® ir Windows NT® yra „Microsoft Corporation“ registruotieji prekių ženklai JAV ir kitose šalyse. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

M/N: A04394

Turiny

Ižanga	1
Naudojimo pradžia.....	1
Įrenginio apžvalga.....	2
Pradžios ekrano apžvalga.....	3
Valdiklių peržiūra.....	3
Infoskydelių peržiūra.....	4
Palydovo signalų gavimas.....	4
Treniruotė	4
Važiavimas dviračiu.....	4
Veiklos vertinimas.....	5
Treniravimosi planai.....	5
Treniruočių kalendoriaus peržiūra.....	5
Treniruotės.....	5
Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect.....	5
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	6
Kasdienės siūlomos treniruotės.....	6
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	6
Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas.....	6
Kaip pradėti treniruotę.....	6
Treniruotės stabdymas.....	6
Treniruočių šalinimas.....	6
Treniruotės atlikimo įvertis.....	7
Galios gidas.....	7
Galios gido kūrimas.....	8
Galios gido paleidimas.....	8
Segmentai.....	8
Strava™ segmentai.....	8
Strava segmentų naršymo valdiklio naudojimas.....	8
Vadovavimasis segmentu iš Garmin Connect.....	9
Segmentų įjungimas.....	9
Lenktyniavimas segmente.....	9
Segmento informacijos peržiūra.....	10
Segmentų parinktys.....	10
Segmento šalinimas.....	10
Treniravimasis patalpose.....	10
Patalpos treniruoklio susiejimas.....	10
Vidaus treniruoklio naudojimas.....	11

Pasipriešinimo nustatymas.....	11
Galios tikslo nustatymas.....	11
Intervalinės treniruotės.....	11
Intervalinės treniruotės kūrimas.....	12
Kaip pradėti intervalinę treniruotę....	12
Lenktyniavimas su ankstesne veikla...	12
Treniravimasis lenktynėms.....	12
Lenktynių kalendorius ir pagrindinis įvykis.....	13
Treniravimosi tikslo nustatymas.....	13

Mano statistika..... 13

Rezultatų matavimai.....	14
Treniruotės būsenos lygiai.....	15
Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną.....	15
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	15
Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas.....	16
Važiavimo dviračiu VO2 maksimumo vertinimo patarimai.....	17
Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio.....	17
Trumpalaikis krūvis.....	17
Trumpalaikio krūvio peržiūra.....	17
Apibendrintas treniruočių krūvis.....	18
Važiavimo dviračiu įgūdžių peržiūra.....	19
Apie treniravimosi poveikį.....	20
Jėgų atgavimo laikas.....	20
Jėgų atgavimo laiko peržiūra.....	21
Mankštinimosi krūvio įverčio gavimas.....	21
GFS įverčio gavimas.....	22
Automatinis GFS skaičiavimas.....	22
Realiojo laiko ištvėmės peržiūra.....	23
Streso įverčio peržiūra.....	24
Galios kreivės peržiūra.....	24
Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas.....	24
Pranešimų apie rezultatus išjungimas.....	24
Treniravimosi būsenos pristabdymas.....	24
Pristabdytos treniravimosi būsenos funkcijos įjungimas.....	25

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra	25
Intensyvumo minučių peržiūra	25
Asmeniniai rekordai	25
Asmeninių rekordų peržiūra	25
Asmeninio rekordo atšaukimas	25
Asmeninio rekordo pašalinimas	25
Treniravimosi zonos	26

Navigacija 26

Vietos	26
Savo buvimo vietos pažymėjimas	26
Vietų iš žemėlapių išsaugojimas	26
Navigavimas į vietą	27
Navigacija atgal į pradžios tašką	27
Važiavimo pradžia iš bendrinamos vietos	28
Navigacija į bendrinamą vietą važiuojant	29
Navigacijos sustabdymas	29
Vietų redagavimas	29
Vietos šalinimas	29
Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect	30
Pranešimas apie kliūtį	30
Trasos	31
Trasos kūrimas įrenginyje	31
Trasos kūrimas iš pastarojo važiavimo	31
Vykimas trasa iš Garmin Connect	31
Važiavimo trasa patarimai	32
Trasos informacijos peržiūra	32
Trasos rodymas žemėlapyje	32
Trasos parinktys	32
Trasos maršruto keitimas	32
Trasos stabdymas	33
Trasos pašalinimas	33
Trailforks maršrutai	33
ForkSight	33
Kaip naudotis ClimbPro	34
Įkalnių nagrinėjimo valdiklio naudojimas	35
Įkalnių kategorijos	35
Žemėlapių nustatymai	35
Žemėlapių išvaizdos nustatymai	36
Žemėlapių orientacijos keitimas	36

Žemėlapių temos	36
Maršruto nustatymai	36
Veiklos pasirinkimas maršrutui apskaičiuoti	36

Ryšio funkcijos 37

Telefono susiejimas	37
Bluetooth ryšio funkcijos	38
Saugumo ir stebėjimo funkcijos	38
Įvykių aptikimas	39
Įvykių aptikimo funkcijos įjungimas ir išjungimas	39
Pagalbos funkcija	39
Pagalbos prašymas	39
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas	40
Skubios pagalbos kontaktų peržiūra	40
Automatinės žinutės atšaukimas	40
Būsenos atnaujinimo siuntimas po įvykio	40
LiveTrack	40
LiveTrack įjungimas	41
GroupTrack sesijos paleidimas	41
GroupRide	42
GroupRide sesijos paleidimas ..	42
Prisijungimas prie GroupRide sesijos	44
GroupRide žinutės siuntimas ..	44
GroupRide žemėlapių būsenos ..	45
Išėjimas iš GroupRide sesijos ..	45
Patarimai dėl GroupRide sesijų	45
Tiesioginių transliacijų bendrinimas	46
Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas	46
Žiūrovų pranešimai	46
Žiūrovų pranešimų blokavimas	46
Dviračio signalizacijos nustatymas	46
Garsinių raginimų leidimas telefone	46
Muzikos klausymasis	47
Garmin Share	47

Duomenų bendrinimas naudojant	
Garmin Share	47
Duomenų gavimas naudojantis	
Garmin Share	48
„Garmin Share“ nustatymai	48
Telefono ir kompiuterio programos	48
Garmin Connect	48
Programos Garmin Connect	
naudojimas	49
Programinės įrangos naujinimas	
naudojant programą Garmin	
Connect	49
Bendroji treniravimosi būseną ..	49
Važiavimo siuntimas į Garmin	
Connect	49
Garmin Connect naudojimas	
kompiuteryje	49
Programinės įrangos naujinimas	
naudojant Garmin Express	50
Garmin Connect+ prenumerata	50
Connect IQ atsiųsiančiosios	
funkcijos	50
Connect IQ funkcijų	
atsiųsintimas	50
Connect IQ funkcijų atsiųsintimas	
kompiuteriu	50
Wi-Fi ryšio funkcijos	51
Wi-Fi ryšio nustatymas	51
Wi-Fi nustatymai	51

Belaidžiai jutikliai 51

Kaip užsidėti HRM-Dual širdies dažnio	
monitorių	53
Širdies dažnio zonų nustatymas	54
Apie širdies dažnio zonas	54
Fizinio pasirengimo tikslai	54
Patarimai dėl nepastovių širdies	
dažnio duomenų	54
Greičio jutiklio montavimas	55
Kadencijos jutiklio montavimas	56
Apie greičio ir kadencijos jutiklius	56
Kadencijos ir galios duomenų	
vidurkinimas	56
Belaidžių jutiklių susiejimas	57
Belaidžio jutiklio baterijos veikimo	
laikas	57
Treniruotė naudojant galios	
matuoklius	57

Savo galios zonų nustatymas	57
Galios matuoklio kalibravimas	58
Galia ant pedalo	58
Važiavimo dviračiu dinamika	58
Važiavimo dviračiu dinamikos	
funkcijos naudojimas	59
Galios fazės duomenys	59
Platformos centro poslinkis	59
Važiavimo dviračiu dinamikos	
funkcijų tinkinimas	59
Rally sistemos programinės įrangos	
naujinimas naudojantis Edge dviračio	
kompiuteriu	59
Aplinkos įvertinimas	60
Varia kameros valdiklių	
naudojimas	60
Žalio grėsmės lygio signalo	
įjungimas	60
Elektroniniai perjungikliai	61
Edge 540 dviračio kompiuteris ir	
„eBike“	61
„eBike“ jutiklių informacijos	
peržiūra	61
inReach nuotolinis valdymas	61
inReach nuotolinio valdymo funkcijos	
naudojimas	61

Istorija 61

Važiavimo peržiūra	62
Laiko kiekvienoje treniravimosi zonoje	
peržiūra	62
Važiavimo šalinimas	62
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra	62
Duomenų bendrųjų verčių šalinimas ...	63
Duomenų įrašymas	63
Duomenų tvarkymas	63
Įrenginio prijungimas prie	
kompiuterio	63
Failų perkėlimas į įrenginį	63
Failų šalinimas	64

Įrenginio tinkinimas 64

Profiliai	64
Naudotojo profilio nustatymas	64
Lyties nustatymai	64
Treniravimosi nustatymai	65
Veiklos profilio atnaujinimas	65
Duomenų ekrano pridėjimas	66

Muzikos valdiklių duomenų ekrano pridėjimas.....	66	Dirželio tvirtinimas.....	78
Treniruotės duomenų laukų pridėjimas.....	66	Produktų naujiniai.....	78
Duomenų ekranų redagavimas.....	67	Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	79
Duomenų ekranų pertvarkymas.....	67	Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	79
Įspėjimų ir raginimų nustatymai.....	67	Specifikacijos.....	79
Įspėjimų apie diapazoną nustatymas.....	68	Edge specifikacijos.....	79
Pasikartojančių įspėjimų nustatymas.....	68	HRM-Dual specifikacijos.....	79
Išmaniųjų įspėjimų pavalgyti ir atsigerti nustatymas.....	68	2 greičio jutiklio ir 2 kadencijos jutiklio specifikacijos.....	80
Auto Lap.....	69	Įrenginio informacijos peržiūra.....	80
Ratų žymėjimas pagal vietą.....	69	Reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	80
Ratų žymėjimas pagal atstumą....	69	Įrenginio priežiūra.....	80
Ratų žymėjimas pagal laiką.....	69	Įrenginio valymas.....	80
Rato juostos tinkinimas.....	70	USB prievado valymas.....	80
Automatinio miego režimo naudojimas.....	70	Širdies dažnio monitoriaus priežiūra.....	81
Automatinės pauzės naudojimas....	70	Naudotojo keičiama baterija.....	81
Automatinio slinkimo naudojimas...	70	HRM-Dual baterijos keitimas.....	81
Automatinis laikmačio paleidimas...	71	Greičio jutiklio baterijos keitimas....	82
Palydovų nustatymo keitimas.....	71	Kadencijos jutiklio baterijos keitimas.....	83
Telefono nustatymai.....	71	Kadencijos jutiklio baterijos keitimas.....	84
Sistemos nustatymai.....	71	Trikčių šalinimas.....	84
Ekranų nustatymai.....	72	Edge kelionės kompiuterio nustatymas iš naujo.....	84
Foninio apšvietimo naudojimas...	72	Numatytųjų nustatymų atkūrimas....	84
Infoskydelių tinkinimas.....	72	Naudotojų duomenų ir nustatymų išvalymas.....	84
Valdiklių juostos tinkinimas.....	72	Demonstracinio režimo išjungimas....	85
Duomenų įrašymo nustatymai.....	72	Baterijos veikimo laiko pailginimas....	85
Matavimo vienetų keitimas.....	73	Baterijos taupymo priemonės režimo įjungimas.....	85
Įrenginio tonų įjungimas ir išjungimas.....	73	Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio.....	85
Įrenginio kalbos keitimas.....	73	GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	86
Laiko juostos.....	73	Mano įrenginio kalba netinkama.....	86
Išplėstinio ekrano režimo nustatymas.....	73	Aukščio nustatymas.....	86
Išplėstinio ekrano režimo išjungimas.....	73	Temperatūros rodmenys.....	86
Įrenginio informacija.....	74	Barometrinio aukštimačio kalibravimas.....	86
Įrenginio įkrovimas.....	74	Kompaso kalibravimas.....	87
Apie bateriją.....	74		
Standartinio laikiklio montavimas.....	75		
Priekinio laikiklio montavimas.....	76		
Edge atlaisvinimas.....	76		
Kalnų dviračio laikiklio montavimas....	77		

Pakaitiniai sandarinimo žiedai.....	87
Kaip gauti daugiau informacijos.....	87

Priedas.....88

Duomenų laukai.....	88
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	97
FTP įvertinimai.....	97
Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	98
Ratų dydis ir perimetras.....	98

Ižanga

ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

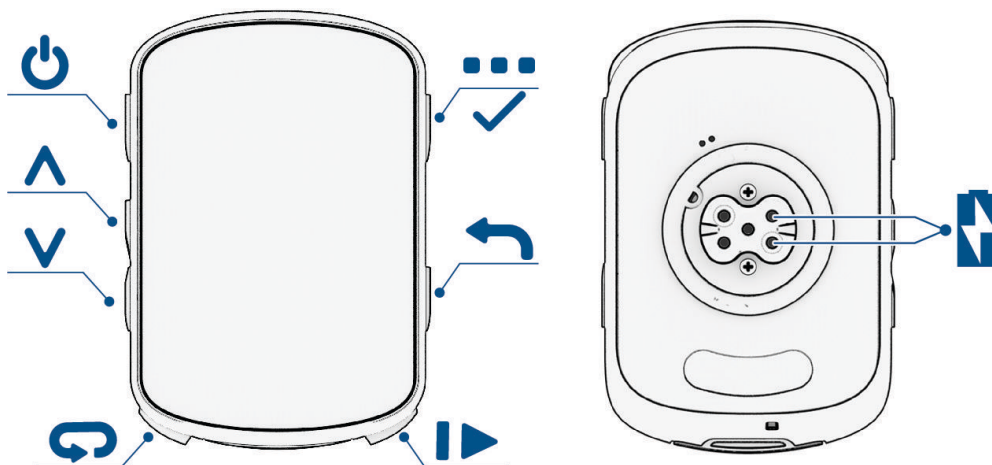
Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

Naudojimo pradžia

Kai Edge 540 dviračio kompiuterį naudojate pirmą kartą, reikia atlikti šiuos veiksmus, kad jį nustatytumėte ir sužinotumėte apie pagrindines funkcijas.

- 1 Įkraukite dviračio kompiuterį (*Jrenginio įkrovimas, 74 psl.*).
- 2 Montuokite dviračio kompiuterį naudodami standartinį laikiklį (*Standartinio laikiklio montavimas, 75 psl.*) arba priekinį laikiklį (*Priekinio laikiklio montavimas, 76 psl.*).
- 3 Įjunkite dviračio kompiuterį (*Jrenginio apžvalga, 2 psl.*).
- 4 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su dviračio kompiuteriu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 37 psl.*).
- 5 Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 71 psl.*).
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, dviračio kompiuterio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- 6 Užfiksukite palydovų signalus (*Palydovo signalų gavimas, 4 psl.*).
- 7 Pradėkite važiuoti (*Važiavimas dviračiu, 4 psl.*).
- 8 Įkelkite važiavimą į Garmin Connect™ paskyrą (*Važiavimo siuntimas į Garmin Connect, 49 psl.*).

Įrenginio apžvalga



	Paspauskite, jei norite įjungti miego režimą arba pažadinti įrenginį. Palaikykite, jei norite įjungti ir išjungti įrenginį arba užrakinti jutiklinį ekraną.
	Paspauskite, jei norite peržiūrėti duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus. Kai rodomas pradžios ekranas, paspauskite ir peržiūrėkite būsenos puslapį.
	Paspauskite, jei norite peržiūrėti duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus. Kai rodomas pradžios ekranas, paspauskite ir peržiūrėkite infoskydelius.
	Paspauskite, jei norite pažymėti naują ratą.
	Paspauskite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.
	Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. Paspauskite, jei norite grįžti į pradžios ekraną.
	Palaikykite, jei norite atidaryti pagrindinį meniu. Paspauskite, jei norite pasirinkti.
	Įkraukite naudodami išorinį maitinimo priedą.

PASTABA: apsilankykite adresu buy.garmin.com ir įsigykite pasirinktinių priedų.

Pradžios ekrano apžvalga

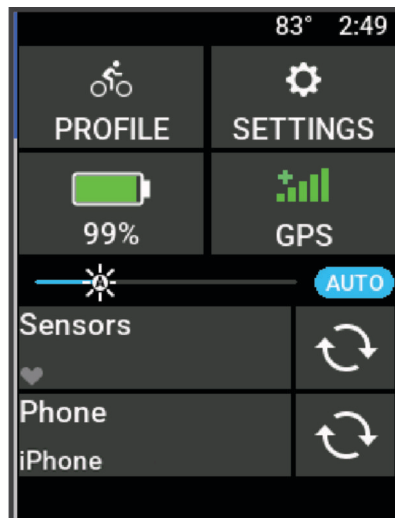
Pradžios ekrane galima greitai apžvelgti visas Edge dviračio kompiuterio funkcijas.

	Baterijos būseną
	GPS signalo stiprumas
	Bluetooth® būseną
	Vyksta sinchronizavimas
	Pasirinkite, jei norite važiuoti dviračiu. Naudodamiesi rodyklėmis pakeiskite važiavimo dviračiu profilį.
Navigacija	Pasirinkite, jei norite naršyti žemėlapi, pažymėti vietą, ieškoti vietų ir kurti trasą arba važiuoti ja naudodamiesi navigacija.
Treniravimasis	Pasirinkite, jei norite pasiekti segmentus, treniruotes ir kitas treniravimosi parinktis.
Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite pasiekti ankstesnius važiavimus ir bendruosius rezultatus.
	Pasirinkite, jei norite pasiekti prijungtas funkcijas, asmeninius rekordus, kontaktus ir nustatymus. Pasirinkite, jei norite pasiekti Connect IQ™ programas, valdiklius ir duomenų laukus.

Valdiklių peržiūra

Įrenginyje yra keli įkelti valdikliai; dar daugiau galėsite naudoti, kai susiesite įrenginį su išmaniuoju telefonu ar kitu suderinamu įrenginiu.

- 1 Pradžios ekrane spauskite , kol atsidarys nustatymų valdiklis.
- 2 Pasirinkite  arba , jei norite matyti daugiau valdiklių.



Atidaromas nustatymų valdiklis. Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Nuolat švytinti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas. Galite pasirinkti bet kurią piktogramą ir pakeisti nustatymus.

Kai kitą kartą peržiūrėsite valdiklius, bus rodomas paskutinis jūsų peržiūrėtas valdiklis.

Infoskydelių peržiūra

Infoskydeliuose galima greitai pasiekti sveikatos duomenis, veiklos informaciją, įrenginyje integruotus jutiklius ir kt.

- Pradžios ekrane paspauskite .
- Įrenginyje slenka infoskydeliai.
- Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite papildomą informaciją.
- Pasirinkite , jei norite tinkinti infoskydelius (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, įrenginiui gali reikėti giedro dangaus vaizdo. Laikas ir data nustatomi automatiškai, pagal GPS padėtį.

PATARIMAS: daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.
- 2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

Treniruotė

Važiavimas dviračiu

Jei įrenginys buvo pristatytas su belaidžiu jutikliu, jie jau susieti ir galite suaktyvinti pradinio nustatymo metu.

- 1 Palaikykite , jei norite įjungti įrenginį.
- 2 Išeikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
Kai įrenginys paruošiamas, palydovų stulpeliai tampa žali.
- 3 Pradžios ekrane paspauskite .
- 4 Pasirinkite veiklos profilį.
- 5 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

SPEED 18.2^m_h	CALORIES 750
⚡ POWER 193	
TIMER 1:24:14	
DISTANCE 22.4^m_i	▲ ELEVATION 2214^f_t

PASTABA: istorija registruojama tik kai veiklos laikmatis veikia.

- 6 Paspauskite  arba , jei norite matyti daugiau duomenų ekranų.
- 7 Jei reikia, paspauskite  ir peržiūrėkite meniu parinktį, pvz., įspėjimus ir duomenų laukus.

8 Paspauskite ►, jei norite stabdyti veiklos laikmatį.

PATARIMAS: prieš išsaugant šį važiavimą ir bendrinant jį Garmin Connect paskyroje galima pakeisti važiavimo tipą. Tikslūs važiavimo tipo duomenys svarbūs kuriant dviračiams tinkamus maršrutus.

9 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Veiklos vertinimas

Galite tinkinti veiklos profilių savarankiško vertinimo nustatymą ([Treniravimosi nustatymai, 65 psl.](#)).

1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti**.

2 Spausdami **+** arba **-** pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.

PASTABA: jei norite praleisti savarankišką vertinimą, pasirinkite **Praleisti**.

3 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.

4 Pasirinkite **Priimti**.

Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Treniravimosi planai

Galite nustatyti treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje ir nusiųsti treniravimosi plano treniruotes į įrenginį. Visos į įrenginį nusiųstos suplanuotos treniruotės rodomos treniravimosi kalendoriuje.

Treniruočių kalendoriaus peržiūra

Treniruočių kalendoriuje pasirinkę dieną, galite peržiūrėti ar pradėti treniruotę. Taip pat galite peržiūrėti išsaugotus važiavimus.

1 Pasirinkite **Treniravimasis > Treniruotės planas**.

2 Pasirinkite kalendorių.

3 Pasirinkite dieną ir peržiūrėkite suplanuotą treniruotę ar išsaugotą važiavimą.

Treniruotės

Galite kurti tinkamas treniruotes, kuriose būtų nustatyti kiekvieno treniruotės etapo tikslai, taip pat įvairūs atstumai, laikai ir kalorijos. Galite kurti treniruotes naudodami Garmin Connect ir perkelti jas į savo įrenginį. Kurti ir išsaugoti treniruotę galite ir pačiame įrenginyje.

Treniruotes galite planuoti naudodami Garmin Connect. Treniruotes galite planuoti iš anksto ir išsaugoti įrenginyje.

Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect

Norint sukurti treniruotę programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 48 psl.](#)).

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.

2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės > Sukurti treniruotę**.

3 Pasirinkite veiklą.

4 Sukurkite tinkantį treniruotę.

5 Pasirinkite **Išsaugoti**.

6 Įveskite treniruotės pavadinimą ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Treniruočių sąraše rodoma nauja treniruotė.

PASTABA: galite išsiųsti šią treniruotę į įrenginį ([Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 6 psl.](#)).

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 48 psl.).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **...**.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.
- 3 Raskite treniruotę arba sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kasdienės siūlomos treniruotės

Kasdienės siūlomos treniruotės rekomenduojamos pagal ankstesnes veiklas, išsaugotas jūsų Garmin Connect paskyroje. Jei treniruojatės konkrečioms lenktynėms, kasdienės siūlomos treniruotės rodomos treniravimosi kalendoriuje ([Treniruočių kalendoriaus peržiūra](#), 5 psl.) ir yra pritaikytos artėjančioms lenktynėms ([Treniravimosi lenktynėms](#), 12 psl.).

PASTABA: norėdami gauti treniruočių rekomendacijų, savaitę važinėkite su širdies dažnio ir galios matuokliais.

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Norėdami gauti treniruočių rekomendacijų, savaitę važinėkite su širdies dažnio ir galios matuokliais.

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Treniruotės > Kasdienė siūloma treniruotė**.
- 2 Pasirinkite **Važiuoti**.

Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Treniruotės > Kasdienė siūloma treniruotė > ⋮**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti pradžios ekrane**.

Kaip pradėti treniruotę

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Treniruotės**.
- 2 Pasirinkite treniruotę.
- 3 Pasirinkite **Važiuoti**.
- 4 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

Pradėjus treniruotę, įrenginyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, tikslas (jei yra) ir dabartinės treniruotės duomenys. Prieš pat baigiant treniruotės etapą pasigirsta signalas. Pateikiamas pranešimas, kuriame atgal skaičiuojamas laikas arba atstumas iki naujo etapo pradžios.

Treniruotės stabdymas

- Galite bet kada paspausti  ir baigti treniruotės etapą bei pradėti kitą.
- Treniruotės ekrane palaikykite **⋮** ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite pristabdyti dabartinį treniruotės etapą.
 - Pasirinkite , jei norite baigti treniruotės etapą ir kartoti ankstesnį etapą.
 - Pasirinkite , jei norite baigti treniruotės etapą ir pradėti kitą etapą.
- Galite bet kada paspausti  ir sustabdyti veiklos laikmatį.
- Galite bet kada paspausti **⋮** ir pasirinkti **Stabdyti treniruotę > ✓**, jei norite baigti treniruotę.

Treniruočių šalinimas

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Treniruotės > ⋮ > Šalinti kelis**.
- 2 Pasirinkite vieną ar kelias treniruotes.
- 3 Pasirinkite .

Treniruotės atlikimo įvertis

Kai baigiate treniruotę, įrenginyje rodomas treniruotės atlikimo įvertis, grindžiamas tuo, kaip tiksliai atlikote treniruotę. Aktyviems treniruotės etapams skiriamas didžiausias prioritetas, jų metu vertinama, ar glaudžiai jūsų pastangų lygis atitinka etapo tikslą ir ar atlikote visus etapus. Pramankštos ir jėgų atgavimo etapai daro mažesnį poveikį jūsų įverčiui. Baigiamosios mankštos etapas neturi jokios įtakos treniruotės atlikimo įverčiui.

PASTABA: treniruotės atlikimo įvertis rodomas tik treniruotėse, kuriose nustatyti širdies dažnio, greičio, tempo arba galios tikslai.

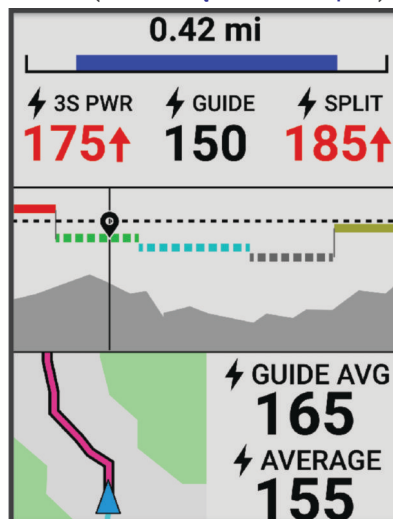
	Geras, 67–100 %
	Vidutinis, 34–66 %
	Mažas, 0–33 %

Galios gidas

Planuodami pastangas trasoje galite sukurti ir naudoti galios strategiją. Edge įrenginys kuri tinkantį galios gidą naudodamas jūsų GFS, trasos aukštį ir numatomą laiką, kurio reikės trasai įveikti.

Vienas svarbiausių veiksmų planuojant sėkmingą galios gido strategiją yra pastangų lygio pasirinkimas. Jei trasoje naudosite daugiau pastangų, galios rekomendacijos bus padidintos, o pasirinkus mažiau pastangų – sumažintos (*Galios gido kūrimas, 8 psl.*). Pagrindinė galios gido paskirtis yra padėti jums įveikti trasą remiantis apie jūsų gebėjimus turima informacija, o ne pasiekti konkretų laiko tikslą. Važiuodami galite koreguoti pastangų lygį.

Galios gidai visada susiejami su trasa, negalima jų naudoti su treniruotėmis ar segmentais. Galite peržiūrėti ir redaguoti strategiją Garmin Connect bei sinchronizuoti ją su suderinamais Garmin® įrenginiais. Šiai funkcijai reikia galios matuoklio, kurį reikia susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*). Susiję įrenginius, galėsite keisti pasirinktus duomenų laukus (*Duomenų laukai, 88 psl.*).



Galios gido kūrimas

Norint kurti galios gidą, reikia susieti su įrenginiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Galios gidas**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Naudoti išsaug. trs.**, jei norite naudoti išsaugotą trasą, ir pasirinkite trasą.
 - Pasirinkite **Trasų kūr. priemonė**, jei norite kurti naują trasą, pasirinkite **Išsaugoti**, įveskite trasos pavadinimą ir pasirinkite ✓.
- 3 Pasirinkite **Kurti galios gidą**.
- 4 Įveskite galios gido pavadinimą ir pasirinkite ✓.
- 5 Pasirinkite važiavimo padėtį.
- 6 Pasirinkite įrangos svorį.
- 7 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Galios gido paleidimas

Norint paleisti galios gidą, reikia jį sukurti (*Galios gido kūrimas, 8 psl.*).

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Galios gidas**.
- 2 Pasirinkite galios gidą.
- 3 Pasirinkite **Važiuoti**.
- 4 Paspauskite ►, jei norite įjungti veiklos laikmatį.

Segmentai

Segmento laikymasis: galite siųsti segmentus iš Garmin Connect paskyros į įrenginį. Išsaugoję segmentą įrenginyje, galite jo laikytis.

PASTABA: siunčiantis trasą iš Garmin Connect paskyros, automatiškai atsiunčiami visi joje esantys segmentai.

Lenktyniavimas segmente: galite įveikti segmentą bandydami pasiekti arba pagerinti savo asmeninį rekordą arba lenktyniauti su kitais šį segmentą įveikusiais dalyviais.

Strava™ segmentai

Strava segmentus galite atsisiųsti į Edge 540 įrenginį. Sekite Strava segmentus, kad savo rezultatus galėtumėte palyginti su ankstesniais važiavimais, draugais ir profesionalais, kurie važiavo tuo pačiu segmentu.

Jei norite prisiregistruoti Strava narystei, Garmin Connect paskyroje eikite į segmentų meniu. Daugiau informacijos pateikta adresu www.strava.com.

Šiame vadove pateikta informacija taikoma ir Garmin Connect, ir Strava segmentams.

Strava segmentų naršymo valdiklio naudojimas

Strava segmentų naršymo valdiklyje galite peržiūrėti netoliese esančius Strava segmentus ir jais važiuoti.

Pasirinkite segmentą Strava segmentų naršymo valdiklyje.

Segmentas rodomas žemėlapyje.

Vadovavimasis segmentu iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti segmentą iš Garmin Connect ir juo vadovautis, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 48 psl.).

PASTABA: jei naudojate Strava segmentus, žvaigždutėmis pažymėti segmentai automatiškai perkeliami į įrenginį, kai sinchronizujete jį su programa Garmin Connect.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite segmentą.
- 3 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Edge dviračio kompiuteryje pasirinkite **Treniravimasis > Segmentai**.
- 6 Pasirinkite segmentą.
- 7 Pasirinkite **Važiuoti**.

Segmentų įjungimas

Galite pasirinkti, kurie tuo metu į įrenginį įkelti segmentai turi būti įjungti.

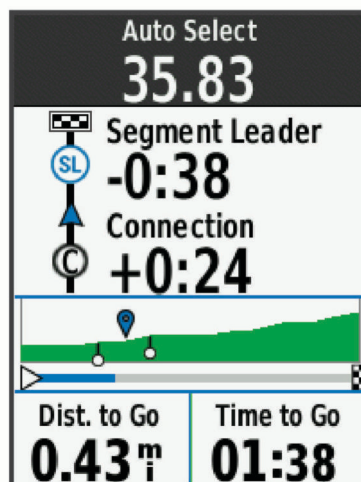
- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Segmentai >  > Įjungti / išjungti > Redaguoti kelis**.
- 2 Pasirinkite segmentus, kuriuos norite įjungti.

Lenktyniavimas segmente

Segmentai yra virtualios lenktynių trasos. Galite lenktyniauti segmente ir palyginti savo rezultatus su ankstesnėmis veiklomis, kitų dviratininkų rezultatais, kontaktais jūsų Garmin Connect paskyroje ar kitais dviratininkų bendruomenės nariais. Norėdami peržiūrėti savo poziciją segmente, galite įkelti veikos duomenis į savo Garmin Connect paskyrą.

PASTABA: jei jūsų Garmin Connect paskyra ir Strava paskyra yra susietos, veikla automatiškai siunčiama į Strava paskyrą, kad galėtumėte peržiūrėti poziciją segmente.

- 1 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį, ir pradėkite važiuoti.
Kai jūsų takas kerta įjungtą segmentą, galite lenktyniauti segmente.
- 2 Pradėkite lenktyniauti segmente.
Automatiškai atidaromas segmento duomenų ekranas.



- 3 Jei reikia, paspauskite  ir pakeiskite savo tikslą lenktynių metu.
Galite lenktyniauti su segmento lyderiu, ankstesniais savo rezultatais ar kitais dviratininkais (jei taikoma). Tikslas automatiškai koreguojamas remiantis dabartiniais jūsų rezultatais.

Baigus segmentą, pateikiamas pranešimas.

Segmento informacijos peržiūra

1 Pasirinkite **Treniravimasis > Segmentai**.

2 Pasirinkite segmentą.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite peržiūrėti segmentą žemėlapyje.
- Pasirinkite **Aukštis**, jei norite peržiūrėti segmento aukščio diagramą.
- Pasirinkite **Lyderių lentelė**, jei norite peržiūrėti segmento lyderio, grupės lyderio arba varžovo važiavimo laiką ir vidutinį greitį, bei savo ir kitų dviratininkų (jei taikoma) geriausią laiką ir vidutinį greitį.
PATARIMAS: galite pasirinkti lyderių lentelės įrašą ir pakeisti savo lenktynių segmente tikslą.
- Pasirinkite **Ijungti**, jei norite įjungti lenktyniavimą segmente ir raginimus, įspėjančius apie artėjančius segmentus.

Segmentų parinktys

Pasirinkite **Treniravimasis > Segmentai > ⋮**.

Sukimo nuoroda: įjungiami arba išjungiami raginimai pasukti.

Automatinis pastangų parinkimas: įjungiamas arba išjungiamas automatinis tikslo koregavimas remiantis dabartiniais jūsų rezultatais.

Ieškoti: galima ieškoti išsaugotų segmentų pagal pavadinimą.

Ijungti / išjungti: įjungiami arba išjungiami tuo metu į įrenginį įkelti segmentai.

Numatytasis lyderio prioritetas: galima pasirinkti tikslų tvarką lenktyniaujant segmente.

Ištrinti: galima pašalinti iš įrenginio visus arba kelis išsaugotus segmentus.

Segmento šalinimas

1 Pasirinkite **Treniravimasis > Segmentai**.

2 Pasirinkite segmentą.

3 Pasirinkite  > .

Treniravimasis patalpose

Įrenginyje yra veikla patalpose profilis, naudojamas, kai GPS funkcija išjungta. Jei GPS funkcija išjungta, greičio ir atstumo duomenys nepasiekiami, nebent turite suderinamą jutiklį ar vidaus treniruoklį, kurie siunčia greičio ir atstumo duomenis į įrenginį.

Patalpos treniruoklio susiejimas

1 Laikykite Edge dviračio kompiuterį ne didesniu kaip 3 m (10 pėdų) atstumu nuo patalpos treniruoklio.

2 Pasirinkite dviračio treniruoklio profilį.

3 Pradėkite minti patalpos treniruoklio pedalus arba paspauskite susiejimo mygtuką.

Daugiau informacijos rasite patalpos treniruoklio naudotojo vadove.

4 Edge dviračio kompiuteryje pateikiamas pranešimas.

PASTABA: jei nematote pranešimo, pasirinkite  > **Jutikliai** > **Pridėti jutiklį**.

5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai patalpos treniruoklis bus susietas su Edge dviračio kompiuteriu naudojant ANT+® technologiją, jis bus rodomas kaip prijungtas jutiklis. Pakeitę duomenų laukus, galėsite matyti jutiklio duomenis.

Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su įrenginiu naudojant ANT+ technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

Kai kurios funkcijos ir nustatymai pasiekiami ne visuose patalpos treniruokliuose. Daugiau informacijos rasite treniruoklio naudotojo vadove.

Galite naudoti įrenginį su vidaus treniruokliu ir imituoti pasipriešinimą, kai laikotės trasos, veiklos ar treniruotės. Naudojant vidaus treniruoklį, GPS funkcija automatiškai išsijungia.

1 Pasirinkite **Treniravimasis > Patalpos treniruoklis**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Laisvas važiavimas**, jei norite reguliuoti pasipriešinimo lygį rankiniu būdu.
- Pasirinkite **Sekti trasą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos (*Trasos, 31 psl.*).
- Pasirinkite **Sekti veiklą**, jei norite laikytis išsaugoto važiavimo (*Važiavimas dviračiu, 4 psl.*).
- Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite laikytis išsaugotos treniruotės (*Treniruotės, 5 psl.*).
- Jei yra, pasirinkite **Nustatyti lygį**, **Nustatyti pasipriešinimą** arba **Nustatyti galios tikslą** ir tinkinkite važiavimą.

PASTABA: treniruoklio pasipriešinimas keičiasi priklausomai nuo trasos arba važiavimo informacijos.

3 Pasirinkite trasą, veiklą ar treniruotę.

4 Pasirinkite **Važiuoti**.

5 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

Pasipriešinimo nustatymas

1 Pasirinkite **Treniravimasis > Patalpos treniruoklis > Nustatyti pasipriešinimą**.

2 Pasirinkdami  arba  nustatykite treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą.

3 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

4 Jei reikia, pasirinkite  > **Nustatyti pasipriešinimą** ir keiskite pasipriešinimą veiklos metu.

Galios tikslo nustatymas

1 Pasirinkite **Treniravimasis > Patalpos treniruoklis > Nustatyti galios tikslą**.

2 Nustatykite galios tikslo vertę.

3 Pasirinkite veiklos profilį.

4 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

Treniruoklio taikoma pasipriešinimo jėga koreguojama siekiant išlaikyti pastovią generuojamą galią priklausomai nuo jūsų greičio.

5 Jei reikia, pasirinkite  > **Nustatyti galios tikslą** ir koreguokite galios tikslą veiklos metu.

Intervalinės treniruotės

Intervalines treniruotes galite kurti pagal atstumą arba laiką. Įrenginys saugo jūsų sukurtą intervalinę treniruotę, kol sukursite kitą intervalinę treniruotę. Galite naudoti atvirus intervalus, kai važiuojate žinomą atstumą. Kai paspaudžiate , įrenginys įrašo intervalą ir pereina prie poilsio intervalo.

Intervalinės treniruotės kūrimas

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Intervalai >  > Intervalai > Tikslo tipas.**
- 2 Pasirinkite parinktį.
PATARIMAS: galite sukurti neriboto intervalo pasirinkdami nustatymo tipą Atidaryti.
- 3 Jei reikia, įveskite viršutinę ir apatinę intervalo vertes.
- 4 Pasirinkite **Trukmė**, įveskite laiko intervalo vertę ir pasirinkite .
- 5 Pasirinkite .
- 6 Pasirinkite **Poilsis > Tikslo tipas.**
- 7 Pasirinkite parinktį.
- 8 Jei reikia, įveskite viršutinę ir apatinę poilsio intervalo vertes.
- 9 Pasirinkite **Trukmė**, įveskite poilsio intervalo laiko vertę ir pasirinkite .
- 10 Pasirinkite .
- 11 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
 - Jei norite nustatyti kartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko atvėsimą, pasirinkite **Baigiamoji mankšta > Įjungta**.

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Intervalai > Treniruotis.**
 - 2 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.
 - 3 Jei intervalinėje treniruotėje yra apšilimas, paspausdami  pradėkite pirmąjį intervalą.
 - 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Baigus visus intervalus, pateikiamas pranešimas.

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

Galite lenktyniauti su anksčiau įrašyta veikla arba išsaugota trasa.

- 1 Pasirinkite **Treniravimasis > Lenktyniauti pagal veiklą.**
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Lenktyniauti pagal veiklą**.
 - Pasirinkite **Išsaugotos trasos**.
- 3 Pasirinkite veiklą arba trasą.
- 4 Pasirinkite **Važiuoti**.
- 5 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

Treniravimasis lenktynėms

Jei turite VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 15 psl.*) ir vieną savaitę važiuojate matuodami širdies dažnį ir galią, Edge dviračio kompiuteris gali pasiūlyti kasdienes treniruotes, kurios padės pasiruošti dviračių sporto įvykiui.

- 1 Telefone arba kompiuteryje atidarykite Garmin Connect kalendorių.
- 2 Pasirinkite įvykio dieną ir pridėkite lenktynių įvykį.
Galite ieškoti varžybų savo rajone arba sukurti nuosavas lenktynes.
- 3 Pridėkite daugiau informacijos apie įvykį ir jo trasą, jei turite.
- 4 Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect paskyra.
- 5 Įrenginyje slinkite į pagrindinio įvykio infoskydelį ir peržiūrėkite iki pagrindinio lenktynių įvykio likusį laiką.

Lenktynių kalendorius ir pagrindinis įvykis

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį Edge dviračio kompiuteryje pridėdami pagrindinio įvykio infoskydelį (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*). Įvykis turi įvykti per ateinančias 365 dienas. Įrenginyje rodoma, kiek laiko liko iki įvykio, įvykio laikas ir vieta, informacija apie trasą (jei yra) ir informacija apie orus.



PASTABA: galite lengvai pasiekti istorinę informaciją apie orus atitinkamoje vietoje atitinkamą datą. Vietinės orų prognozės duomenys rodomi likus maždaug 14 dienų iki įvykio.

Jei norite peržiūrėti informaciją apie trasą ir orus, pagrindinio įvykio infoskydelyje paspauskite . Priklausomai nuo turimų duomenų apie įvykio trasą, galite peržiūrėti aukščio duomenis, trasos žemėlapi, trasos reikalavimus ir informaciją apie įkalnes.

Treniravimosi tikslo nustatymas

Treniravimosi tikslo funkcija veikia su Virtual Partner® funkcija, kad galėtumėte treniruotis siekdami nustatyto atstumo, atstumo ir laiko arba atstumo ir greičio tikslo. Treniravimosi metu įrenginys tikruoju laiku pateikia atsiliepimus apie tai, kaip artį savo treniravimosi tikslo esate.

1 Pasirinkite **Treniravimasis > Nustatyti uždavinį**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkintą atstumą.
- Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
- Pasirinkite **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir greičio tikslą.

Atsidarys treniravimosi tikslo ekranas, kuriame bus rodomas apskaičiuotas finišo laikas. Apskaičiuotas finišo laikas priklauso nuo jūsų dabartinių rezultatų ir likusio laiko.

3 Pasirinkite .

4 Paspauskite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

5 Kai baigsite veiklą, paspauskite ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Mano statistika

Edge 540 dviračio kompiuteris gali stebėti jūsų asmeninę statistiką ir apskaičiuoti efektyvumo matavimus. Efektyvumo matavimams reikia suderinamo širdies dažnio monitoriaus, galios matuoklio arba išmaniojo treniruoklio.

Rezultatų matavimai

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir treniravimosi veiklą, ir varžybų rezultatus. Norint užfiksuoti matavimus, reikia atlikti kelias veiklas naudojant ant riešo ar ant krūtinės tvirtinamą suderinamą širdies dažnio monitorių. Norint užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatus, reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio.

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics™. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/performance-data.

PASTABA: įverčiai iš pradžių gali atrodyti netikslūs. Norint gauti informacijos apie savo efektyvumą, reikia atlikti keletą veiklų naudojantis įrenginiu.

Treniravimosi būseną: treniravimosi būseną parodo, kaip treniruotės paveikia fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniravimosi būseną pagrįsta treniravimosi krūvio ir VO2 maksimumo pokyčiais per ilgesnį laikotarpį.

VO2 maksimumas: vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Įrenginys rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas VO2 maksimumo vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio.

Treniravimosi krūvis: treniravimosi krūvis yra pastarąsias 7 dienas užfiksuotas bendras deguonies suvartojimas po fizinio krūvio (angl. EPOC) EPOC yra įvertis, parodantis, kiek energijos reikia kūnui atsistatyti po pratimų.

Apibendrintas treniravimosi krūvis: įrenginys analizuoja ir paskirsto treniravimosi krūvį į įvairias kategorijas pagal visų įrašytų veiklų intensyvumą ir struktūrą. Apibendrintą treniravimosi krūvį sudaro visas sukauptas kategorijos krūvis ir treniravimosi apibendrinimas. Įrenginys rodo krūvio pasiskirstymą per pastarąsias 4 savaites.

Jėgų atgavimo laikas: jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei.

Galios funkcinis slenkstis (GFS): įrenginys naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų GFS. Jei norite tikslesnio įvertinimo, galite atlikti testą pagal nurodymus.

ŠDK streso testas: atliekant ŠDK (širdies dažnio kintamumo) streso testą, reikia Garmin ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio matuoklio. Įrenginys įrašo jūsų širdies dažnio kintamumą, jums ramiai stovint 3 minutes. Jis pateikia jūsų bendrą streso lygį. Skalė yra nuo 1 iki 100, o mažesnis balas rodo mažesnį streso lygį.

Rezultatų būseną: jūsų rezultatų būseną – tai įvertinimas tikruoju laiku po 6–20 minučių veiklos. Ji gali būti pridėta kaip duomenų laukas, kad galėtumėte peržiūrėti savo rezultatų būseną likusioje savo veiklos dalyje. Ji palygina jūsų būseną tikruoju laiku su vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu.

Galios kreivė: galios kreivė vaizduoja jūsų išlaikomą generuojamą galią laikui bėgant. Galite peržiūrėti praėjusio mėnesio, trijų mėnesių arba dvylikos mėnesių galios kreivę.

Treniruotės būsenos lygiai

Treniravimosi būseną rodo, kaip treniruotės veikia jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniravimosi būseną grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį. Treniravimosi būseną gali padėti planuoti būsimas treniruotes ir gerinti fizinio pasirengimo lygį.

Būsenos nėra: norint nustatyti treniravimosi būseną, įrenginys turi dvi savaites registruoti kelias veiklas.

Sumažėjęs fizinis pasirengimas: darote treniravimosi pertrauką arba treniruojatės gerokai mažiau savaitę ar ilgiau. Sumažėjęs fizinis pasirengimas reiškia, kad neišlaikote savo fizinio pasirengimo lygio. Galite pabandyti padidinti treniruotės krūvį, kad padėtis pagerėtų.

Jėgų atgavimas: sumažinus treniruotės krūvį, kūnas gali pailsėti, o tai labai svarbu, kai ilgus laikotarpius sunkiai treniruojatės. Galėsite grįžti prie didesnio treniruotės krūvio, kai būsite pasiruošę.

Palaikomas fizinis pasirengimas: jūsų esamas treniruotės krūvis yra pakankamas fizinio pasirengimo lygiui palaikyti. Jei norite pagerinti fizinį pasirengimą, pabandykite pajvairinti treniruotes arba pridėti pratimų.

Produktyvi: dabartinis jūsų treniruočių krūvis gerina jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus. Kad palaikytumėte fizinio pasirengimo lygį, įtraukite į treniruočių programą atsigavimo laikotarpį.

Siekama geriausio pasirengimo: esate puikiai pasiruošę varžyboms. Dėl neseniai sumažinto treniruotės krūvio jūsų organizmas gali pailsėti ir visiškai atsigauti po ankstesnės treniruotės. Planuoti reikia iš anksto, nes tokią geriausio pasirengimo būklę galima išlaikyti tik trumpą laiką.

Persitempimas: jūsų treniruotės krūvis labai didelis ir neproduktyvus. Jūsų kūnui reikia poilsio. Turite skirti sau laiko atsigauti suplanuodami lengvesnių treniruočių.

Neproduktyvi: jūsų treniruotės krūvis yra gero lygio, bet jūsų fizinis pasirengimas blogėja. Pabandykite daugiau dėmesio skirti poilsiui, mitybai ir streso valdymui.

Per didelis krūvis: jūsų treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimas nesubalansuoti. Tai normalus rezultatas po sunkių treniruočių arba svarbaus įvykio. Galbūt jūsų kūnui reikia poilsio, todėl būtinai atkreipkite dėmesį į bendrą sveikatos būklę.

Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent vieną VO2 maksimumo matavimą per savaitę. Jūsų VO2 maksimumo įvertis atnaujinamas baigus važiuoti lauke ir patalpoje matuojant galią, jei širdies dažnis kelias minutes siekė bent 70 % jūsų maksimalaus širdies dažnio.

Jei norite kuo geriau naudotis treniravimosi būsenos funkcija, galite vadovautis toliau pateiktais patarimais.

- Bent kartą per savaitę važiuokite su galios matuokliu ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio.
Panaudojus įrenginį vieną savaitę turi būti pateikta jūsų treniravimosi būseną.
- Visas fizinio pasirengimo veiklas įrašykite pagrindiniame treniravimosi įrenginyje, kad jis galėtų kaupti informaciją apie jūsų rezultatus ([Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 24 psl.](#)).

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maksimumas yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. VO2 maksimumo įverčius teikia ir palaiko Firstbeat. Naudodami Garmin įrenginį, susietą su suderinamu širdies dažnio monitoriumi ir galios matuokliu, galite peržiūrėti važiavimo dviračiu VO2 maksimumo įvertį.

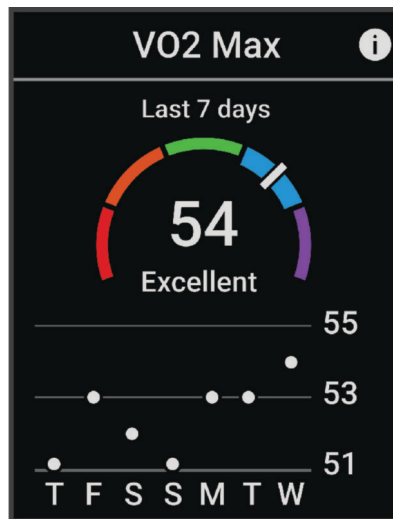
Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas

Norint peržiūrėti VO2 maksimumo įvertį, reikia užsidėti širdies dažnio monitorių, prijungti galios matuoklį ir susieti juos su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*). Jei įrenginys buvo vienoje pakuotėje su širdies dažnio monitoriumi, įrenginys ir jutiklis jau susieti. Kad vertės būtų kuo tikslesnės, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 64 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 54 psl.*).

PASTABA: įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatai, su įrenginiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Mažiausiai 20 minučių važiuokite pastoviu, dideliu intensyvumu.
- 2 Baigę važiuoti, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 3 Pasirinkite **Mano statistika > Treniruotės būseną**.
- 4 Paspauskite ▼, jei norite peržiūrėti VO2 maksimumą.

VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir padėtis spalviniame matuoklyje.



 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Prastas

VO2 maksimumo duomenų analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 97 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Važiavimo dviračiu VO2 maksimumo vertinimo patarimai

VO2 maksimumo skaičiavimo sėkmė ir tikslumas didėja, kai važiuojate stabiliomis ir vidutiniškai didelėmis pastangomis, o širdies dažnis ir galia svyruoja nestipriai.

- Prieš važiuodami patikrinkite, ar įrenginys, širdies dažnio monitorius ir galios matuoklis veikia tinkamai, yra susieti, o jų baterijų įkrova pakankama.
- Važiudami 20 minučių išlaikykite širdies dažnį didesnį nei 70 % jūsų maksimalaus širdies dažnio.
- Važiudami 20 minučių išlaikykite gana pastovią generuojamą galią.
- Venkite kalvotų vietovių.
- Stenkitės nevažiuoti grupėje, nes susidaro vėjo trauka.

Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio

Aplinkos veiksniai, pvz., aukšta temperatūra ir aukštis virš jūros lygio, turi įtakos jūsų treniravimuisi ir efektyvumui. Pavyzdžiui, treniravimasis dideliame aukštyje virš jūros lygio gali pagerinti jūsų fizinį pasirengimą, bet laikinai gali sumažėti VO2 maksimumas. Edge 540 įrenginys teikia aklimatizacijos pranešimus ir koreguoja jūsų VO2 maksimumo įvertį bei treniravimosi būseną, kai temperatūra aukštesnė nei 22 °C (72 °F) ir kai aukštis virš jūros lygio didesnis nei 800 m (2625 pėdos).

PASTABA: aklimatizacijos prie šilumos funkcija veikia tik užsiimant GPS veikla, jai reikia orų duomenų iš prijungto telefono.

Trumpalaikis krūvis

Trumpalaikis krūvis – tai per kelias pastarąsias dienas užfiksuoto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio (EPOC) svertinė suma. Šis matuoklis rodo, ar dabartinis krūvis yra mažas, optimalus, didelis arba labai didelis. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fiziniu pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija. Šis diapazonas keičiasi, jei jūsų treniruočių laikas ir intensyvumas didėja arba mažėja.

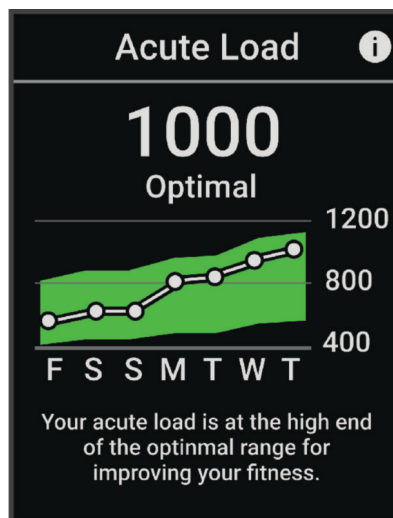
Trumpalaikio krūvio peržiūra

Norint peržiūrėti savo trumpalaikio krūvio įvertį, reikia užsidėti širdies dažnio monitorių, prijungti galios matuoklį ir susieti juos su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.](#)).

Jei įrenginys buvo vienoje pakuotėje su širdies dažnio monitoriumi, įrenginys ir jutiklis jau susieti. Kad vertės būtų kuo tikslesnės, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 64 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 54 psl.](#)).

PASTABA: įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatai, su įrenginiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Važiuokite bent kartą per septynias dienas.
- 2 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Treniruotės būseną**.
- 3 Paspauskite , jei norite peržiūrėti trumpalaikį krūvį.



Apibendrintas treniruočių krūvis

Siekiant maksimaliai pagerinti rezultatus ir fizinį pasirengimą, treniruotės turėtų būti paskirstytos į tris kategorijas: mažo aerobinio, didelio aerobinio ir anaerobinio krūvio. Apibendrintas treniruočių krūvis parodo, kokią jūsų treniruočių dalį šiuo metu užima kiekviena kategorija, ir nurodo treniruočių tikslus. Norint, kad apibendrinto treniruočių krūvio funkcija nustatytų, ar jūsų treniruočių krūvis yra mažas, optimalus ar didelis, reikia bent 7 dienų. Po 4 savaičių treniruočių įrašų istorijos, jūsų treniruočių krūvio įvertinime bus pateikta išsamesnė tikslinė informacija, padedanti subalansuoti treniruočių veiklą.

Tikslai nepasiekti: jūsų treniruočių krūvis mažesnis nei optimalus visose intensyvumo kategorijose. Pabandykite padidinti treniruočių trukmę ar dažnumą.

Mažo aerobinio krūvio trūkumas: pabandykite pridėti daugiau mažo aerobinio krūvio užsiėmimų, kad galėtumėte atkurti jėgas ir išlaikyti jų balansą didesnio intensyvumo veiklai.

Didelio aerobinio krūvio trūkumas: pabandykite pridėti daugiau didelio aerobinio krūvio užsiėmimų, kad laikui bėgant pagerintumėte laktato slenkstį ir VO2 maks.

Anaerobinio krūvio trūkumas: pabandykite pridėti keletą intensyvesnių, anaerobinių užsiėmimų, kad laikui bėgant pagerintumėte savo greitį ir anaerobinį pajėgumą.

Subalansuotas: jūsų treniruočių krūvis yra subalansuotas, o tęsiant treniruotes užtikrinama visapusiškas fizinis pasirengimas.

Susitelkimas į mažą aerobinį krūvį: dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – mažo aerobinio krūvio veikla. Tai suteikia tvirtą pagrindą ir paruošia jus pridėti intensyvesnių treniruočių.

Susitelkimas į didelį aerobinį krūvį: dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – didelio aerobinio krūvio veikla. Ši veikla padeda pagerinti laktato slenkstį, VO2 maks. ir ištvermę.

Susitelkimas į anaerobinį krūvį: dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – intensyvi veikla. Dėl to greitai gerėja fizinis pasirengimas, tačiau ji turi būti subalansuota su mažo aerobinio krūvio veikla.

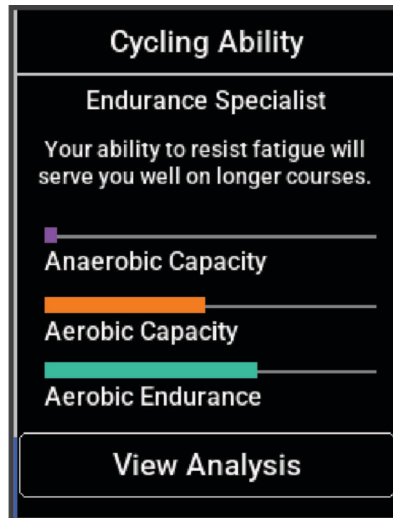
Tikslai viršyti: jūsų treniruočių krūvis yra didesnis nei optimalus, todėl turėtumėte apsvarstyti, ar nereikėtų sumažinti treniruočių trukmės ir dažnumo.

Važiavimo dviračiu įgūdžių peržiūra

Norint peržiūrėti savo važiavimo dviračiu įgūdžius, reikia turėti 7 dienų treniravimosi istoriją, naudotojo profilyje turėti įrašytą VO2 maksimumo duomenų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 15 psl.*) ir turėti galios kreivės duomenis iš susieto galios matuoklio (*Galios kreivės peržiūra, 24 psl.*).

Važiavimo dviračiu įgūdžiai parodo jūsų rezultatus trijose kategorijose: aerobinė ištvermė, aerobinis pajėgumas ir anaerobinis pajėgumas. Važiavimo dviračiu įgūdžiai apima dabartinį pasirinktą dviratininko tipą, pvz., „kalnų dviratininkas“. Dviratininko tipą padeda nustatyti ir informacija, įvesta jūsų naudotojo profilyje, pvz., kūno svoris (*Naudotojo profilio nustatymas, 64 psl.*).

- 1 Pradžios ekrane paspauskite , jei norite peržiūrėti važiavimo dviračiu įgūdžių infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti šį infoskydelį prie pradžios ekrano (*Infoskydelių peržiūra, 4 psl.*).
- 2 Pasirinkite važiavimo dviračiu įgūdžių infoskydelį ir peržiūrėkite savo dabartinį dviratininko tipą.



- 3 Pasirinkite **Žiūrėti analizę** ir peržiūrėkite išsamią savo važiavimo dviračiu įgūdžių analizę.

Apie treniravimosi poveikį

Treniravimosi poveikio funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniravimosi poveikis vertinamas visos veiklos metu. Toliau mankštinantis treniravimosi poveikio vertė didėja. Treniravimosi poveikis nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją ir treniravimosi istoriją, taip pat širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą. Yra septynios skirtingos treniravimosi poveikio etiketės, apibūdinančios pagrindinę veiklos naudą. Kiekviena etiketė turi savo spalvą ir atitinka jūsų apibendrintą treniruočių krūvį (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 18 psl.*). Kiekviena grįžtamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

Aerobinio treniravimosi poveikio funkcija naudoja jūsų širdies dažnį siekiant išmatuoti bendro pratimų intensyvumo poveikį aerobiniam fiziniam pasirengimui ir parodo, ar treniruotė palaikė arba pagerino jūsų fizinio pasirengimo lygį. Mankštos metu sukaupia jūsų padidinto deguonies sunaudojimo po fizinio krūvio (EPOC) vertę susiejama su įvairiomis vertėmis, atspindinčiomis jūsų fizinio pasirengimo lygį ir treniravimosi įpročius. Nepertraukiamos vidutinio intensyvumo treniruotės arba treniruotės su ilgesniais intervalais (> 180 sekundžių) teigiamai veikia aerobinį metabolizmą ir pagerina aerobinio treniravimosi poveikį.

Anaerobinio treniravimosi poveikio funkcija matuoja širdies dažnį ir greitį (arba galią) siekiant nustatyti, kaip treniruotė veikia pajėgumą sportuoti labai dideliu intensyvumu. Gaunate vertę, kuri grindžiama anaerobiniu indėliu į EPOC ir veiklos tipu. Kartotiniai 10–120 sek. intervalai labai teigiamai veikia aerobinį pajėgumą ir leidžia pasiekti geresnį anaerobinio treniravimosi poveikį.

Galite įtraukti Aerobinio treniravimosi poveikis ir Anaerobinis treniruotės efektas kaip duomenų laukus į vieną iš treniravimosi ekranų ir stebėti skaičius visos veiklos metu.

Treniruotės poveikis	Aerobinė nauda	Anaerobinė nauda
Nuo 0,0 iki 0,9	Jokios naudos.	Jokios naudos.
Nuo 1,0 iki 1,9	Nedidelė nauda.	Nedidelė nauda.
Nuo 2,0 iki 2,9	Palaikomas aerobinis fizinis pasirengimas.	Palaikomas anaerobinis fizinis pasirengimas.
Nuo 3,0 iki 3,9	Turi įtakos aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Turi įtakos anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
Nuo 4,0 iki 4,9	Didelis poveikis aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Didelis poveikis anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
5,0	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.

Treniruotės poveikio technologiją pateikė ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos pateikta adresu www.firstbeat.com.

Jėgų atgavimo laikas

Naudodami Garmin įrenginį su ant riešo tvirtinamu širdies dažnio monitoriumi arba suderinamu ant krūtinės tvirtinamu širdies dažnio matuokliu, galite matyti, kiek laiko liko iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei.

PASTABA: nustatant jėgų atgavimo laiko rekomendaciją naudojamas VO2 maks. įvertis, ir pradžioje ji gali atrodyti netiksli. Jei norite sužinoti apie savo veiklą įrenginyje, reikia, kad atliktumėte keletą veiklų.

Jėgų atgavimo laiko rekomendacija rodoma iš karto po veiklos. Laikas skaičiuojamas atvirkštine tvarka iki optimalaus meto bandyti atlikti kitą sunkią treniruotę. Įrenginys atnaujiną jūsų jėgų atgavimo laiką visą parą remdamasis miego, streso, atsipalaidavimo ir fizinio aktyvumo pokyčiais.

Jėgų atgavimo laiko peržiūra

Norint naudotis jėgų atgavimo laiko funkcija, reikia turėti Garmin įrenginį su širdies dažnio matavimo ant riešo funkcija arba suderinamą ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio matuoklį, susietą su jūsų įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.](#)). Jei įrenginys buvo vienoje pakuotėje su širdies dažnio monitoriumi, įrenginys ir jutiklis jau susieti. Kad vertės būtų kuo tikslesnės, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 64 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 54 psl.](#)).

1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Atsigavimas** >  > **Ijungti**.

2 Važiukite dviračiu.

3 Baigę važiuoti, pasirinkite **Išsaugoti**.

Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra 4 dienos, o minimalus – 6 valandos.

Mankštinimosi krūvio įvertio gavimas

Norint peržiūrėti savo mankštinimosi krūvio įvertį, reikia užsidėti širdies dažnio monitorių, prijungti galios matuoklį ir susieti juos su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.](#)).

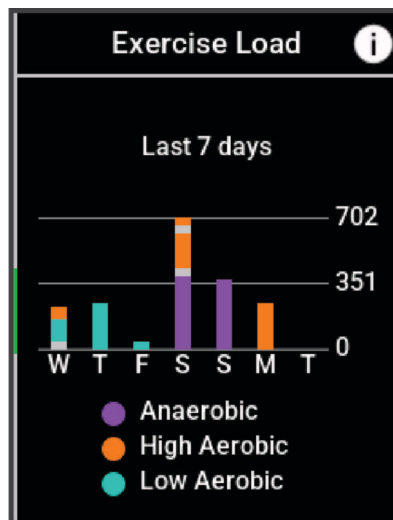
Jei įrenginys buvo vienoje pakuotėje su širdies dažnio monitoriumi, įrenginys ir jutiklis jau susieti. Kad vertės būtų kuo tikslesnės, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 64 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 54 psl.](#)).

PASTABA: įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatai, su įrenginiu reikia atlikti kelis važiavimus.

1 Važiukite bent kartą per septynias dienas.

2 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Treniruotės būseną**.

3 Paspauskite , jei norite peržiūrėti mankštinimosi krūvį.

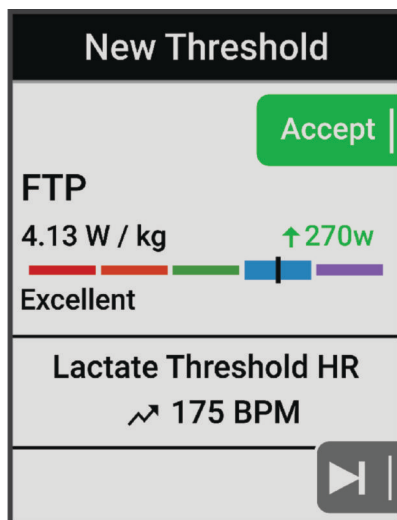


GFS įvertio gavimas

Įrenginys naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų galios funkcinį slenkstį (GFS). Jei norite tikslesnės GFS vertės, galite atlikti GFS testą naudodami susietą galios matuoklį ir širdies dažnio monitorių.

Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Galia** > **FTP**.

Jūsų GFS įvertis rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų galia vatais ir padėtis spalviniame matuoklyje.



	Violetinė	Geriausias
	Mėlyna	Puikus
	Žalia	Geras
	Oranžinė	Patenkinamas
	Raudona	Netreniruotas

Daugiau informacijos žr. priede (*FTP įvertinimai, 97 psl.*).

Automatinis GFS skaičiavimas

Kad įrenginys galėtų apskaičiuoti jūsų galios funkcinį slenkstį (GFS), reikia turėti susietą galios matuoklį ir širdies dažnio monitorių (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

PASTABA: įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatai, su įrenginiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Galia** > **FTP** >  > **Automatinio aptikimo FTP**.
- 2 Bent 20 minučių važiuokite lauke pastoviu dideliu intensyvumu.
- 3 Baigę važiuoti, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Galia** > **FTP**.

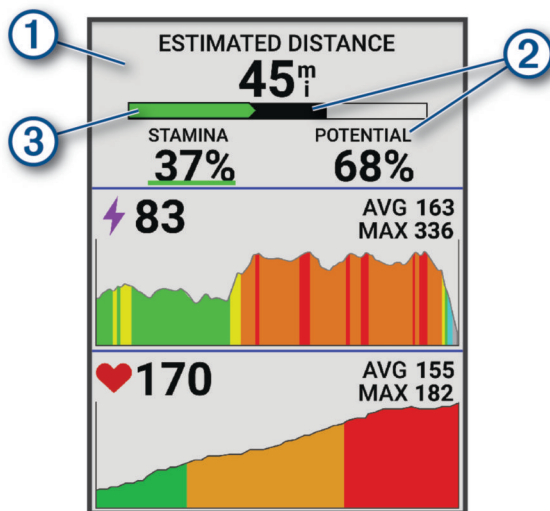
Jūsų GFS rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų generuojama galia vatais ir padėtis spalviniame matuoklyje.

Realiojo laiko ištvermės peržiūra

Jrenginys gali teikti realiojo laiko ištvermės įverčius pagal jūsų širdies dažnio duomenis ir VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 15 psl.*). Jūsų pastangų lygis veiklos metu turi įtakos ištvermės išsekimo greičiui. Realiojo laiko ištvermės stebėjimas veikia derindamas fiziologinę jūsų metriką su pastarąja ir ilgalaikę veiklos istoriją, pvz., treniravimosi trukme, įveiktu atstumu ir sukauptu treniravimosi krūviu (*Rezultatų matavimai, 14 psl.*).

PASTABA: siekdami geriausių rezultatų, 2–3 savaites nuosekliai įrašykite važiavimo dviračiu veiklas su galios matuokliu ir skirtingu intensyvumu lygiu bei trukme.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite važiavimo dviračiu profilį.
- 3 Pasirinkite **Duomenų ekranai** > **Ištvermė**.
- 4 Pasirinkite **Rodyti ekraną**, jei norite peržiūrėti duomenų ekraną važiuodami.
- 5 Pasirinkite **Rodyti dabartines pastangas**.
- 6 Pasirinkite **Rodyti atstumą** arba **Rodyti laiką** kaip pagrindinį duomenų lauką.
- 7 Pasirinkite **Išdėstymas ir duomenų laukai**.
- 8 Paspauskite  arba , jei norite pakeisti išdėstymą.
- 9 Pasirinkite .
- 10 Pradėkite važiuoti (*Važiavimas dviračiu, 4 psl.*).
- 11 Paspauskite  arba , jei norite atidaryti duomenų ekraną.



1	Pagrindinis ištvermės duomenų laukas. Galite peržiūrėti apytikslį likusį laiką arba atstumą, po kurio išnaudosite jėgas dabartiniu pastangų lygiu.
2	Potencialios ištvermės įvertis. Potencialią ištvermę galite įsivaizduoti kaip visą degalų bako talpą. Ji senka greitai, jei važiuojate dėdami daug pastangų. Dedant mažiau pastangų arba ilsintis potenciali ištvermė senka lėčiau.
3	Dabartinės ištvermės įvertis. Dabartinė jūsų ištvermė rodo, kiek „degalų“ dar turite esant dabartiniam pastangų lygiui. Šis įvertis derina bendrąjį nuovargį su anaerobinėmis važiavimo dviračiu veiklomis, pvz., sprintu, įkalnėmis ir bandymais išsiveržti į priekį.  raudona: ištvermė senka.  Oranžinė: ištvermė pastovi.  Žalia: ištvermė įsikrauna.

Streso įverčio peržiūra

Norint matyti savo streso įvertį, reikia užsidėti ant krūtinės širdies dažnio monitorių ir susieti jį su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

Streso įvertis yra trijų minučių trukmės testo, atliekamo ramiai stovint, rezultatas, gautas Edge įrenginiui išanalizavus širdies dažnio kintamumą ir nustačius bendrą stresą. Treniruotės, miegas, mityba ir bendras gyvenimo stresas – visa tai turi įtakos sportininko rezultatams. Streso įverčio diapazonas yra nuo 1 iki 100, kur 1 reiškia labai mažo streso būseną, o 100 – labai didelio streso būseną. Žinodami streso įvertį galite lengviau nuspręsti, ar organizmas pasirengęs sunkiai treniruotei ar jogai.

PATARIMAS: Garmin rekomenduoja matuoti streso įvertį prieš mankštinantis maždaug tuo pačiu metu ir tokiomis pačiomis sąlygomis kiekvieną dieną.

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Streso įvertis** > .
- 2 Pabūkite ramiai ir atsipalaidavę 3 minutes.

Galios kreivės peržiūra

Norint peržiūrėti galios kreivę, reikia susieti su įrenginiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

Galios kreivė vaizduoja jūsų išlaikomą generuojamą galią laikui bėgant. Galite peržiūrėti praėjusio mėnesio, trijų mėnesių arba dvylikos mėnesių galios kreivę.

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Galia**.
- 2 Paspauskite , jei norite peržiūrėti galios kreivę.
- 3 Pasirinkite , jei norite pasirinkti laikotarpį.
- 4 Pasirinkite laikotarpį.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su Edge 540 dviračio kompiuteriu naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia jūsų įrenginiui tiksliai nustatyti jūsų treniravimosi būseną ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti bėgimą Forerunner® laikrodyje ir peržiūrėti veiklos duomenis bei bendrą treniravimosi krūvį Edge 540 dviračio kompiuteryje.

Sinchronizuokite Edge 540 dviračio kompiuterį ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną, 49 psl.*).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi Edge 540 dviračio kompiuteryje.

Pranešimų apie rezultatus išjungimas

Pagal numatytuosius nustatymus rezultatų pranešimai yra įjungti. Kai kurie rezultatų pranešimai yra įspėjimai, kurie rodomi jums baigus veiklą. Kai kurie pranešimai apie rezultatus rodomi veiklos metu arba pasiekus naują rezultatų įvertį, pvz., naują VO2 maksimumo įvertį.

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Našumo pranešimai**.
- 2 Pasirinkite parinktį.

Treniravimosi būsenos pristabdymas

Jei susižeidėte arba susirgote, galite pristabdyti savo treniravimosi būseną. Galėsite toliau registruoti fizinę veiklą, bet jūsų treniravimosi būseną, apibendrintas treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimo bei treniruočių rekomendacijos bus laikinai išjungtos.

Pasirinkite parinktį:

- Edge dviračio kompiuteryje pasirinkite  > **Mano statistika** > **Treniruotės būseną** ⋮ **Pristabdyti treniravimosi būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika** > **Treniruotės būseną** > ⋮ > **Pristabdyti treniravimosi būseną**.

PATARIMAS: sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect paskyra.

Pristabdytos treniravimosi būsenos funkcijos įjungimas

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų, matuokite VO2 maksimumą bent du kartus kiekvieną savaitę (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 15 psl.*).

Pasirinkite parinktį:

- Edge dviračio kompiuteryje pasirinkite  > **Mano statistika** > **Treniruotės būseną** >  > **Vėl įjungti treniravimosi būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika** > **Treniruotės būseną** >  > **Vėl įjungti treniravimosi būseną**.

PATARIMAS: sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect paskyra.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Kad įrenginys galėtų tiksliai apskaičiuoti fizinio pasirengimo amžių, reikia atlikti naudotojo profilio sąranką programoje Garmin Connect.

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų įrenginys nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti įrenginys vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Fizinio pasirengimo amžius**.

Intensyvumo minučių peržiūra

Kad įrenginys galėtų apskaičiuoti intensyvumo minutes, reikia susieti įrenginį ir važiuoti su suderinamu širdies dažnio monitoriumi (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla arba 75 min. per savaitę užsiimti intensyvia veikla. Susiejus su širdies dažnio monitoriumi, Edge dviračio kompiuteris stebi, kiek laiko užsiimate vidutinio ir didelio intensyvumo veikla, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslą ir pažangą siekiant šio tikslo.

Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Intensyvumo minutės**.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate važiuoti, įrenginyje rodomi visi nauji važiavimo metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką standartiniame atstume, ilgiausią važiavimą ir didžiausią pakilimą važiuojant. Susiejus su suderinamu galios matuokliu, įrenginyje pateikiamas maksimalus galios rodmuo, užfiksuotas 20 minučių laikotarpiu.

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Mano statistika** > **Asmeniniai rekordai**.

Asmeninio rekordo atšaukimas

Kiekvieną asmeninį rekordą galite pakeisti anksčiau įrašytu rekordu.

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Asmeniniai rekordai**.
- 2 Pasirinkite rekordą, kurį norite atšaukti.
- 3 Pasirinkite **Ankstesnis įrašas** > .

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninio rekordo pašalinimas

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Asmeniniai rekordai**.
- 2 Pasirinkite asmeninį rekordą.
- 3 Pasirinkite  > .

Treniravimosi zonos

- Širdies dažnio zonos (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 54 psl.*)
- Galios zonos (*Savo galios zonų nustatymas, 57 psl.*)

Navigacija

Navigacijos funkcijos ir nustatymai taikomi ir važiuojant trasomis (*Trasos, 31 psl.*) bei segmentais (*Segmentai, 8 psl.*).

- Vietovės ir vietų radimas (*Vietos, 26 psl.*)
- Trasos planavimas (*Trasos, 31 psl.*)
- Maršruto nustatymai (*Maršruto nustatymai, 36 psl.*)
- Žemėlapių nustatymai (*Žemėlapių nustatymai, 35 psl.*)

Vietos

Įrenginyje galite įrašyti ir išsaugoti vietas.

Savo buvimo vietos pažymėjimas

Kad būtų galima pažymėti buvimo vietą, turi būti aptikti palydovų signalai.

Jei norite prisiminti orientyrus arba grįžti į konkretų tašką, galite pažymėti vietą.

- 1 Važiukite dviračiu.
- 2 Pasirinkite **Navigacija** >  > **Žymėti buvimo vietą** > .

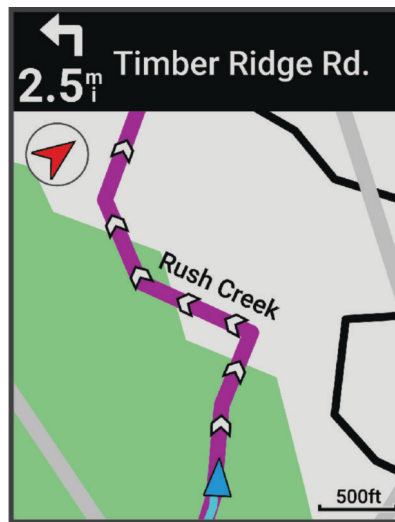
Vietų iš žemėlapių išsaugojimas

- 1 Pasirinkite **Navigacija** > **Naršyti po žemėl.**
- 2 Paspauskite  ir , jei norite rasti vietą žemėlapyje.
PATARIMAS: paspauskite , jei norite perjungti naršymo žemėlapyje parinktį.
- 3 Palaikykite paspaudę , jei norite pasirinkti vietą.
Žemėlapių viršuje rodoma informacija apie vietą.
- 4 Pasirinkite vietos informaciją.
- 5 Pasirinkite  > **Išsaugoti vietą** > .

Navigavimas į vietą

PATARIMAS: naudodamiesi VIETOS PAIEŠKA infoskydeliu galite atlikti greitą paiešką pradžios ekrane. Jei reikia, galite pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).

- 1 Pasirinkite **Navigacija**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Naršyti po žemėl.**, jei norite važiuoti į vietą žemėlapyje.
 - Pasirinkite **Trasa**, jei norite važiuoti naudodamiesi išsaugota trasa (*Trasos, 31 psl.*).
 - Pasirinkite **MTB takų navigacija**, jei norite naviguoti į kalnų dviračių trasų tinklą.
 - Pasirinkite **Ieškoti**, jei norite važiuoti į miestą, lankytiną vietą ar išsaugotą vietą.
 - Pasirinkite **Irašytos vietos**, jei norite važiuoti į išsaugotą vietą.
 - Pasirinkite **Neseniai rasti**, jei norite važiuoti į vieną iš pastarųjų 50 jūsų rastų vietų.
 - Pasirinkite **☷ > Paieška netoli:**, jei norite siaurinti paieškos zoną.
- 3 Pasirinkite vietą.
- 4 Pasirinkite **Važiuoti**.
- 5 Vykdami į kelionės tikslą vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.



Navigacija atgal į pradžios tašką

Bet kada važiavimo metu galite grįžti į pradžios tašką.

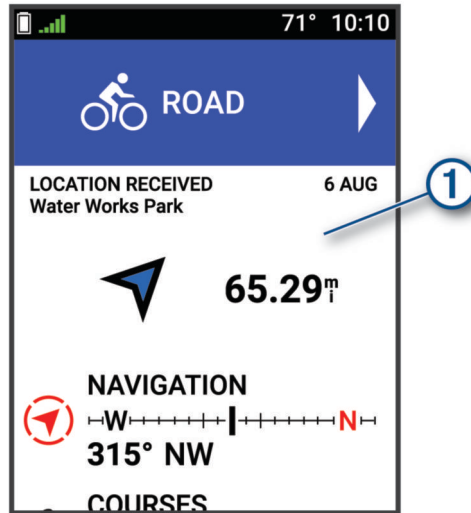
- 1 Važiuokite dviračiu.
- 2 Paspauskite **▶ > ☷**, jei norite atidaryti sparčiųjų nuorodų meniu.
- 3 Pasirinkite **Atgal į pradžią**.
- 4 Pasirinkite **Tuo pačiu maršrutu** arba **Tiesiausias maršrutas**.
- 5 Pasirinkite **Važiuoti**.

Įrenginio navigacija padeda nuvažiuoti į važiavimo pradžios tašką.

Važiavimo pradžia iš bendrinamos vietos

Naudodami programą Garmin Connect galite bendrinti vietą iš „Apple® Maps“ su Edge dviračio kompiuteriu ir pradėti navigaciją į tą vietą (*Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 30 psl.*).

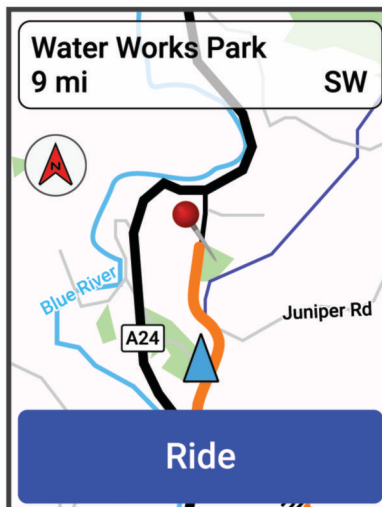
- 1 Dinaminėje pradžios ekrano srityje ① pasirinkite informaciją apie bendrinamą vietą.



Edge dviračio kompiuteryje rodomas žemėlapis su bendrinamos vietos pavadinimu ir koordinatėmis.

PATARIMAS: vieta išsaugoma meniu **Navigacija > Neseniai rasti**.

- 2 Pasirinkite **Važiuoti**.



- 3 Vykdami į kelionės tikslą vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Navigacija į bendrinamą vietą važiuojant

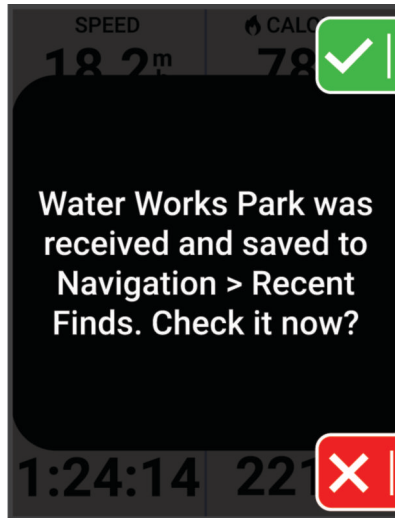
Ši funkcija skirta naudoti, kai važiuojate naudodami GPS. Jei važiuojate pasirinkę veiklos profilį Vidaus ir navigacija yra išjungta, pasirinkdami ✓ atmeskite pranešimą.

PATARIMAS: vieta išsaugoma meniu **Navigacija > Neseniai rasti**.

Galite gauti bendrinamas vietas Edge dviračio kompiuteryje ir pradėti navigaciją į jas (*Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 30 psl.*).

- 1 Pradėkite važiuoti (*Važiavimas dviračiu, 4 psl.*).

Edge dviračio kompiuteryje pateikiamas pranešimas, kuriame nurodomas bendrinamos vietos pavadinimas.



- 2 Pasirinkite ✓, jei norite pradėti navigaciją į bendrinamą vietą.
- 3 Vykdami į kelionės tikslą vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Navigacijos sustabdymas

- 1 Paspauskite ⋮.
- 2 Pasirinkite **Stabdyti navigaciją** > ✓.

Vietų redagavimas

- 1 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 2 Pasirinkite vietą.
- 3 Pasirinkite **Išsamiau**.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 5 Pasirinkite parinktį.
Pavyzdžiui, pasirinkite Keisti aukštį ir įveskite žinomą vietos aukštį virš jūros lygio.
- 6 Įveskite naują informaciją ir pasirinkite ✓.

Vietos šalinimas

- 1 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 2 Pasirinkite vietą.
- 3 Pasirinkite **Išsamiau**.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti > Pašalinti vietą** > ✓.

Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect

PRANEŠIMAS

Bendrinami savo buvimo vietos duomenis su kitais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su kokiais dviratininkais bendriname vietos informaciją ir kad tais asmenimis pasitikite.

PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei su trasa suderinamas jūsų Garmin įrenginys yra prijungtas prie iPhone® įrenginio naudojant Bluetooth technologiją.

Galite bendrinti informaciją ir duomenis iš „Apple Maps“ su suderinamu Garmin įrenginiu.

1 „Apple Maps“ pasirinkite vietą.

2 Pasirinkite  > .

3 Jei reikia, programoje Garmin Connect pasirinkite Garmin įrenginį.

Programoje Garmin Connect pateikiamas pranešimas, kad vieta jau pasiekama jūsų įrenginyje (*Važiavimo pradžia iš bendrinamos vietos, 28 psl.*).

Pranešimas apie kliūtį

⚠ ĮSPĖJIMAS

Ši funkcija leidžia naudotojams pateikti informacijos apie galimas kliūtis trasoje. Garmin neteikia jokių garantijų dėl naudotojų pateiktos informacijos tikslumo, išsamumo ar savalaikiškumo. Važiuodami atidžiai stebėkite aplinką ir vadovaukitės visomis nuorodomis. Jei nestebėsite aplinkos, galite patirti turtinę žalą arba susižeisti.

Bet kada važiavimo metu galite pranešti apie kliūtį, kuri gali kelti pavojų dviratininkams, pvz., duobes, palaidus šunis arba nuvirtusius medžius. Taip pat galite patvirtinti kliūtį Edge dviračio kompiuteryje arba pranešti, kad kliūtis nebėra. Jei apie kliūtį nebepranešama tam tikrą laiką, ji panaikinama.

1 Pradėkite važiuoti (*Važiavimas dviračiu, 4 psl.*).

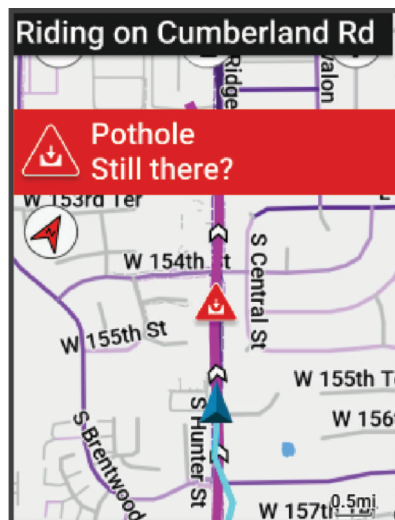
2 Žemėlapyje ekrane paspauskite .

3 Pasirinkite **Pranešti apie pavojų**.

4 Pasirinkite kliūties tipą.

5 Pasirinkite **Pranešti**.

Kliūtis rodoma navigacijos žemėlapyje, o Edge dviračio kompiuteris pateikia garsinį įspėjimą (*Įspėjimų ir raginimų nustatymai, 67 psl.*).



Trasos

⚠ ĮSPĖJIMAS

Ši funkcija suteikia naudotojams galimybę atsisiųsti kitų naudotojų sukurtus maršrutus. Garmin neteikia jokių garantijų dėl trečiųjų šalių sukurtų maršrutų saugos, tikslumo, patikimumo, išsamumo ar savalaikiškumo. Trečiųjų šalių sukurtais maršrutais naudojantės arba remiatės savo rizika.

Galite siųsti trasą iš Garmin Connect paskyros į įrenginį. Kai išsaugosite trasą įrenginyje, galėsite vykti trasą naudodamiesi įrenginiu.

Galite vykti išsaugota trasą tiesiog dėl to, kad tai geras maršrutas. Pavyzdžiui, galite išsaugoti ir naudoti dviračiams pritaiktą maršrutą į darbą. Vykti išsaugota trasą galite ir stengdamiesi pasiekti arba pranokti anksčiau nustatytus efektyvumo tikslus.

Trasos kūrimas įrenginyje

Norint sukurti trasą, reikia turėti įrenginyje išsaugotą veiklą su GPS duomenimis.

- 1 Pasirinkite  > **Navigacija** > **Trasa** > **Sukurti naują?**
- 2 Pasirinkite veiklą, kuria bus grindžiama jūsų trasa.
- 3 Įveskite trasos pavadinimą ir pasirinkite .
Trasa atsiranda sąrašė.
- 4 Pasirinkite trasą ir peržiūrėkite informaciją apie trasą.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Nustatymai** ir redaguokite trasos duomenis.
Pavyzdžiui, galite pakeisti trasos pavadinimą arba spalvą.
- 6 Pasirinkite **Važiuoti**.

Trasos kūrimas iš pastarojo važiavimo

Galite sukurti naują trasą naudodamiesi važiavimu, išsaugotu šiame Edge įrenginyje.

- 1 Pasirinkite **Ankstesni įrašai** > **Važiavimai**.
- 2 Pasirinkite važiavimą.
- 3 Pasirinkite  > **Išsaugoti važiavimą kaip trasą**.
- 4 Įveskite trasos pavadinimą ir pasirinkite .

Vykimas trasa iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti trasą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect*, 48 psl.).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Sukurkite ir išsaugokite naują trasą arba pasirinkite esamą.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Programoje Garmin Connect pasirinkite .
 - Garmin Connect svetainėje pasirinkite **Siųsti į įrenginį**.
- 4 Pasirinkite savo Edge dviračio kompiuterį.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect.
 - Sinchronizuokite įrenginį naudodami programą Garmin Express™.Įrenginyje trasa rodoma pradžios ekrane.
- 6 Pasirinkite trasą.
PASTABA: jei norite pasirinkti kitą trasą, pasirinkite **Navigacija** > **Trasa**.
- 7 Pasirinkite **Važiuoti**.

Važiavimo trasa patarimai

- Naudokite posūkių nuorodas (*Trasos parinktys, 32 psl.*).
- Jei įtraukėte pramankštą, paspaudę ► pradėkite trasą ir prasimankštinkite kaip paprastai.
- Pramankštos metu būkite toliau nuo savo trasos.
Kai būsite pasiruošę pradėti, traukite į trasą. Jums atsidūrus bet kurioje trasos dalyje, bus pateiktas pranešimas.
- Slinkite į žemėlapij ir peržiūrėkite trasą jame.
Jei išklysite iš trasos, bus pateiktas pranešimas.

Trasos informacijos peržiūra

- 1 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 2 Pasirinkite trasą.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite trasą ir peržiūrėkite ją žemėlapyje.
 - Pasirinkite įkalnių schemą ir peržiūrėkite informaciją apie kiekvieną įkalnę bei aukščio diagramas.
 - Pasirinkite **Suvestinė** ir peržiūrėkite informaciją apie trasą.
 - Pasirinkite **Reikalavimai trasai** ir peržiūrėkite trasai skirtą savo važiavimo dviračiu įgūdžių analizę.
 - Pasirinkite **Galios gidas** ir peržiūrėkite savo pastangų trasoje analizę.

Trasos rodymas žemėlapyje

Galite nustatyti, kaip kiekviena įrenginyje išsaugota trasa bus rodoma žemėlapyje. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad jūsų kelionės į darbą ir namo trasa žemėlapyje visada būtų geltona. Alternatyvi trasa gali būti rodoma žaliai. Tai leidžia matyti trasas, kai važiuojate, bet nesinaudojate navigacija ir nesilaikote konkrečios trasos.

- 1 Pasirinkite ≡ > **Navigacija > Trasa**.
- 2 Pasirinkite trasą.
- 3 Pasirinkite ⋮.
- 4 Pasirinkite **Visada rodyti**, kad trasa būtų rodoma žemėlapyje.
- 5 Pasirinkite **Spalva** ir pasirinkite spalvą.
- 6 Pasirinkite **Trasos taškai** ir įtraukite į žemėlapij trasos taškų.

Kai kitą kartą važiuosite netoli trasos, matysite ją žemėlapyje.

Trasos parinktys

Pasirinkite **Navigacija > Trasa > ⋮**.

Sukimo nuoroda: įjungiami arba išjungiami raginimai pasukti.

Įspėjimai apie nukrypimą nuo trasos: gaunate įspėjimą, jei nukrypote nuo trasos.

Ieškoti: galite ieškoti išsaugotų trasų pagal pavadinimą.

Rikiuoti: galite rikiuoti išsaugotas trasas pagal pavadinimą, atstumą arba datą.

Ištrinti: galite šalinti iš įrenginio visas arba kelias išsaugotas trasas.

Trasos maršruto keitimas

Galite pasirinkti, kaip įrenginys perskaičiuos maršrutą, jei išklysite iš trasos.

Jei išklydote iš trasos, pasirinkite parinktį:

- Jei norite pristabdyti navigaciją, kol grįšite į trasą, pasirinkite **Pristabdyti navigaciją**.
- Jei norite rinktis iš maršruto keitimo pasiūlymų, pasirinkite **Maršrutą kurti iš naujo**.

PASTABA: pirmoji maršruto keitimo parinktis yra trumpiausias maršrutas atgal į trasą, jis automatiškai pradedamas po 10 sekundžių.

Trasos stabdymas

- 1 Slinkite į žemėlapi.
- 2 Paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Stabdyti kursą** > .

Trasos pašalinimas

- 1 Pasirinkite **Navigacija** > **Trasa**.
- 2 Pasirinkite  > **Ištrinti**.
- 3 Pasirinkite trasą.
- 4 Pasirinkite .

Trailforks maršrutai

ĮSPĖJIMAS

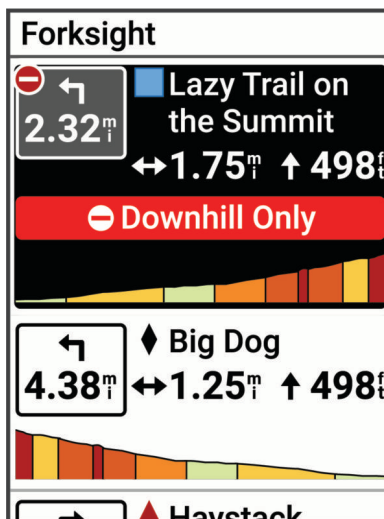
Garmin neprisiima atsakomybės už Trailforks informacijos tikslumą arba pateikimą laiku. Visada stebėkite aplinką ir vadovaukitės ženklais bei esamomis sąlygomis trasoje.

Naudodamiesi programa Trailforks galite išsaugoti mėgstamus maršrutus arba ieškoti netoliese esančių maršrutų. Galite atsisiųsti Trailforks kalnų dviračių maršrutus į Edge dviračio kompiuterį. Atsisiųsti maršrutai rodomi išsaugotų trasų sąrašė.

Jei norite registruotis Trailforks narystei, apsilankykite adresu www.trailforks.com.

ForkSight

Važiuojant dviračių taku su Trailforks žemėlapiu, ForkSight suteikia dviratininkams informacijos apie trasas kiekvienoje sankryžoje, kad būtų lengviau rasti kelią trasų tinkluose. Sustojus dviračių trasoje veiklos metu, atidaromas ForkSight puslapis su informacija apie artėjančias trasos ypatybes, pavyzdžiui, nuorodomis, į kalnėmis ir nuokalnėmis bei aukščio profiliu.

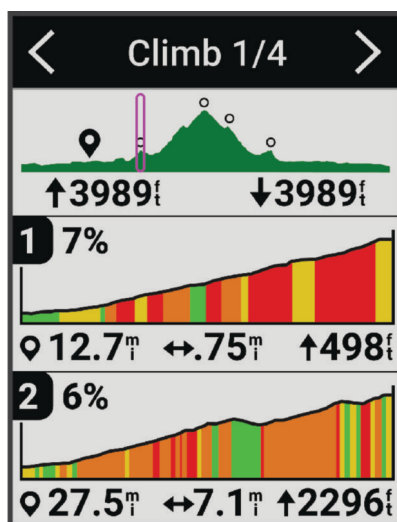


Kaip naudotis ClimbPro

ClimbPro funkcija padeda valdyti jūsų pastangas artėjant prie įkalnių. Galite peržiūrėti informaciją apie įkalnes, įskaitant jų vietą, vidutinį statumą ir visą pakilimą. Įkalnių balai pagal ilgį ir nuolydį yra pažymėti spalvomis.

- 1 Veiklos profilyje įjunkite funkciją ClimbPro (*Treniravimosi nustatymai, 65 psl.*).
 - 2 Pasirinkite **Lipimo aptikimas**.
 - 3 Pasirinkite įtrauktinas įkalnių kategorijas pagal sunkumą (*Įkalnių kategorijos, 35 psl.*).
 - 4 Pasirinkite **Režimas**.
 - 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Naviguojant**, jei norite naudoti ClimbPro tik važiuodami trasa (*Trasos, 31 psl.*) arba vykdami į kelionės tikslą su navigacija (*Navigavimas į vietą, 27 psl.*).
 - Pasirinkite **Visada**, jei norite naudoti ClimbPro visų važiavimų metu.
 - 6 Pasirinkite **Vietovės tipas** ir pasirinkite parinktį.
 - 7 Peržiūrėkite įkalnes įkalnių nagrinėjimo valdiklyje (*Įkalnių nagrinėjimo valdiklio naudojimas, 35 psl.*).
- PATARIMAS:** įkalnės rodomos ir trasos informacijos skiltyje (*Trasos informacijos peržiūra, 32 psl.*).
- 8 Važiuokite dviračiu.

Prasidėjus įkalnei, automatiškai atsidaro ClimbPro ekranas.



①	Likęs dabartinės įkalnės atstumas
②	Vidutinis likęs dabartinės įkalnės statumas
③	Dabartinis statumas
④	Likęs dabartinės įkalnės pakilimas

Išsaugoję važiavimą, galite peržiūrėti įkalnės atkarpas važiavimo istorijoje.

Įkalnių nagrinėjimo valdiklio naudojimas

1 Slinkite prie įkalnių nagrinėjimo valdiklio.

PATARIMAS: galite pridėti įkalnių nagrinėjimo valdiklį prie valdiklių juostos ([Valdiklių juostos tinkinimas, 72 psl.](#)).

2 Pasirinkite .

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Paieškos spindulys** ir įveskite atstumą, kuriuo ieškosite įkalnių.
- Pasirinkite **Min. sudėtingumas** ir nustatykite minimalią įkalnės kategoriją ([Įkalnių kategorijos, 35 psl.](#)).
- Pasirinkite **Maks. sudėtingumas** ir nustatykite maksimalią įkalnės kategoriją ([Įkalnių kategorijos, 35 psl.](#)).
- Pasirinkite **Vietovės tipas** ir nurodykite, kokio tipo vietoje važiuosite.
- Pasirinkite **Rikiuoti pagal** ir rikiuokite įkalnes pagal atstumą, kilimą, ilgį arba statumą.
- Pasirinkite **Rikiavimo tvarka** ir rikiuokite įkalnes didėjimo arba mažėjimo tvarka.

Įkalnių kategorijos

Įkalnių kategorijos nustatomos pagal įkalnės balą, kuris apskaičiuojamas naudojant įkalnės statumą, padaugintą iš jos ilgio. Kad įkalnė būtų aptikta, jos ilgis turi būti bent 500 metrų, o vidutinis statumas turi siekti bent 3 procentus.

Kategorijos	Įkalnės balas	Spalva
„Hors Category“ (HC)	Daugiau nei 80 000	
Kategorija 1	Daugiau nei 64 000	
Kategorija 2	Daugiau nei 32 000	
Kategorija 3	Daugiau nei 16 000	
Kategorija 4	Daugiau nei 8000	
Nepriskirta kategorijoms	Daugiau nei 1500	

Žemėlapių nustatymai

Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**, pasirinkite profilį ir pasirinkite **Navigacija** > **Žemėlapis**.

Orientacija: nustatoma, kaip žemėlapis rodomas puslapyje.

Automatinis mastelio keitimas: automatiškai parenkamas žemėlapių mastelio lygis. Jei pasirinkta Išjungta, mastelis keičiamas rankiniu būdu.

Nuorodos tekstas: nustatoma, kada rodomi išsamios navigacijos raginimai (reikia žemėlapių, kuriuose galima kurti maršrutus).

Išvaizda: tinkinami žemėlapių išvaizdos nustatymai ([Žemėlapių išvaizdos nustatymai, 36 psl.](#)).

Žemėlapių informacija: įjungiami arba išjungiami tuo metu į įrenginį įkelti žemėlapiai.

Žemėlapis išvaizdos nustatymai

Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**, pasirinkite profilį ir pasirinkite **Navigacija** > **Žemėlapis** > **Išvaizda**.

Žemėlapis tema: žemėlapis išvaizda koreguojama pagal jūsų važiavimo tipą. (*Žemėlapių temos, 36 psl.*)

Populiarių kelių žemėlapis: pažymimi populiariausi keliai ar takai pagal važiavimo tipą. Kuo kelias arba takas tamsesnis, tuo jis populiariesnis.

Žemėlapis detalumas: nustatomas žemėlapis rodymo detalumo lygis.

Istor. juost. spalva: galite pakeisti tako, kuriuo keliavote, linijos spalvą.

Patobulintas: galite nustatyti mastelį ir teksto dydį, taip pat įjungti šešėlinius reljefus bei kontūrus.

Atkurti žemėlapis numatytuosius: atkuriami numatytieji žemėlapis išvaizdos nustatymai.

Žemėlapis orientacijos keitimas

1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.

2 Pasirinkite profilį.

3 Pasirinkite **Navigacija** > **Žemėlapis** > **Orientacija**.

4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **I šiaurę**, kad šiaurė būtų rodoma puslapio viršuje.
- Pasirinkite **Pagal kryptį**, kad dabartinė kelionės kryptis būtų rodoma puslapio viršuje.

Žemėlapių temos

Galite keisti žemėlapis temą ir taip koreguoti žemėlapis išvaizdą pagal važiavimo tipą.

Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**, pasirinkite profilį ir pasirinkite **Navigacija** > **Žemėlapis** > **Išvaizda** > **Žemėlapis tema**.

Klasikinis: naudokite klasikinį Edge žemėlapis spalvų derinį nepriklausomai jokios papildomos temos.

Didelis kontrastas: nustatoma, kad žemėlapyje duomenys būtų rodomi didesniu kontrastu geresniam jų matomumui sudėtingoje aplinkoje.

Kalnų dviračių sportas: nustatomas trasų duomenims optimizuotas žemėlapis kalnų dviračių sporto režimu.

Maršruto nustatymai

Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**, pasirinkite profilį ir pasirinkite **Navigacija** > **Maršruto parinkimas**.

Populiariausi maršrutai: maršrutai skaičiuojami remiantis populiariausiais važiavimais iš Garmin Connect.

Maršruto parinkimo režimas: nustatomas transportavimo metodas maršrutui optimizuoti.

Skaiciavimo metodas: nustatomas maršruto skaičiavimo metodas.

Užrakinti kelyje: padėties piktograma, kuri reiškia vietą žemėlapyje, užfiksuojama artimiausiame kelyje.

Vengimo sąranka: nustatoma, kokių tipų kelių reikia vengti naudojantis navigacija.

Trasos perskaičiavimas: kai nukrypstate nuo trasos, maršrutas automatiškai perskaičiuojamas.

Maršruto perskaičiavimas: nukrypus nuo maršruto, jis automatiškai perskaičiuojamas.

Veiklos pasirinkimas maršrutui apskaičiuoti

Galite nustatyti, kad įrenginys apskaičiuotų maršrutą pagal veiklos tipą.

1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.

2 Pasirinkite profilį.

3 Pasirinkite **Navigacija** > **Maršruto parinkimas** > **Maršruto parinkimo režimas**.

4 Pasirinkite maršruto skaičiavimo parinktį.

Pavyzdžiui, galite pasirinkti Važiavimas dviračiu keliais, jei norite naudotis navigacija keliais, arba Kalnų dviračių sportas, jei naudositės navigacija bekelėje.

Ryšio funkcijos

ĮSPĖJIMAS

Nesinaudokite ekranu važiuodami dviračiu – neįvedinėkite informacijos, neskaitykite žinučių ir neatsakinėkite į jas, nes tai gali išblaškyti dėmesį ir kils pavojus pakliūti į avariją, kurios metu galite sunkiai ar net mirtinai susižeisti.

Ryšio funkcijos pasiekiamos jūsų Edge dviračio kompiuteryje, kai prijungiate jį prie Wi-Fi® tinklo arba suderinamo išmaniojo telefono naudodami Bluetooth technologiją.

Telefono susiejimas

Norint naudoti Edge dviračio kompiuterio ryšio funkcijas, reikia susieti jį tiesiogiai programoje Garmin Connect, o ne naudojantis Bluetooth nustatymais išmaniajame telefone.

- 1 Palaikykite , jei norite įjungti įrenginį.
- 2 Jei įjungėte įrenginį pirmą kartą, pasirinkite įrenginio kalbą.
Kitame ekrane matysite raginimą susieti su išmaniuoju telefonu.
- 3 Telefonu nuskenуйте QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

PASTABA: nustatymo metu įvertinęs jūsų Garmin Connect paskyrą ir priedus, įrenginys gali pasiūlyti veiklos profilius ir duomenų laukus. Jei buvote susiję jutiklių su ankstesniu įrenginiu, atlikdami nustatymą galite juos perkelti.

PASTABA: nustačius įrenginyje Wi-Fi ir miego režimo naudojimą, įrenginys gali sinchronizuoti visus jūsų duomenis, pvz., treniravimosi statistiką, atsisiųstas trasas ir programinės įrangos naujinius.

- 4 Jei norite įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu, palaikykite  ir pasirinkite **Ryšio funkcijos > Telefonas > Susieti išmanųjį telefoną**.

PASTABA: jei susiejate naują telefoną, pasirinkite anksčiau susieto telefono pavadinimą ir pasirinkite , kad telefonas būtų pamirštas. Kai anksčiau susietas telefonas pamirštas, rodoma **Susieti išmanųjį telefoną**.

Sėkmingai susiejus, pateikiamas pranešimas, o dviračio kompiuteris automatiškai sinchronizuojamas su telefonu.

Bluetooth ryšio funkcijos

Edge įrenginyje yra kelios Bluetooth ryšio funkcijos, skirtos suderinamam išmaniajam telefonui, kuriame naudojamos programos Garmin Connect ir Connect IQ. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/apps.

Veiklos įkėlimas į Garmin Connect: veikla automatiškai siunčiama į Garmin Connect, kai tik baigiate veiklos įrašymą.

Garsiniai raginimai: programa Garmin Connect gali leisti būsenos pranešimus išmaniajame telefone, kai važiuojate.

Dviračio signalizacija: galima įjungti signalizaciją, kuri skamba įrenginyje ir siunčia įspėjimą į išmanųjį telefoną, kai įrenginys aptinka judėjimą.

Connect IQ atsisiunčiamosios funkcijos: galima atsisiųsti Connect IQ funkcijų iš programos Connect IQ.

Trasų, segmentų ir treniruočių atsisiuntimas iš Garmin Connect: galima ieškoti veiklų Garmin Connect naudojantis išmaniuoju telefonu ir siųsti jas į įrenginį.

Perkėlimas iš vieno įrenginio į kitą: galima belaidžiu ryšiu perkelti failus į kitą suderinamą Edge įrenginį.

Rasti mano Edge: nustatoma jūsų pamesto su išmaniuoju telefonu susieto Edge įrenginio vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

Žinutės: galima atsakyti į priimamą skambutį ar gautą tekstinę žinutę standartine tekstine žinute. Ši funkcija veikia su suderinamais Android™ išmaniaisiais telefonais.

Pranešimai: įrenginyje rodo telefono pranešimus ir žinutes.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos: (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 38 psl.*)

Sąveika su socialiniais tinklais: galima skelbti naujienas mėgstamame socialiniame tinkle, kai veikla įkeliama į Garmin Connect.

Naujausia orų informacija: į įrenginį siunčiama tiesioginė orų informacija ir įspėjimai.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiekia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis šiomis funkcijomis, Edge 540 įrenginyje reikia įjungti GPS ir prijungti įrenginį prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Edge 540 įrenginyje yra saugumo ir stebėjimo funkcijų, kurias reikia nustatyti programoje Garmin Connect.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. www.garmin.com/safety.

Pagalbos funkcija: leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

Įvykių aptikimas: jei užsiimant tam tikra veikla lauke Edge 540 įrenginys užfiksuoja įvykį, jis išsiunčia automatinę žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

GroupRide: galite sukurti ir pasiekti bendrinamas trasas, grupės žinutes ir tiesioginius buvimo vietos duomenis su kitais dviratininkais.

GroupTrack: leidžia stebėti savo kontaktus naudojantis LiveTrack tiesiai ekrane ir tikruoju laiku.

Įvykių aptikimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Įvykių aptikimas – tai papildoma funkcija, veikianti tik užsiimant tam tikra veikla lauke. Įvykių aptikimu nereikėtų kliautis kaip pagrindiniu būdu skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą įrenginyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktų informaciją programoje Garmin Connect. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

Kai jūsų Edge įrenginys su įjungta GPS funkcija aptinka įvykį, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) skubios pagalbos kontaktams.

Įrenginyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 30 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

Įvykių aptikimo funkcijos įjungimas ir išjungimas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

- 1 Pasirinkite  > **Sauga ir stebėjimas** > **Įvykių aptikimas**.
- 2 Pasirinkdami veiklos profilį įjunkite įvykių aptikimą.

PASTABA: užsiimant tam tikra veikla lauke įvykių aptikimas įjungiamas pagal numatytuosius nustatymus. Priklausomai nuo vietovės ir važiavimo stiliaus gali būti klaidingai teigiamų verčių.

Pagalbos funkcija

⚠ PERSPĖJIMAS

Pagalbos funkcija yra papildoma ir neturėtų būti laikoma pagrindine priemone skubiai pagalbai iškviešti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint įjungti įrenginyje pagalbos funkciją, reikia nustatyti informaciją apie skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

Jei jūsų Edge GPS įrenginys prijungtas prie programos Garmin Connect, galite siųsti automatinę tekstinę žinutę su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) skubios pagalbos kontaktams.

Įrenginyje pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus nustatytam laikui. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti žinutę.

Pagalbos prašymas

PRANEŠIMAS

Norint prašyti pagalbos, reikia įjungti GPS savo Edge įrenginyje ir nustatyti skubios pagalbos kontaktų informaciją programoje Garmin Connect. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Jei norite suaktyvinti pagalbos funkciją, penkias sekundes laikykite paspaustą .

Įrenginys supypsi ir po penkių sekundžių išsiunčia žinutę.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, pasirinkite  prieš baigiantis atbuliniam skaičiavimui.

- 2 Jei reikia, pasirinkite **Siųsti** ir siųskite žinutę iš karto.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Saugos funkcijos > Skubios pagalbos kontaktai > Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

Skubios pagalbos kontaktų peržiūra

Norint matyti skubios pagalbos kontaktus įrenginyje, reikia nustatyti važiotojo informaciją ir skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect.

Pasirinkite  > **Sauga ir stebėjimas > Skubios pagalbos kontaktai**.

Rodomi skubios pagalbos kontaktų vardai ir telefonų numeriai.

Automatinės žinutės atšaukimas

Kai jūsų įrenginys aptinka įvykį, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę įrenginyje arba susietame telefone prieš ją išsiunčiant skubios pagalbos kontaktams.

Prieš baigiantis 30 sekundžių laikui palaikykite paspaudę  ir pasirinkite .

Būsenos atnaujinimo siuntimas po įvykio

Prieš siunčiant būsenos atnaujinimą skubios pagalbos kontaktams, įrenginys turi aptikti įvykį ir išsiųsti skubios pagalbos kontaktams automatinę skubios pagalbos žinutę.

Galite išsiųsti skubios pagalbos kontaktams būsenos atnaujinimą pranešdami, kad jums nereikia pagalbos.

Būsenos puslapyje pasirinkite **Aptiktas įvykis > Man viskas gerai**.

Žinutė išsiunčiama visiems skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack

PRANEŠIMAS

Bendrinami savo buvimo vietos duomenis su kitais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su koku dviratininku bendrinate buvimo vietos informaciją ir kad tuo asmeniu pasitikite.

Funkcija LiveTrack suteikia galimybę bendrinti važiavimo dviračiu veiklas su kontaktais jūsų telefone ir socialinių tinklų paskyrose. Kai bendrinate, žiūrovai gali realiuoju laiku stebėti jūsų dabartinę buvimo vietą ir tiesioginius duomenis tinklalapyje.

Norint naudotis šia funkcija, Edge 540 įrenginyje reikia įjungti GPS ir prijungti įrenginį prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją.

LiveTrack įjungimas

Prieš pradėdant pirmąją LiveTrack sesiją reikia nustatyti kontaktus programoje Garmin Connect.

1 Pasirinkite  > **Sauga ir stebėjimas** > **LiveTrack**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Automatinė pradžia**, jei norite, kad LiveTrack sesija būtų pradėta kiekvieną kartą, kai pradėsite šio tipo veiklą.
- Pasirinkite **„LiveTrack“ pavadinimas**, jei norite atnaujinti LiveTrack sesijos pavadinimą. Numatytasis pavadinimas yra dabartinė data.
- Pasirinkite **Gavėjai** ir peržiūrėkite gavėjus.
- Pasirinkite **Trasos bendrinimas**, jei norite, kad gavėjai matytų jūsų trasą.
- Pasirinkite **Žiūrovų pranešimai**, jei norite leisti savo gavėjams siųsti jums tekstines žinutes, kai važiuojate dviračiu ([Žiūrovų pranešimai, 46 psl.](#)).
- Pasirinkite **Pratęsti „LiveTrack“**, jei norite pratęsti LiveTrack sesijos peržiūrą 24 valandoms.

3 Pasirinkite **Įjungti „LiveTrack“**.

Gavėjai tiesiogiai matys jūsų duomenis Garmin Connect stebėjimo puslapyje.

GroupTrack sesijos paleidimas

Norint pradėti GroupTrack sesiją, reikia turėti su įrenginiu susietą telefoną su programa Garmin Connect ([Telefono susiejimas, 37 psl.](#)).

PASTABA: ši funkcija reikalinga važiavimo grupėms, naudojančioms Edge 530 ir ankstesnius dviračio kompiuterius.

Edge 1040, 840, 540 ir naujesniuose dviračio kompiuteriuose naudokite funkciją GroupRide ([GroupRide sesijos paleidimas, 42 psl.](#)).

Važiuodami galėsite matyti jūsų GroupTrack sesijos važiuotojus žemėlapyje.

- 1 Edge dviračio kompiuteryje pasirinkdami  > **Sauga ir stebėjimas** > **LiveTrack** > **GroupTrack** įjunkite kontaktų rodymą žemėlapio ekrane ir pranešimus apie žinutes.
- 2 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••** > **Sauga ir stebėjimas** > **LiveTrack** > **Bendrinimo nustatymai** > **GroupTrack** > **Visi kontaktai**.
- 3 Pasirinkite **Įjungti „LiveTrack“**.
- 4 Edge dviračio kompiuteryje paspauskite  ir pradėkite važiuoti.
- 5 Slinkite į žemėlapį ir peržiūrėkite savo kontaktus.



6 Slinkite į GroupTrack sąrašą.

Sąrašė galite pasirinkti važiuotoją ir jis bus rodomas žemėlapio centre.

Patarimai dėl GroupTrack sesijų

Funkcija GroupTrack leidžia stebėti kitus jūsų grupės važiuotojus naudojant LiveTrack tiesiogiai ekrane. Visi grupės nariai turi būti jūsų kontaktai Garmin Connect paskyroje.

- Važiukite lauke naudodamiesi GPS.
- Susiekite Edge 540 dviračio kompiuterį su telefonu naudodami Bluetooth technologiją.
- Programoje Garmin Connect pasirinkite ••• > **Kontaktai** ir atnaujinkite jūsų GroupTrack sesijos dviratininkų sąrašą.
- Pasirūpinkite, kad visi jūsų kontaktai susietų savo įrenginius su telefonais ir pradėtų LiveTrack sesiją programoje Garmin Connect.
- Įsitikinkite, kad visi kontaktai yra ryšio diapazone (40 km arba 25 myl.).
- GroupTrack sesijos metu slinkite į žemėlapij ir peržiūrėkite kontaktus.
- Prieš peržiūredami informaciją apie kitų GroupTrack sesijos važiuotojų buvimo vietą ir kryptį sustokite.

GroupRide

ĮSPĖJIMAS

Važiuodami dviračiu būtinai stebėkite aplinką ir valdykite dviratį saugiai. Antraip kils sunkių ar net mirtinų sužeidimų pavojus.

PRANEŠIMAS

Bendrindami informaciją su kitais dviratininkais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su kokiais dviratininkais bendrinatė buvimo vietos informaciją ir važiavimo duomenis, įskaitant širdies dažnį.

Naudodami GroupRide funkciją Edge dviračio kompiuteryje galite kurti ir pasiekti bendrinamas trasas, grupės žinutes ir tiesioginius buvimo vietos duomenis bei važiavimo duomenis su kitais dviratininkais, kurie naudojami suderinamais įrenginiais.

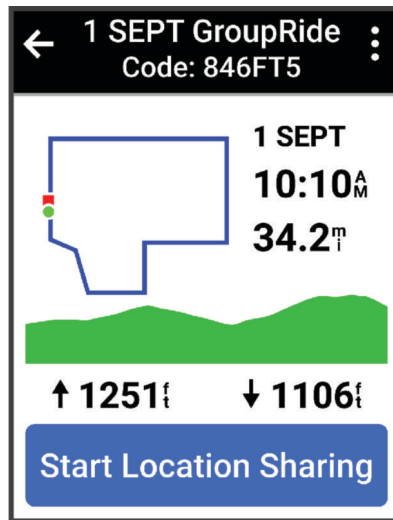
GroupRide sesijos paleidimas

Norint pradėti GroupRide sesiją, reikia turėti su įrenginiu susietą telefoną su programa Garmin Connect (*Telefono susiejimas, 37 psl.*). Gavę raginimą, turėsite sutikti, kad buvimo vieta būtų tiesiogiai bendrinama su kitais dviratininkais.

- 1 Pasirinkite **GroupRide** infoskydelį.
- 2 Pasirinkite **+**.
- 3 Pasirinkite **Pavadinimas**, **Data** arba **Pradžios laikas**, jei norite redaguoti informaciją.
- 4 Pasirinkite **Pridėti trasą**, jei norite bendrinti trasą su kitais dviratininkais.
Galite rinktis iš išsaugotų trasų arba pasirinkti **+** ir sukurti naują trasą (*Trasos, 31 psl.*).
- 5 Pasirinkite **Varžybos**, jei norite rungtyniauti su kitais dviratininkais dėl vietos ir apdovanojimų.

6 Pasirinkite **Generuoti kodą**.

Edge dviračio kompiuteris generuoja kodą, kurį galite išsiųsti kitiems dviratininkams.



7 Pasirinkite **⋮ > Bendrinti kodą > ✓**.

8 Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **Peržiūrėti kodą > Bendrinti**.

9 Pasirinkite kodo bendrinimo su kitais dviratininkais metodą.

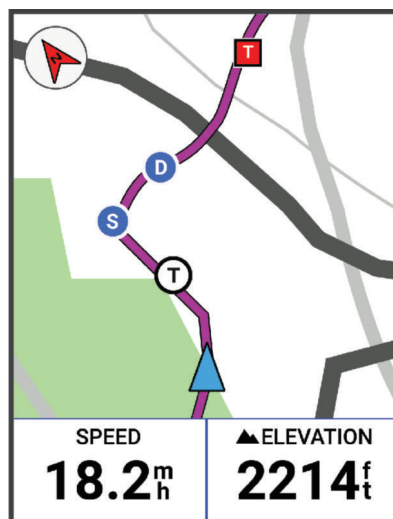
Programa Garmin Connect bendrina GroupRide kodą su jūsų kontaktais.

10 Edge dviračio kompiuteryje pasirinkite **Pradėti buvimo vietos bendrinimą**.

11 Paspauskite **▶** ir pradėkite važiuoti.

Prie aktyvaus profilio duomenų ekranų pridedamas GroupRide duomenų ekranas.

12 **GroupRide** duomenų ekrane pasirinkite dviratininką ir peržiūrėkite jo vietą žemėlapyje arba slinkite žemėlapyje ir peržiūrėkite visus dviratininkus ([GroupRide žemėlapyje, 45 psl.](#)).



Prisijungimas prie GroupRide sesijos

Galite prisijungti prie GroupRide sesijos Edge dviračio kompiuteryje, kai su jumis bendrinamas GroupRide kodas. Galite įvesti šį kodą prieš važiavimo pradžią.

1 Slinkite į infoskydelį **GroupRide**.

PATARIMAS: galite pridėti GroupRide infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).

2 Pasirinkite **Įveskite kodą**.

3 Įveskite 6 skaitmenų kodą ir pasirinkite ✓.

Edge dviračio kompiuteris automatiškai atsisiuosia trasą.

4 Važiavimo dieną pasirinkite **Pradėti buvimo vietos bendrinimą**.

5 Paspauskite ► ir pradėkite važiuoti.

GroupRide žinutės siuntimas

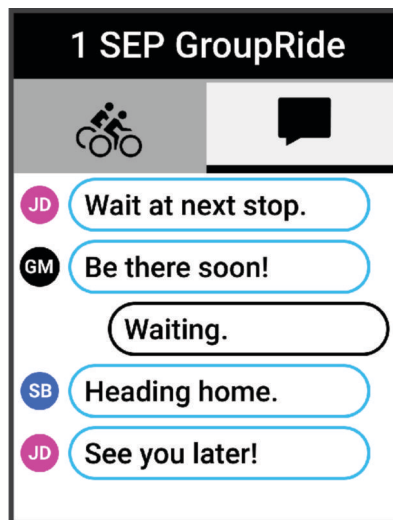
GroupRide sesijos metu galite siųsti žinutę kitiems dviratininkams.

1 **GroupRide** duomenų ekrane savo Edge dviračio kompiuteryje paspauskite ir palaikykite ⋮.

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite žinutę standartinių tekstinių atsakymų sąrašė.
- Pasirinkite **Įveskite pranešimą** ir siųskite jūsų pačių sukurtą žinutę.

PASTABA: galite tinkinti standartinius tekstinius atsakymus įrenginio nustatymuose programoje Garmin Connect. Pakeitus nustatymus, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti Edge dviračio kompiuteryje.



PASTABA: galite slinkti į žinučių ekrano viršų ir peržiūrėti senesnes žinutes, įskaitant žinutes, išsiųstas prieš prisijungiant prie GroupRide sesijos (*Prisijungimas prie GroupRide sesijos, 44 psl.*).

GroupRide žemėlapių būsenos

Važiuodami galėsite matyti jūsų GroupRide sesijos važiotojus žemėlapyje.

PATARIMAS: raidės žemėlapių piktogramose atitinka dviratininkų vardų pirmąsias raides.

Piktograma	Forma	Spalva	Juda	Prijungta programoje Garmin Connect
	Apskritimas	Balta	Taip	Ne
	Apskritimas	Mėlyna	Taip	Taip
	Kvadratas	Balta	Ne	Ne
	Kvadratas	Raudona	Ne	Taip
	Apskritimas	Pilka	Nežinoma	Nežinoma

PASTABA: jei norite keisti žemėlapių nustatymus, puslapyje GroupRide pasirinkite .

Išėjimas iš GroupRide sesijos

Jei norite, kad Edge dviračio kompiuteris pašalintų jus iš kitų dviratininkų žemėlapių ir sąrašų, jums reikia veikiančio interneto ryšio.

Galite bet kada išeiti iš GroupRide sesijos.

Pasirinkite parinktį:

- Važiuodami paspauskite  ir pasirinkite **Išeiti iš „GroupRide“**.
- **GroupRide** puslapyje pasirinkite **Išeiti iš „GroupRide“**.
- Paspauskite  > **Išsaugoti**, jei norite stabdyti veiklos laiką ir baigti veiklą.

PATARIMAS: Edge dviračio kompiuteris automatiškai pašalins GroupRide sesiją, kai baigsis jos galiojimas (*Patarimai dėl GroupRide sesijų, 45 psl.*).

Patarimai dėl GroupRide sesijų

- Važiuokite lauke naudodamiesi GPS.
- Susiekite su derinamą Edge dviračio kompiuterį su telefonu naudodami Bluetooth technologiją.
- Grupės dviratininkai gali bet kada pridėti GroupRide sesiją prie savo įrenginio ir prisijungti prie sesijos važiavimo dieną. Sesijos nustoja galioti praėjus 24 valandoms nuo jų pradžios laiko.
- Jei norite bendrinti GroupRide kodą važiavimo metu, pasirinkite  > **Bendrinti kodą GroupRide** duomenų ekrane Edge dviračio kompiuteryje.
- Galite pasirinkti  > **Nutildyti žinutes** ir nutildyti visus pranešimus apie žinutes tos GroupRide sesijos metu.
- Dviratininkų sąrašas atnaujinamas kas 15 sekundžių, jame rodoma informacija apie 25 arčiausiai esančius dviratininkus 40 km (25 myl.) spinduliu. Jei norite matyti dviratininkus, esančius už 40 km (25 myl.) spindulio ribų, pasirinkite **Rodyti daugiau**.
- Važiavimo metu paspauskite , jei norite matyti daugiau parinkčių.
- Prieš peržiūradami informaciją apie kitų GroupRide sesijos dviratininkų buvimo vietą ir kryptį sustokite (*GroupRide žemėlapių būsenos, 45 psl.*).
- Jei nebeįsijungiate tiesiogiai bendrinti savo buvimo vietas ir važiavimo duomenų, uždarykite GroupRide dviračio kompiuteryje. Jei nebeįsijungiate bendrinti važiavimo rezultatus ir apdovanojimų, išeikite iš GroupRide programoje Garmin Connect (*Garmin Connect, 48 psl.*).

Tiesioginių transliacijų bendrinimas

Tiesioginių transliacijų bendrinimo funkcija suteikia galimybę siųsti pranešimus draugams ir namiškiams renginio metu, taip suteikiant naujausią informaciją tikruoju laiku, įskaitant bendrą laiką ir paskutinio rato laiką. Prieš renginį galite pakeisti gavėjų sąrašą ir žinutės turinį programoje Garmin Connect.

Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas

Prieš bendrinant tiesiogines transliacijas reikia nustatyti funkciją LiveTrack programoje Garmin Connect.

PASTABA: liveTrack funkcijos pasiekiamos, kai įrenginys prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją su suderinamu Android telefonu.

- 1 Įjunkite Edge dviračio kompiuterį.
- 2 Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Sauga ir stebėjimas > Tiesioginių transliacijų bendrinimas**.
- 3 Pasirinkite **Įrenginiai** ir pasirinkite Edge dviračio kompiuterį.
- 4 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite **Tiesioginių transliacijų bendrinimas**.
- 5 Pasirinkite **Atlikta**.
- 6 Pasirinkite **Gavėjai** ir pridėkite žmonių iš kontaktų sąrašo.
- 7 Pasirinkite **Žinučių parinktis** ir tinkinkite žinučių paleidiklius ir parinktis.
- 8 Išseikite į lauką ir pasirinkite GPS dviračių sporto profilį Edge 540 dviračio kompiuteryje.

Tiesioginių transliacijų bendrinimas įjungiamas 24 valandoms.

Žiūrovų pranešimai

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Žiūrovų pranešimai – tai funkcija, leidžianti jūsų LiveTrack sekėjams siųsti jums tekstines žinutes, kai važiuojate dviračiu. Galite nustatyti šią funkciją LiveTrack nustatymuose programoje Garmin Connect.

Žiūrovų pranešimų blokavimas

Jei norite blokuoti žiūrovų pranešimus, Garmin rekomenduoja juos išjungti prieš pradedant veiklą.

Pasirinkite  > **Sauga ir stebėjimas > LiveTrack > Žiūrovų pranešimai**.

Dviračio signalizacijos nustatymas

Galite įjungti dviračio signalizaciją, jei būsite toliau nuo dviračio, pavyzdžiui, sustoję ilgo važiavimo metu. Galite valdyti dviračio signalizaciją naudodamiesi įrenginiu arba įrenginio nustatymais programoje Garmin Connect.

- 1 Pasirinkite  > **Sauga ir stebėjimas > Dviračio signalizacija**.
- 2 Sukurkite arba atnaujinkite slaptažodį.
Išjungiant dviračio signalizaciją Edge įrenginyje reikia įvesti slaptažodį.
- 3 Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Nustatyti dviračio signalizaciją**.

Jei įrenginys aptinka judėjimą, skamba signalizacija ir į prijungtą telefoną siunčiamas įspėjimas.

Garsinių raginimų leidimas telefone

Kad galėtumėte nustatyti garsinius raginimus, reikia susieti telefoną, kuriame įrašyta programa Garmin Connect, su Edge įrenginiu.

Galite nustatyti, kad programa Garmin Connect leistų motyvacinius būsenos pranešimus telefone jums važiuojant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai apima ratų skaičių ir rato laiką, navigaciją, galią, tempą ar greitį ir širdies dažnio duomenis. Kai leidžiamas garsinis raginimas, programa Garmin Connect nutildo pagrindinį garso šaltinį telefone. Galite nustatyti pasirinktą garsumo lygį programoje Garmin Connect.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite **„Garmin“ įrenginiai**.
- 3 Pasirinkite įrenginį.
- 4 Pasirinkite **Garsiniai raginimai**.

Muzikos klausymasis

⚠ ĮSPĖJIMAS

Nesiklausykite muzikos važiuodami viešaisiais keliais, nes praradę dėmesingumą galite patekti į avariją ir sunkiai ar net mirtinai susižeisti. Naudotojas privalo žinoti ir suprasti vietos įstatymus ir taisykles dėl ausinių naudojimo važiuojant dviračiu.

Galite valdyti telefono muzikos atkūrimą naudodamiesi Edge dviračio kompiuteriu.

- 1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Kai Edge dviračio kompiuteryje rodomas laikmačio ekranas, paspauskite , pasirinkite **Valdikliai** ir spausdami  arba  peržiūrėkite muzikos valdiklių skydelį.
PASTABA: galite pridėti parinkčių prie valdiklių juostos (*Valdiklių juostos tinkinimas, 72 psl.*).
 - Slinkite duomenų ekranais ir atidarykite muzikos valdiklių duomenų ekraną (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*).
- 3 Pradėkite klausytis muzikos iš susieto telefono.

Galite valdyti telefono muzikos atkūrimą naudodamiesi Edge dviračio kompiuteriu.

Garmin Share

PRANEŠIMAS

Bendrindami savo informaciją su kitais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su kuo bendrinate informaciją ir kad tais asmenimis pasitikite.

Funkcija Garmin Share suteikia galimybę naudojant Bluetooth technologiją bendrinti duomenis su kitais suderinamais Garmin įrenginiais belaidžiu ryšiu. Kai Garmin Share funkcija įjungta, o suderinami Garmin įrenginiai yra tarpusavio ryšio diapazone, galite pasirinkti išsaugotas vietas, trasas ir treniruotes bei perkelti jas į kitą įrenginį tiesioginiu ir saugiu įrenginių ryšiu, tam nereikia telefono arba Wi-Fi ryšio.

Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share

Prieš naudojantis šia funkcija reikia įjungti Bluetooth technologiją abiejuose suderinamuose įrenginiuose, jie turi būti ne didesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu vienas nuo kito. Gavus paraginimą, reikės sutikti su duomenų bendrinimu su kitais Garmin įrenginiais naudojant Garmin Share.

Jūsų Edge įrenginys gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio (*Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 48 psl.*). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti mėgstamą trasą iš Edge dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

- 1 Pasirinkite  > **Garmin Share** > **Bendrinti**.
- 2 Pasirinkite kategoriją ir vieną ar kelis elementus.
- 3 Pasirinkite **Bendrinti %1 element..**
- 4 Palaukite, kol įrenginys aptiks suderinamus įrenginius.
- 5 Pasirinkite įrenginį.
- 6 Patikrinkite, ar šešių skaitmenų PIN kodas sutampa abiejuose įrenginiuose, ir pasirinkite .
- 7 Palaukite, kol įrenginiai perkels jūsų duomenis.
- 8 Pasirinkite **Bendrin dar kart**, jei norite bendrinti tuos pačius elementus su kitu naudotoju (pasirenkama).
- 9 Pasirinkite **Baig..**

Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share

Prieš naudojantis šia funkcija reikia įjungti Bluetooth technologiją abiejuose suderinamuose įrenginiuose, jie turi būti ne didesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu vienas nuo kito. Gavus paraginimą, reikės sutikti su duomenų bendrinimu su kitais Garmin įrenginiais naudojant Garmin Share.

- 1 Pasirinkite  > **Garmin Share**.
- 2 Palaukite, kol įrenginys aptiks pasiekiamus suderinamus įrenginius.
- 3 Pasirinkite **Priimti**.
- 4 Patikrinkite, ar šešių skaitmenų PIN kodas sutampa abiejuose įrenginiuose, ir pasirinkite .
- 5 Palaukite, kol įrenginiai perkels jūsų duomenis.
- 6 Pasirinkite **Baig..**

Galite peržiūrėti gautus duomenis meniu Treniravimasis arba Navigacija. Pradžios ekrane rodomas paskutinis gautas elementas.

„Garmin Share“ nustatymai

Pasirinkite  > **Garmin Share** > .

: galima gauti elementus Edge dviračio kompiuteryje per Garmin Share.

Pamiršti įrenginius: pašalinami įrenginiai, su kuriais dviračio kompiuteris anksčiau bendrino elementus.

Telefono ir kompiuterio programos

Galite prijungti dviračio kompiuterį prie kelių Garmin telefono ir kompiuterio programų naudodami tą pačią Garmin paskyrą.

Garmin Connect

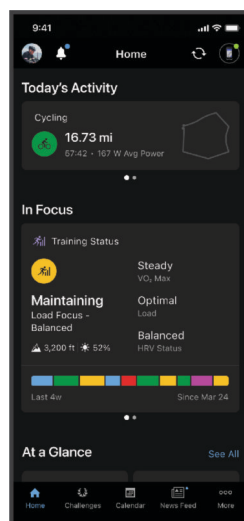
Naudodami Garmin Connect galite susisiekti su draugais. Garmin Connect suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, triatloną ir pan.

Galite sukurti nemokamą Garmin Connect paskyrą, kai susiejate įrenginį su telefonu naudodami programą Garmin Connect, arba galite apsilankyti adresu connect.garmin.com.

Išsaugokite veiklas: baigę veiklą ir išsaugoję ją įrenginyje, galite įkelti veiklą į Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie veiklą, įskaitant laiką, atstumą, aukštį, širdies dažnį, sudegintas kalorijas, kadenciją, žemėlapių vaizdą, tempo ir greičio schemas bei tinkinamas ataskaitas.

PASTABA: tam tikriems duomenims reikia atskirai įsigyjamo priedo, pvz., širdies dažnio monitoriaus.



Planuokite savo treniruotes: galite pasirinkti fizinio pasirengimo tikslą ir įkelti vieną iš kasdinių treniravimosi planų.

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite dviračio kompiuterį su telefonu, naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo veiklos duomenis į Garmin Connect paskyrą ([Telefono susiejimas, 37 psl.](#)).

PASTABA: galite tinkinti dviračio kompiuterio nustatymus, veiklos profilius, duomenų laukus ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje naudodamiesi programa Garmin Connect arba Garmin Connect svetaine.

- 1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.
- 2 Laikykite dviračio kompiuterį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo telefono.
Dviračio kompiuteris automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su programa Garmin Connect ir Garmin Connect paskyra.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti įrenginį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 37 psl.](#)).

Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect.

Kai atsiranda nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai siunčia naujinį į jūsų įrenginį.

Bendroji treniravimosi būseną

Jei su Garmin Connect paskyra naudojate kelis Garmin įrenginius, galite pasirinkti, kuris įrenginys yra pagrindinis kasdienio naudojimo ir treniravimosi duomenų šaltinis.

Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai**.

Pagrindinis treniravimosi įrenginys: nustatomas treniravimosi parametru, pvz., treniravimosi būsenos ir apibendrinto krūvio, prioritetinis duomenų šaltinis.

Pagrindinis dėvimasis įrenginys: nustatomas prioritetinis kasdienių sveikatos parametru, pavyzdžiui, žingsnių ir miego, duomenų šaltinis. Tai turėtų būti laikrodis, kurį dėvite dažniausiai.

PATARIMAS: jei norite tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja dažnai sinchronizuoti su Garmin Connect paskyra.

Važiavimo siuntimas į Garmin Connect

- Sinchronizuokite Edge dviračio kompiuterį su programa Garmin Connect telefone.
- Naudodami su Edge dviračio kompiuteriu pateiktą USB kabelį siųskite važiavimo duomenis į Garmin Connect paskyrą kompiuteryje.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Atsisiųskite ir įdiekite Garmin Express programą.
- 4 Atidarykite Garmin Express programą ir pasirinkite **Pridėti įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir atsisiųsti Garmin Express programą.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.

Kai nauja programinė įranga pasiekiamą, Garmin Express programa siunčią ją į įrenginį.

- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

PASTABA: jei jau nustatėte įrenginio ir Wi-Fi ryšį, Garmin Connect gali automatiškai atsisiųsti pasiekiamus programinės įrangos naujinius į įrenginį, kai jis prijungiamas naudojant Wi-Fi.

Garmin Connect+ prenumerata

Užsisakę Garmin Connect+ prenumeratą galite patobulinti jūsų Garmin Connect paskyroje esančius duomenis, ryšius ir treniruotes. Norėdami užsiregistruoti, atsisiųskite programą Garmin Connect iš programų parduotuvės telefone arba apsilankykite adresu connect.garmin.com.

„Active Intelligence“ (AI): gaukite DI įžvalgą apie savo duomenis ir veiklą.

LiveTrack+: siųskite LiveTrack teksto žinutes, gaukite suasmenintą profilio puslapį ir peržiūrėkite ankstesnius LiveTrack seansus.

Treniravimosi gairės: gaukite papildomą eksportų palaikymą ir gairių atrinktiems „Garmin Coach“ treniravimosi planams.

Efektyvumo ataskaitų sritis: peržiūrėkite savo treniruočių duomenis jums tinkamiausiu būdu naudodami pritaikytas diagramas ir grafikus.

Socialinės funkcijos: gaukite galimybę naudotis išskirtiniais ženkleliais, ženklelių iššūkiu ir dvigubais taškais už iššūkius. Galite atnaujinti savo profilio avatarą pritaikomais rėmeliais.

Connect IQ atsisiunčiamosios funkcijos

Galite pridėti Connect IQ funkcijų prie savo įrenginio iš Garmin ir kitų tiekėjų, naudodamiesi programa Connect IQ.

Duomenų laukai: galite atsisiųsti naujų duomenų laukų, kuriuose jutiklių, veiklos ir istorijos duomenys pateikti naujai. Connect IQ duomenų laukus galima pridėti prie įtaisytyjų funkcijų ir puslapių.

Valdikliai: suteikiama glausta informacija, įskaitant jutiklių duomenis ir pranešimus.

Programos: į įrenginį įtraukiama interaktyvių funkcijų, pvz., naujų lauko ir fizinio pasirengimo veiklos rūšių.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Garmin laikrodį arba dviračio kompiuterį su telefonu (*Telefono susiejimas, 37 psl.*).

- 1 Iš programų parduotuvės telefone įdiekite ir atidarykite programą Connect IQ.
- 2 Jei reikia, pasirinkite savo laikrodį arba dviračio kompiuterį.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas kompiuteriu

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į apps.garmin.com ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Wi-Fi ryšio funkcijos

Veiklos įkėlimas į Garmin Connect paskyrą: jūsų veikla automatiškai siunčiama į Garmin Connect paskyrą, kai tik baigiate veiklos įrašymą.

Programinės įrangos naujiniai: galite atsisiųsti ir diegti naujausią programinę įrangą.

Treniruotės ir treniravimosi planai: ieškoti treniruočių ir treniravimosi planų bei juos pasirinkti galite Garmin Connect interneto svetainėje. Kai įrenginys prisijungs prie Wi-Fi ryšio, failai bus atsiųsti į įrenginį.

Wi-Fi ryšio nustatymas

Reikia prijungti įrenginį prie programos Garmin Connect telefone arba prie programos Garmin Express kompiuteryje, kad galėtumėte jungtis prie Wi-Fi tinklo.

1 Pasirinkite parinktį:

- Atsisiųskite programą Garmin Connect ir susiekite telefoną (*Telefono susiejimas, 37 psl.*).
- Eikite į www.garmin.com/express ir atsisiųskite programą Garmin Express.

2 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite Wi-Fi ryšį.

Wi-Fi nustatymai

Pasirinkite  > **Ryšio funkcijos > Wi-Fi.**

Įjungti: įgalina Wi-Fi belaidę technologiją.

PASTABA: kiti Wi-Fi nustatymai rodomi tik kai Wi-Fi įjungtas.

Automatinis įkėlimas: leidžia automatiškai įkelti veiklas per žinomą belaidžio ryšio tinklą.

„Wi-Fi“ sinchronizavimas: pasirinkite, jei norite rankiniu būdu sinchronizuoti Wi-Fi.

Pridėti tinklą: įrenginys prijungiamas prie belaidžio ryšio tinklo.

Belaidžiai jutikliai

Galite susieti Edge dviračio kompiuterį ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su įrenginiu, jie jau susieti.

Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite buy.garmin.com ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

Jutiklio tipas	Aprašas
eBike	Naudodami įrenginį su „eBike“ galite važiuodami peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informaciją apie bateriją ir pavarų perjungimą (<i>„eBike“ jutiklių informacijos peržiūra, 61 psl.</i>).
„Edge“ nuotolinio valdymo pultas	Galite valdyti Edge dviračio kompiuterį naudodamiesi Edge nuotolinio valdymo pultu, įskaitant veiklos laikmačio įjungimą, ratų žymėjimą ir slinkimą duomenų ekranais.
Išplėstinis ekranas	Išplėstinis ekranas režimu galite peržiūrėti duomenų ekranus iš suderinamo Garmin laikrodžio suderinamame Edge dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone (<i>Išplėstinio ekrano režimo nustatymas, 73 psl.</i>).
Širdies dažnis	Naudodami išorinį jutiklį, pavyzdžiui, HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ arba HRM-Pro™ serijos širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu.
„inReach“ n. v. pultas	inReach® nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti inReach palydovinį komuni- katorių naudojantis Edge dviračio kompiuteriu (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudo- jimas, 61 psl.</i>).
Žibintai	Naudodamiesi Varia™ išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką. Su Varia priekinio žibinto kamera taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 60 psl.</i>).
Galia	Jei norite peržiūrėti galios duomenis įrenginyje, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (<i>Savo galios zonų nustatymas, 57 psl.</i>) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną (<i>Įspėjimų apie diapazoną nustatymas, 68 psl.</i>).
Radaras	Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones. Su Varia radaro kameros galiniu žibintu taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 60 psl.</i>).
Perjungimas	Važiuodami galite naudoti elektroninius perjungiklius ir matyti informaciją apie pavarų perjungimą. Kai jutiklis veikia reguliavimo režimu, Edge 540 dviračio kompiuteryje rodomos dabartinės reguliavimo vertės.
Shimano Di2	Važiuodami galite naudoti Shimano® Di2™ elektroninius perjungiklius ir matyti informaciją apie pavarų perjungimą. Kai jutiklis veikia reguliavimo režimu, Edge 540 dviračio kompiute- ryje rodomos dabartinės reguliavimo vertės.
Shimano E-Bike	Naudodami dviračio kompiuterį su „Shimano eBike“ sistema galite važiuodami peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informaciją apie bateriją ir pavarų perjungimą (<i>„eBike“ jutiklių infor- macijos peržiūra, 61 psl.</i>).
Išmanusis treni- ruoklis	Naudodami dviračio kompiuterį su išmaniuoju dviračio treniruokliu galite imituoti pasiprieši- nimą, kai važiuojate trasa ar be trasos arba treniruojatės (<i>Vidaus treniruoklio naudojimas, 11 psl.</i>).
Greitis / kadencija	Galite prijungti greičio arba kadencijos jutiklius prie dviračio ir peržiūrėti duomenis dviračio kompiuteryje važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Ratų dydis ir perimetras, 98 psl.</i>).
Temperatūra	Galite prisegti tempe™ temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis.
VIRB	VIRB® nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojantis dviračio kompiuteriu.

Kaip užsidėti HRM-Dual širdies dažnio monitorių

PASTABA: jei neturite širdies dažnio monitoriaus, šią užduotį galite praleisti.

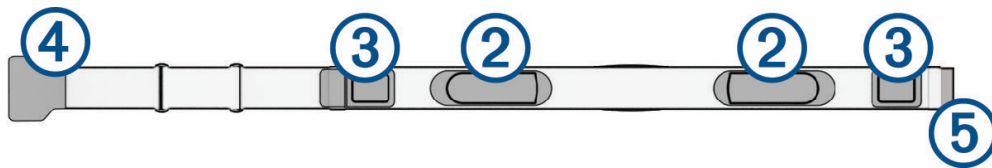
Jei turite kitokį Garmin širdies dažnio monitorių, žr. širdies dažnio monitoriaus naudotojo vadovą.

Užsidėkite širdies dažnio monitorių tiesiai ant odos iš karto po krūtinkauliu. Jis turėtų būti pakankamai prigludęs, kad liktų vietoje jūsų veiklos metu.

- 1 Pritvirtinkite širdies dažnio monitoriaus modulį ① ant diržo.

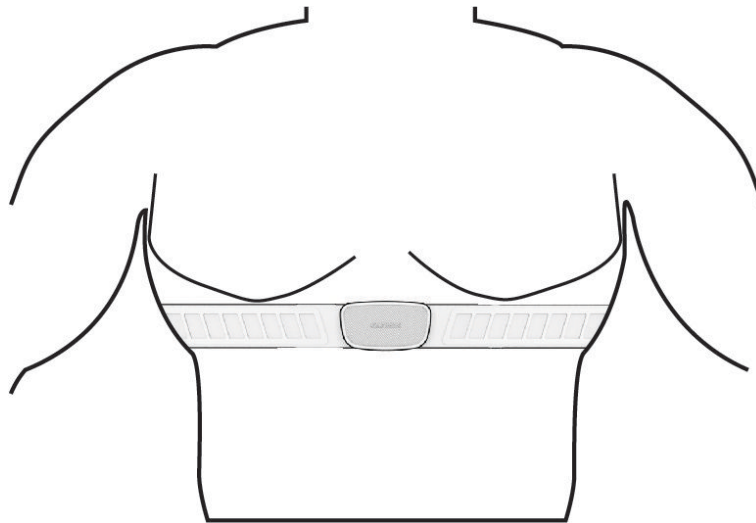
Garmin logotipai ant modulio ir dirželis turi būti atsukti reikiama puse į viršų.

- 2 Sudrėkinkite elektrodus ② ir kontaktinius jutiklius ③ galinėje diržo pusėje, kad ryšys tarp krūtinės ir siūstuvo būtų tvirtesnis.



- 3 Apjuoskite diržą aplink krūtinę ir sukabinkite kibią juostą – ④ prie ⑤.

PASTABA: neužlenkite etiketės su priežiūros informacija.



Garmin logotipai turi būti atsukti reikia puse į viršų.

- 4 Įrenginį laikykite ne didesniu 3 m (10 pėdų) atstumu nuo širdies dažnio monitoriaus.

Kai užsidedate širdies dažnio monitorių, jis tampa aktyvus ir siunčia duomenis.

PATARIMAS: jei širdies dažnis nepastovus arba nerodomas, žr. trikčių šalinimo patarimus (*Patarimai dėl nepastovių širdies dažnio duomenų, 54 psl.*).

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti jūsų širdies dažnio zonas, įrenginys naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Įvertinę savo fizinio pasirengimo tikslus, galite keisti širdies dažnio zonas rankiniu būdu (*Fizinio pasirengimo tikslai*, 54 psl.). Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį, širdies dažnį ilsintis ir širdies dažnio zonas.

1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Treniruotės zonos** > **Širdies dažnio zonos**.

2 Įveskite maksimumo, laktato slenksčio ir širdies dažnio ilsintis vertes.

Galite naudoti automatinio aptikimo funkciją, jei norite, kad jūsų širdies dažnis būtų automatiškai aptinkamas veiklos metu. Zonų vertės atnaujinamos automatiškai, bet galite redaguoti kiekvieną vertę rankiniu būdu.

3 Pasirinkite **Pagal:**.

4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
- Pasirinkite **% maks**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
- Pasirinkite **% ŠDR**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
- Pasirinkite **%LSL**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip laktato slenksčio širdies dažnio procentą.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskulinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjantį intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas*, 98 psl.) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Patarimai dėl nepastovių širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nepastovus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Iš naujo sudrėkinkite vandeniu elektrodus ir kontaktinius pleistrus (jei taikoma).
- Įtempkite diržą ant krūtinės.
- 5–10 minučių apšilkite.
- Vadovaukitės priežiūros instrukcijomis (*Širdies dažnio monitoriaus priežiūra*, 81 psl.).
- Vilkėkite medvilninius marškinėlius arba gerai sudrėkinkite abi diržo puses.

Sintetiniai audiniai trindamiesi arba plakdamiesi į širdies dažnio monitorių gali sukurti statinį elektros krūvį, kuris trukdys širdies dažnio signalams.

- Pasitraukite nuo šaltinių, galinčių trukdyti širdies dažnio monitoriui.

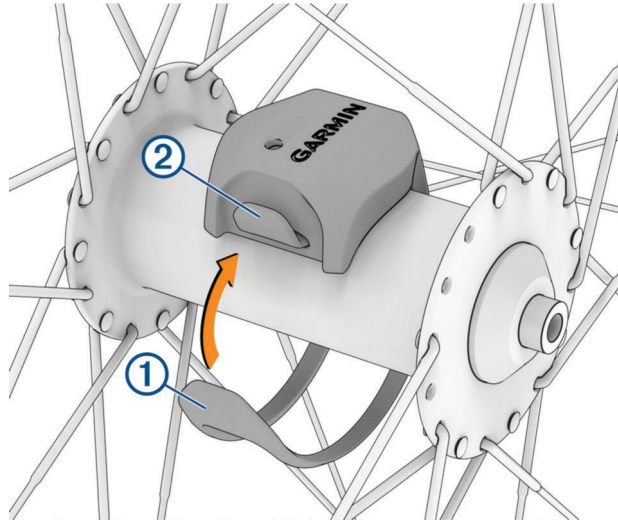
Trukdžių šaltiniai gali apimti stiprius elektromagnetinius laukus, tam tikrus 2,4 GHz belaidžius jutiklius, aukštos įtampos linijas, elektrinius variklius, krosneles, mikrobangų krosneles, 2,4 GHz belaidžius telefonus ir belaidžius vietinio tinklo (LAN) prieigos taškus.

Greičio jutiklio montavimas

PASTABA: jei neturite šio jutiklio, šią užduotį galite praleisti.

PATARIMAS: montuojant jutiklį Garmin rekomenduoja dviratį pritvirtinti ant stovo.

- 1 Greičio jutiklį pridėkite ir laikykite ant rato stebulės.
- 2 Apjuoskite pasaitą ① aplink rato stebulę ir pritvirtinkite prie užkabos ② ant jutiklio.



Jutiklis gali būti pakreiptas, kai sumontuojamas ant asimetrinės stebulės. Tai neturi įtakos jo veikimui.

- 3 Pasukę ratą patikrinkite laisvumą.

Jutiklis neturi liestis su jokia dviračio dalimi.

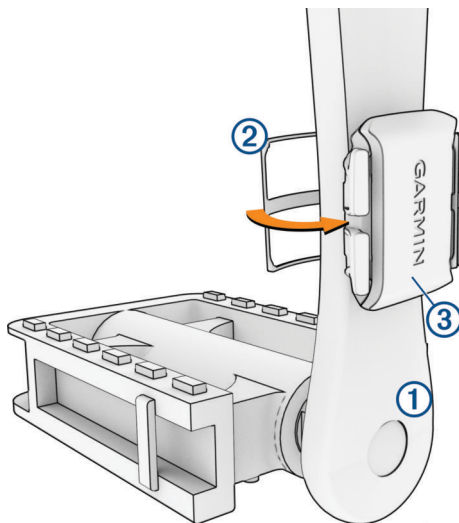
PASTABA: šviesos diodas penkias sekundes pamirksės žaliai, rodydamas aktyvumą du kartus apsukus.

Kadencijos jutiklio montavimas

PASTABA: jei neturite šio jutiklio, šią užduotį galite praleisti.

PATARIMAS: montuojant jutiklį Garmin rekomenduoja dviratį pritvirtinti ant stovo.

- 1 Pasirinkite pasaito dydį, kuris įtvirtintų dantračių bloką ①.
Pasirinktas pasaitas turėtų būti mažiausias, galintis apjuosti dantračių bloką.
- 2 Kitoje pusėje nei pavarų diskas pridėkite ir laikykite plokščiąją kadencijos jutiklio pusę iš vidinės švaistiklio pusės.
- 3 Apjuoskite pasaitus ② aplink dantračių bloką ir pritvirtinkite prie užkabų ③ ant jutiklio.



- 4 Pasukę dantračių bloką patikrinkite laisvumą.
Jutiklis ir pasaitai neturi liestis su jokia dviračio ar batų dalimi.
PASTABA: šviesos diodas penkias sekundes pamirksės žaliai, rodydamas aktyvumą du kartus apsukus.
- 5 Atlikite bandomąjį 15 minučių važiavimą patikrindami jutiklį ir pasaitus, kad įsitikintumėte, jog niekas nepažeista.

Apie greičio ir kadencijos jutiklius

Kadencijos duomenys iš kadencijos jutiklio įrašomi visada. Jei nesusiejote greičio ir kadencijos jutiklį su įrenginiu, greičiui ir atstumui apskaičiuoti naudojami GPS duomenys.

Kadencija – tai jūsų pedalų mynimo greitis arba „sukimosi“ greitis, matuojamas kaip švaistiklio apsisukimų per minutę skaičius (aps./min.).

Kadencijos ir galios duomenų vidurkinimas

Jei treniruojatės naudodami pasirinktą kadencijos jutiklį arba galios matuoklį, gali naudotis duomenų vidurkinimo atmetant nulines vertes nustatymu. Pagal numatytąjį nustatymą nulinės vertės neminant pedalų pašalinamos.

Šio nustatymo vertę galite pakeisti (*Duomenų įrašymo nustatymai, 72 psl.*).

Belaidžių jutiklių susiejimas

Pirmą kartą belaidį jutiklį prijungdami prie savo įrenginio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, įrenginį ir jutiklį turite susieti. Susiejus, Edge dviračio kompiuteris automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą, jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas. Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. www.garmin.com/hrm_connection_types.

PASTABA: jei jutiklis buvo pateiktas kartu su įrenginiu, jie jau susieti.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių ir prijunkite jutiklį arba paspauskite mygtuką, kad jį pažadintumėte.

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

- 2 Įrenginys turi būti ne didesniu kaip 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

PASTABA: susiedami būkite bent 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų dviratininkų jutiklių.

- 3 Palaikykite .

- 4 Pasirinkite **Jutikliai** > **Pridėti jutiklį**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite jutiklio tipą.
- Pasirinkite **Ieškoti visų**, jei norite ieškoti visų netoliese esančių jutiklių.

Atidaromas pasiekiamų jutiklių sąrašas.

- 6 Pasirinkite vieną ar kelis jutiklius, kuriuos norite susieti su įrenginiu.

- 7 Pasirinkite **Pridėti**.

Kai jutiklis susiejamas su įrenginiu, jutiklio būseną yra Prisijungta. Galite tinkinti duomenų lauką, kad būtų rodomi jutiklio duomenys.

Belaidžio jutiklio baterijos veikimo laikas

Jums išvažiavus, rodomi belaidžių jutiklių, kuriuos prijungėte tai veiklai, baterijų įkrovos lygiai. Sąrašas rikiuojamas pagal baterijos įkrovos lygį.

Treniruotė naudojant galios matuoklius

- Apsilankykite www.garmin.com/cycling, kur rasite su Edge dviračio kompiuteriu (pavyzdžiui, Rally ir Vector sistemomis) suderinamų galios matuoklių sąrašą.
- Daugiau informacijos rasite galios matuoklio naudotojo vadove.
- Sureguliuokite galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (*Savo galios zonų nustatymas, 57 psl.*).
- Naudokitės diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus tam tikrą galios zoną (*Įspėjimų apie diapazoną nustatymas, 68 psl.*).
- Tinkinkite galios duomenų laukus (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*).

Savo galios zonų nustatymas

Zonų vertės yra numatytosios ir gali neatitikti jūsų asmeninių galimybių. Galite koreguoti zonas rankiniu būdu įrenginyje arba naudodamiesi Garmin Connect. Jei žinote savo galios funkcinio slenksčio (GFS) vertę, galite ją įvesti ir leisti programinei įrangai apskaičiuoti jūsų galios zonas automatiškai.

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Treniruotės zonos** > **Galios zonos**.

- 2 Įveskite savo GFS vertę.

- 3 Pasirinkite **Pagal**:

- 4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
- Pasirinkite **% GFS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal jūsų galios funkcinio slenksčio procentinę vertę.
- Pasirinkite **Konfigūracija**, jei norite redaguoti galios zonų skaičių.

Galios matuoklio kalibravimas

Norint kalibruoti galios matuoklį, reikia jį įdiegti, susieti su įrenginiu ir įsitikinti, kad galios matuoklis aktyviai siunčia duomenis.

Jūsų konkretaus galios matuoklio kalibravimo nurodymus rasite gamintojo pateiktose instrukcijose.

1 Pasirinkite  > **Jutikliai**.

2 Pasirinkite savo galios matuoklį.

3 Pasirinkite **Patikrinti**.

PATARIMAS: leiskite galios matuokliui veikti, kol bus pateiktas pranešimas.

4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Galia ant pedalo

Rally matuoja galią ant pedalo.

Rally matuoja jūsų taikomą galią kelis šimtus kartų per sekundę. Rally taip pat matuoja jūsų kadenciją arba pedalų sukimosi greitį. Matuodamas jėgą, jėgos kryptį, švaistiklio sukimąsi ir laiką Rally gali nustatyti galią (vatais). Rally atskirai matuoja kairės ir dešinės kojos galią, todėl gali nurodyti kairės ir dešinės kojų galios balansą.

PASTABA: vieno pedalo Rally sistema nenurodo kairės ir dešinės kojų galios balanso.

Važiavimo dviračiu dinamika

Važiavimo dviračiu dinamikos metrika matuoja, kaip taikote galią mindami pedalus ir kuriai pedalo vietai ji tenka, kad geriau suprastumėte savo važiavimo būdą. Supratę, kaip ir kur generuojate galią, galėsite treniruotis efektyviau ir įvertinti dviračio tinkamumą.

PASTABA: norint naudotis važiavimo dviračiu dinamikos metrika, reikia turėti suderinamą galios matuoklį su dviem jutikliais ir ANT+ technologija.

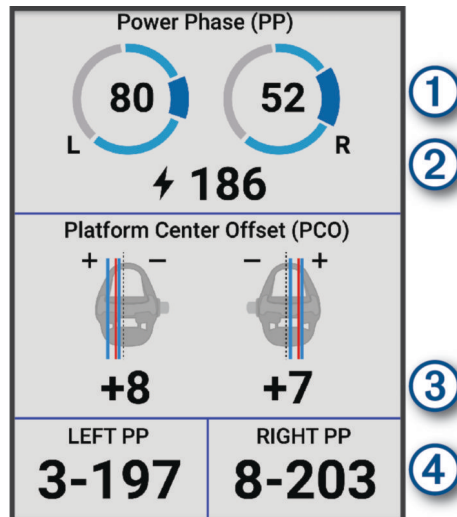
Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/performance-data.

Važiavimo dviračiu dinamikos funkcijos naudojimas

Norint naudotis važiavimo dviračiu dinamikos funkcija, reikia susieti su įrenginiu galios matuoklį naudojantis ANT+ technologija (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

PASTABA: įrašant važiavimo dviračiu dinamiką naudojama daugiau įrenginio atminties.

- 1 Važiukite dviračiu.
- 2 Slinkite į važiavimo dviračiu dinamikos ekraną ir peržiūrėkite savo galios fazės duomenis ①, visą galią ② ir platformos centro poslinkį ③.



- 3 Jei reikia, pasirinkite **Duomenų laukai** ir pakeiskite duomenų lauką (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*).

PASTABA: galima tinkinti du duomenų laukus ekrano apačioje ④.

Išsiuntę važiavimą į programą Garmin Connect, galėsite matyti daugiau važiavimo dviračiu dinamikos duomenų (*Važiavimo siuntimas į Garmin Connect, 49 psl.*).

Galios fazės duomenys

Galios fazė – tai pedalo mynimo sritis (tarp švaistiklio pradžios kampo ir švaistiklio pabaigos kampo), kurioje generuojate teigiamą galią.

Platformos centro poslinkis

Platformos centro poslinkis – tai vieta ant pedalo platformos, kuriai tenka jėga.

Važiavimo dviračiu dinamikos funkcijų tinkinimas

Norint tinkinti Rally funkcijas, reikia susieti su įrenginiu Rally galios matuoklį.

- 1 Pasirinkite **≡ > Jutikliai**.
- 2 Pasirinkite Rally galios matuoklį.
- 3 Pasirinkite **Jutiklio duomenys > Važiavimo dviračiu dinamika**.
- 4 Pasirinkite parinktį.
- 5 Jei reikia, pasirinkdami perjungiklius įjunkite arba išjunkite sukimo momento efektyvumą, pedalų sklandumą ir važiavimo dviračiu dinamiką.

Rally sistemos programinės įrangos naujinimas naudojantis Edge dviračio kompiuteriu

Norint naujinti programinę įrangą, reikia susieti Edge dviračio kompiuterį su Rally sistema.

- 1 Siųskite važiavimo duomenis į Garmin Connect paskyrą (*Važiavimo siuntimas į Garmin Connect, 49 psl.*).
Garmin Connect automatiškai ieško programinės įrangos naujinių ir siunčia juos į Edge dviračio kompiuterį.
- 2 Edge dviračio kompiuteris turi būti galios matuoklių ryšio diapazone (3 m).
- 3 Kelis kartus pasukite švaistiklį. Edge dviračio kompiuteris paragina diegti visus laukiančius programinės įrangos naujinius.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Aplinkos įvertinimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

Varia linijos produktai dviratininkams gali padėti geriau įvertinti aplinką. Jie negali atstoti dviratininko atidumo ir apdairumo. Visada stebėkite aplinką ir valdykite dviratį saugiai. Antraip kils sunkių ar net mirtinų sužeidimų pavojus.

Edge dviračio kompiuterį galima naudoti su Varia linijos produktais dviratininkams (*Belaidžiai jutikliai, 51 psl.*). Daugiau informacijos žiūrėkite priedo naudotojo vadove.

Varia kameros valdiklių naudojimas

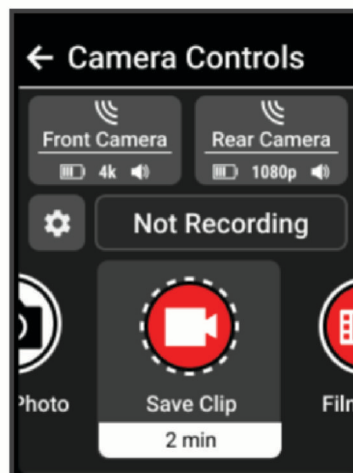
PRANEŠIMAS

Kai kuriose jurisdikcijose vaizdo ar garso įrašymas bei fotografavimas gali būti draudžiamas arba reglamentuojamas, arba gali būti reikalaujama, kad visos šalys žinotų apie įrašymą ir duotų sutikimą. Už visų jurisdikcijos, kurioje ketinate naudoti šį įrenginį, įstatymų, taisyklių ir kitų apribojimų žinojimą ir laikymąsi atsakote jūs patys.

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su dviračio kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

1 Paspauskite  ir pasirinkite **Kameros valdikliai**.

Dviračio kompiuteryje rodomi kameros valdikliai ir visų prijungtų kamerų įrašymo režimas, baterijos būseną, vaizdo įrašo raiška ir garso būseną.



2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Priek. žibnt. kamera** arba **Radaro kamera** ir pritaikykite kameros nustatymus.
- Pasirinkite **Daryti nuotrauką**, **Išsaugoti klipą** arba **Filmuoti važiavimą**.

Žalio grėsmės lygio signalo įjungimas

Norint įjungti žalią grėsmės lygio signalą, reikia susieti įrenginį su suderinamu Varia galinio vaizdo radaru ir įjungti garsinius signalus.

Galite įjungti garsinį signalą, leidžiamą, kai ratas nustato žalią grėsmės lygį.

- 1 Pasirinkite  > **Jutikliai**.
- 2 Pasirinkite radarą.
- 3 Pasirinkite **Jutiklio duomenys** > **Įspėjimų nustatymai**.
- 4 Pasirinkite perjungiklį **Žalio grėsmės lygio signalas**.

Elektroniniai perjungikliai

Prieš naudojant suderinamus elektroninius perjungiklius, pvz., Shimano Di2 ar SRAM® AXS perjungiklius, reikia susieti juos su Edge dviračio kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*).

Galite konfigūruoti laisvus perjungiklio mygtukus veiksams Edge dviračio kompiuteryje valdyti, pavyzdžiui, pradėti ir stabdyti veiklas bei įrašyti ratus. Taip pat galite tinkinti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*). Tiksliai reguliuojant elektroninių perjungiklių padėtį, Edge dviračio kompiuteryje gali būti rodomos reguliavimo vertės.

Edge 540 dviračio kompiuteris ir „eBike“

Norint naudoti suderinamą „eBike“, pvz., „Shimano eBike“, reikia susieti jį su Edge dviračio kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 57 psl.*). Galite keisti pasirenkamą „eBike“ duomenų ekraną ir duomenų laukus (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*).

„eBike“ jutiklių informacijos peržiūra

- 1 Pasirinkite  > **Jutikliai**.
 - 2 Pasirinkite savo „eBike“.
 - 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti „eBike“ informaciją, pvz., odometrą arba kelionės atstumą, pasirinkite **Jutiklio duomenys > El. dviračio informacija**.
 - Jei norite peržiūrėti „eBike“ klaidų pranešimus, pasirinkite .
- Daugiau informacijos rasite „eBike“ naudotojo vadove.

inReach nuotolinis valdymas

inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti palydovinį komunikatorių inReach naudojantis Edge dviračio kompiuteriu. Daugiau informacijos apie suderinamus įrenginius rasite adresu buy.garmin.com.

inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas

- 1 Įjunkite palydovinį komunikatorių inReach.
 - 2 Edge dviračio kompiuteryje pasirinkite  > **Jutikliai** > **Pridėti jutiklį** > **inReach**.
 - 3 Pasirinkite palydovinį komunikatorių inReach ir pasirinkite **Pridėti**.
 - 4 Pradžios ekrane pasirinkite  > **„inReach“ n. v. pultas**.
 - 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite siųsti standartinę žinutę, pasirinkite **Pranešimai** > **Siųsti išanks praneš** ir pasirinkite žinutę sąraše.
 - Jei norite siųsti tekstinę žinutę, pasirinkite **Pranešimai** > **Pradėti pokalbį**, tada pasirinkite žinutės adresatus ir įveskite žinutės tekstą arba pasirinkite kurią nors greitąją tekstinę žinutę.
 - Jei stebėjimo sesijos metu norite matyti laikmatį ir įveiktą atstumą, pasirinkite **„inReach“ stebėjimas** > **Pradėti stebėti**.
 - Norėdami siųsti SOS žinutę, pasirinkite **SOS**.
- PASTABA:** SOS funkciją naudokite tik esant tikrai pavojingai situacijai.

Istorija

Istorijos infoskydelyje Edge 540 dviračio kompiuteryje rodomas laikas, atstumas, kalorijos, greitis, rato duomenys, aukštis ir pasirenkama informacija apie jutiklius naudojant ANT+ technologiją.

PASTABA: istorija neįrašoma, kai veiklos laikmatis sustabdytas arba pristabdytas.

Kai įrenginio atmintis užpildoma, pateikiamas pranešimas. Įrenginys neištrina ir neperrašo jūsų istorijos automatiškai. Reguliariai įkelkite savo istoriją į Garmin Connect paskyrą, kad turėtumėte visus važiavimo duomenis.

Važiavimo peržiūra

- 1 Kai rodomas pradžios ekranas, paspauskite ✓ ir peržiūrėkite istorijos infoskydelį.

PASTABA: gali reikėti pridėti šį infoskydelį prie pradžios ekrano (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).

- 2 Pasirinkite istorijos infoskydelį.
- 3 Pasirinkite **Važiavimai**.
- 4 Pasirinkite važiavimą.
- 5 Pasirinkite parinktį.

Laiko kiekvienoje treniravimosi zonoje peržiūra

Norint peržiūrėti savo laiką kiekvienoje treniravimosi zonoje, reikia susieti įrenginį su suderinamu širdies dažnio monitoriumi arba galios matuokliu, o tada atlikti ir išsaugoti veiklą.

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje ir galios zonoje peržiūra gali padėti koreguoti treniravimosi intensyvumą. Galite koreguoti savo galios zonas (*Savo galios zonų nustatymas, 57 psl.*) ir širdies dažnio zonas (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 54 psl.*), kad jos atitiktų jūsų tikslus ir galimybes. Galite pakeisti duomenų lauką, kad būtų rodomas laikas treniravimosi zonose važiuojant (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*).

- 1 Kai rodomas pradžios ekranas, paspauskite ✓ ir peržiūrėkite istorijos infoskydelį.

PASTABA: gali reikėti pridėti šį infoskydelį prie pradžios ekrano (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).

- 2 Pasirinkite istorijos infoskydelį.
- 3 Pasirinkite **Važiavimai**.
- 4 Pasirinkite važiavimą.
- 5 Pasirinkite **Suvestinė**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **ŠD zonas**.
 - Pasirinkite **Galios zonas**.

Važiavimo šalinimas

- 1 Kai rodomas pradžios ekranas, paspauskite ✓ ir peržiūrėkite istorijos infoskydelį.

PASTABA: gali reikėti pridėti šį infoskydelį prie pradžios ekrano (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).

- 2 Pasirinkite istorijos infoskydelį.
- 3 Pasirinkite **Važiavimai**.
- 4 Pasirinkite važiavimą.
- 5 Pasirinkite ⋮ > **Ištrinti** > ✓.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti sukauptus įrenginyje išsaugotus duomenis, įskaitant važiavimų skaičių, laiką, atstumą ir kalorijas.

- 1 Kai rodomas pradžios ekranas, paspauskite ✓ ir peržiūrėkite istorijos infoskydelį.

PASTABA: gali reikėti pridėti šį infoskydelį prie pradžios ekrano (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).

- 2 Pasirinkite istorijos infoskydelį.
- 3 Pasirinkite **Iš viso**.

Duomenų bendrųjų verčių šalinimas

- 1 Kai rodomas pradžios ekranas, paspauskite ✓ ir peržiūrėkite istorijos infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti šį infoskydelį prie pradžios ekrano (*Infoskydelių tinkinimas, 72 psl.*).
- 2 Pasirinkite istorijos infoskydelį.
- 3 Pasirinkite **Iš viso**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami  pašalinkite visas bendrąsias duomenų vertes iš istorijos.
 - Jei norite panaikinti vieno profilio sukauptas bendrąsias duomenų vertes, pasirinkite veiklos profilį.**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.
- 5 Pasirinkite ✓.

Duomenų įrašymas

Įrenginys įrašo taškus kas sekundę. Įrašant taškus kiekvieną sekundę, sukuriama labai detalus įrašas, kuriam reikia daugiau atminties.

Daugiau informacijos apie kadencijos ir galios duomenų vidurkinimą žr. *Kadencijos ir galios duomenų vidurkinimas, 56 psl.*

Duomenų tvarkymas

PASTABA: šis įrenginys nesuderinamas su Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ir Mac® OS 10.3 ir ankstesnėmis versijomis.

Įrenginio prijungimas prie kompiuterio

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai nusauskite USB prievadą, apsauginį dangtelį ir šalia esančią sritį.

- 1 Nuimkite apsauginį dangtelį nuo USB prievado.
- 2 Prijunkite vieną kabelio galą prie USB prievado įrenginyje.
- 3 Kitą kabelio galą prijunkite prie kompiuterio USB prievado.
Jūsų įrenginys rodomas kaip keičiamasis diskas srityje „Šis kompiuteris“ Windows kompiuteriuose ir kaip pasiekiamas diskas Mac kompiuteriuose.

Failų perkėlimas į įrenginį

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio.
Priklausomai nuo kompiuteryje įdiegtos operacinės sistemos, įrenginys rodomas kaip nešiojamasis įrenginys, keičiamasis kaupiklis arba keičiamoji talpykla.
PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus Mac operacinės sistemos neaptinka įrenginio. Norint atlikti veiksmus su failais įrenginyje, reikia naudoti Garmin Express programinę įrangą.
- 2 Kompiuteryje atidarykite failų naršyklę.
- 3 Pasirinkite failą.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti > Kopijuoti**.
- 5 Atidarykite nešiojamąjį įrenginį diską ar atmintį.
- 6 Raskite aplanką.
PASTABA: daugelio tipų failai turi pavadintą aplanką aplanke Garmin.
- 7 Pasirinkite **Redaguoti > Įklijuoti**.
Failas atsiranda failų sąraše įrenginio atmintyje.

Failų šalinimas

PRANEŠIMAS

Jei nežinote, kam skirtas failas, jo nepašalinkite. Jūsų įrenginio atmintyje yra svarbių sistemos failų, kurių negalima pašalinti.

- 1 Atverkite **Garmin** diską arba talpyklą.
- 2 Jei reikia, atverkite aplanką arba talpyklą.
- 3 Pasirinkite failą.
- 4 Paspauskite jūsų klaviatūroje esantį mygtuką **Šalinti**.

PASTABA: Mac operacinės sistemos teikia ribotą palaikymą MTP failų perdavimo režimui. Privalote atidaryti Garmin diską Windows operacinėje sistemoje.

Įrenginio tinkinimas

Profiliai

Edge dviračio kompiuteryje tinkinti įrenginį galima keliais būdais, įskaitant profilius. Profilis – tai nustatymų rinkinys, kuris optimizuoja įrenginį pagal tai, kaip jį naudojate. Pavyzdžiui, galite kurti skirtingus nustatymus ir rodinis treniruotėms ir kalnų dviračių sportui.

Jei naudodami profilį pakeičiate nustatymus, pvz., duomenų laukus ar matavimo vienetus, pakeitimai automatiškai išsaugomi kaip profilio dalis.

Veiklos profiliai: galite kurti veiklos profilius kiekvieno tipo dviračių sportui. Pavyzdžiui, galite sukurti atskirus veiklos profilius treniruotėms, lenktynėms ir kalnų dviračių sportui. Veiklos profiliai apima tinkintus duomenų puslapius, veiklos rezultatus, įspėjimus, treniravimosi zonas (pvz., širdies dažnio ir greičio), treniravimosi nustatymus (pvz., Auto Pause® ir Auto Lap® funkcijas) bei navigacijos nustatymus.

PATARIMAS: kai sinchronizujete, veiklos profiliai išsaugomi Garmin Connect paskyroje ir galima bet kada siųsti juos į įrenginį.

Naudotojo profilis: galite atnaujinti lyties, amžiaus, svorio ir ūgio nustatymus. Įrenginys šią informaciją naudoja tiksliais važiavimo duomenims apskaičiuoti.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti lyties, amžiaus, svorio ir ūgio nustatymus. Įrenginys šią informaciją naudoja tiksliais važiavimo duomenims apskaičiuoti.

- 1 Pasirinkite  > **Mano statistika** > **Naudotojo profilis**.
- 2 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

Konfigūruojant įrenginį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite **Nenustatyta**, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant įrenginį pirmą kartą.

Treniravimosi nustatymai

Toliau nurodytos parinktys ir nustatymai suteikia galimybę tinkinti įrenginį pagal treniravimosi poreikius. Šie nustatymai išsaugomi veiklos profilyje. Pavyzdžiui, galite nustatyti laiko įspėjimus plento lenktynių profilyje ir nustatyti Auto Lap vietos paleidiklį kalnų dviračių sporto profilyje.

PATARIMAS: taip pat galite tinkinti veiklos profilius įrenginio nustatymuose programoje Garmin Connect.

Pasirinkite  > **Veiklos profiliai** ir pasirinkite profilį.

Įspėjimai ir raginimai: galima nustatyti ratų suaktyvinimą ir tinkinti treniravimosi ar navigacijos įspėjimus konkrečioje veikloje (*Įspėjimų ir raginimų nustatymai, 67 psl.*).

Automatinis miego režimas: galima nustatyti, kad įrenginys automatiškai persijungtų į miego režimą praėjus penkioms minutėms nuo paskutinės veiklos pabaigos (*Automatinio miego režimo naudojimas, 70 psl.*).

Pakilimai: įjungžiama ClimbPro funkcija ir nustatoma, kokių tipų įkalnes įrenginys aptinka (*Kaip naudotis ClimbPro, 34 psl.*).

Duomenų ekranai: galite pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.*).

MTB/CX: įjungiamas sudėtingumo, sklandumo ir šuolių įrašymas. Pasirinkite šį nustatymą, jei norite naudoti įspėjimus apie šuolius. Taip pat galite įjungti ir išjungti **ForkSight** kalnų dviračių veiklos profiliuose, pavyzdžiui, **Kalnas** arba (*ForkSight, 33 psl.*).

Navigacija: galima nustatyti navigacijos pranešimus ir pakeisti žemėlapių bei maršrutų parinkimo nustatymus (*Žemėlapių nustatymai, 35 psl.*) (*Maršruto nustatymai, 36 psl.*).

Mityba / hidratacija: galima įjungti maisto ir gėrimų vartojimo stebėjimą.

Važiavimo tipas: nustatomas važiavimo tipas, būdingas šiam veiklos profiliui, pavyzdžiui, važinėjimui į darbą ir iš jo.

PASTABA: po netipinio važiavimo galite atnaujinti važiavimo tipą rankiniu būdu. Tikslūs važiavimo tipo duomenys svarbūs kuriant dviračiams tinkamus maršrutus.

Palydovinės sistemos: galima išjungti GPS (*Treniravimosi patalpose, 10 psl.*) arba nustatyti veiklos metu naudotiną palydovų sistemą (*Palydovų nustatymo keitimas, 71 psl.*).

Segmentai: įjungiami jūsų suaktyvinti segmentai (*Segmentų įjungimas, 9 psl.*).

Savarankiškas vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 5 psl.*).

Laikmatis: nustatomos laikmačio nuostatos. Parinktis **Auto Pause** suteikia galimybę nustatyti, kada veiklos laikmatis turi būti automatiškai pristabdomas (*Automatinės pauzės naudojimas, 70 psl.*). Parinktis

Laikmačio paleisties režimas suteikia galimybę nustatyti, kaip įrenginys aptinka važiavimo pradžią ir automatiškai įjungia veiklos laikmatį (*Automatinis laikmačio paleidimas, 71 psl.*).

Veiklos profilio atnaujinimas

Galite tinkinti veiklos profilius. Galite tinkinti konkrečios veiklos ar kelionės nustatymus ir duomenų laukus (*Treniravimosi nustatymai, 65 psl.*).

PATARIMAS: taip pat galite tinkinti veiklos profilius įrenginio nustatymuose programoje Garmin Connect.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite profilį.
- Pasirinkite **Sukurti naują?**, jei norite sukurti naują profilį nukopijuodami esamą profilį arba naudodami šabloną.

3 Jei reikia, pasirinkite  ir redaguokite profilio pavadinimą, spalvą ir numatytąjį važiavimo tipą.

PATARIMAS: po netipinio važiavimo galite atnaujinti važiavimo tipą rankiniu būdu. Tikslūs važiavimo tipo duomenys svarbūs kuriant dviračiams tinkamus maršrutus.

Duomenų ekrano pridėjimas

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Duomenų ekranai** > **Pridėti duomenų ekraną** > **Duomenų ekranas**.
- 4 Pasirinkite kategoriją ir vieną ar kelis duomenų laukus.
PATARIMAS: norėdami peržiūrėti visus galimus duomenų laukus, eikite į (*Duomenų laukai, 88 psl.*).
- 5 Paspauskite .
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pasirinkti daugiau duomenų laukų, pasirinkite kitą kategoriją.
 - Palaikydami  pasirinkite .
- 7 Paspauskite  arba , jei norite pakeisti išdėstymą.
- 8 Pasirinkite .
- 9 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite duomenų lauką, tada pasirinkdami kitą duomenų lauką pertvarkykite juos.
 - Dukart pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.
- 10 Pasirinkite .

Pridėtas duomenų ekranas rodomas profilio duomenų ekranų sąrašė (*Duomenų ekranų pertvarkymas, 67 psl.*).

Muzikos valdiklių duomenų ekrano pridėjimas

Galite nustatyti, kad duomenų ekrane būtų rodomi muzikos valdikliai ir realiojo laiko duomenys, pavyzdžiui, rato laikas arba visas pakilimas (*Muzikos klausymasis, 47 psl.*).

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Duomenų ekranai** > **Pridėti** > **Muzikos valdikliai**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite duomenų lauką, tada pasirinkdami kitą duomenų lauką pertvarkykite juos.
 - Dukart pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.
- 5 Pasirinkite .

Pridėtas muzikos duomenų ekranas rodomas profilio duomenų ekranų sąrašė (*Duomenų ekranų pertvarkymas, 67 psl.*).

Treniruotės duomenų laukų pridėjimas

Galite pritaikyti duomenų ekraną, kad būtų rodomi realiojo laiko treniruotės duomenys, pavyzdžiui, informacija apie pagrindinį tikslą, atbulinis trukmės skaičiavimas ir kiti duomenys (*Treniruotės, 5 psl.*).

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Duomenų ekranai** > **Pridėti duomenų ekraną** > **Duomenų ekranas** > **Treniruotės**.
- 4 Pasirinkite vieną ar kelis duomenų laukus, kuriuos norite pridėti arba pašalinti.
- 5 Paspauskite .
- 6 Palaikydami  pasirinkite .
- 7 Paspauskite  arba , jei norite pakeisti išdėstymą.
- 8 Paspauskite .
- 9 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite duomenų lauką, tada pasirinkdami kitą duomenų lauką pertvarkykite juos.
 - Dukart pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.
- 10 Palaikydami  pasirinkite .

Pridėtas duomenų ekranas rodomas profilio duomenų ekranų sąrašė (*Duomenų ekranų pertvarkymas, 67 psl.*).

Duomenų ekranų redagavimas

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 4 Pasirinkite duomenų ekraną.
- 5 Pasirinkite **Išdėstymas ir duomenų laukai**.
- 6 Pasirinkite  arba , jei norite pakeisti išdėstymą.
- 7 Paspauskite .
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite duomenų lauką, tada pasirinkdami kitą duomenų lauką pertvarkykite juos.
 - Dukart pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.
- 9 Palaikykite .

Duomenų ekranų pertvarkymas

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Duomenų ekranai** >  > **Pertvarkyti**.
- 4 Pasirinkite duomenų ekraną.
- 5 Paspauskite  arba .
- 6 Paspauskite  > .

Įspėjimų ir raginimų nustatymai

Naudodamiesi įspėjimais galite treniruotis siekdami konkrečių laiko, atstumo, kalorijų, širdies dažnio, kadencijos ir galios tikslų. Taip pat galite nustatyti navigacijos įspėjimus. Įspėjimų nustatymai išsaugomi veiklos profilyje (*Treniravimosi nustatymai*, 65 psl.).

Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**, pasirinkite profilį ir pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai**.

Įspėjimai apie staigius posūkius: įjungiami įspėjimai apie sudėtingus posūkius.

Įspėjimai apie intens. eismo kelius: įjungiami įspėjimai apie intensyvaus eismo zonas.

Įspėjimai apie kelio pavojus: įjungiami įspėjimai apie kelio pavojus, pavyzdžiui, duobes ar kliūtis (*Pranešimas apie kliūtį*, 30 psl.).

Treniruotės tikslų įspėjimai: galima įjungti įspėjimą, pateikiamą pasiekus tikslą treniruotės metu.

Ratas: nustatoma, kaip suaktyvinamas ratas (*Ratų žymėjimas pagal vietą*, 69 psl.).

Perspėjimas apie laiką: nustatomas nurodyto laiko įspėjimas (*Pasikartojančių įspėjimų nustatymas*, 68 psl.).

Persp. apie atstumą: nustatomas nurodyto atstumo įspėjimas (*Pasikartojančių įspėjimų nustatymas*, 68 psl.).

Įspėjimas dėl kalorijų: nustatomas įspėjimas, pateikiamas, kai sudeginate nurodytą kalorijų skaičių.

Įspėjimas dėl širdies dažnio: galite nustatyti, kad įrenginys jums praneštų, kai širdies dažnis yra didesnis arba mažesnis už numatytą tikslinę zoną (*Įspėjimų apie diapazoną nustatymas*, 68 psl.).

Kadencijos įspėjimas: galite nustatyti, kad įrenginys jums praneštų, kai kadencija yra didesnė arba mažesnė nei pasirinktinis pasikartojimų per minutę diapazonas (*Įspėjimų apie diapazoną nustatymas*, 68 psl.).

Įspėjimas dėl maitinimo: galite nustatyti, kad įrenginys jums praneštų, kai jūsų galios slenkstis yra didesnis arba mažesnis nei tikslinė zona (*Įspėjimų apie diapazoną nustatymas*, 68 psl.).

Apsisukimo įspėjim.: galima nustatyti įspėjimą, rodomą, kai reikia apsisukti važiuojant.

Įspėjimas pavalgyti: galima nustatyti įspėjimą, primenantį pavalgyti nurodytu laiku, po nurodyto atstumo arba strateginiais intervalais važiavimo metu (*Įšmaniųjų įspėjimų pavalgyti ir atsigerti nustatymas*, 68 psl.).

Įspėjimas atsigerti: galima nustatyti įspėjimą, primenantį atsigerti nurodytu laiku, po nurodyto atstumo arba strateginiais intervalais važiavimo metu (*Įšmaniųjų įspėjimų pavalgyti ir atsigerti nustatymas*, 68 psl.).

„Connect IQ“ įspėjimai: galima įjungti įspėjimus, nustatytus programoje Connect IQ.

Įspėjimų apie diapazoną nustatymas

Jei turite pasirenkamą širdies dažnio monitorių, kadencijos jutiklį arba galios matuoklį, galite nustatyti įspėjimus apie diapazoną. Įspėjimas apie diapazoną pateikiamas, kai įrenginio atliekamo matavimo vertė yra didesnė arba mažesnė už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys jus įspėtų, kai kadencija bus mažesnė nei 40 aps./min. arba didesnė nei 90 aps./min. Įspėjimui apie diapazoną galite naudoti ir treniruotės zoną ([Treniravimosi zonos, 26 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai**.
- 4 Pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio, Kadencijos įspėjimas** arba **Įspėjimas dėl maitinimo**.
- 5 Pasirinkite minimalią ir maksimalią vertes arba zonas.

Kiekvieną kartą, kai viršijate nustatytą diapazoną arba jo nesiekiate, pateikiamas pranešimas. Jei įjungti garsiniai signalai, įrenginys taip pat supypsi ([Įrenginio tonų įjungimas ir išjungimas, 73 psl.](#)).

Pasikartojančių įspėjimų nustatymas

Pasikartojantis įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai įrenginys įrašo nurodytą vertę ar intervalą. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys įspėtų jus kas 30 minučių.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai**.
- 4 Pasirinkite įspėjimo tipą.
- 5 Įjunkite įspėjimą.
- 6 Įveskite vertę.
- 7 Pasirinkite .

Kiekvieną kartą pasiekus įspėjimo vertę, pateikiamas pranešimas. Jei įjungti garsiniai signalai, įrenginys taip pat supypsi ([Įrenginio tonų įjungimas ir išjungimas, 73 psl.](#)).

Išmaniųjų įspėjimų pavalgyti ir atsigerti nustatymas

Išmanusis įspėjimas primena, kad reikia atsigerti ar pavalgyti, strateginiais intervalais, priklausomai nuo esamų važiavimo sąlygų. Važiavimo išmaniųjų įspėjimų įverčiai grindžiami temperatūra, aukščio padidėjimu, greičiu, trukme ir širdies dažnio bei galios duomenimis (jei yra).

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai**.
- 4 Pasirinkite **Įspėjimas pavalgyti** arba **Įspėjimas atsigerti**.
- 5 Įjunkite įspėjimą.
- 6 Pasirinkite **Tipas > Išmanus**.

Kiekvieną kartą pasiekus nustatytą išmaniojo įspėjimo vertę, pateikiamas pranešimas. Jei įjungti garsiniai signalai, įrenginys taip pat supypsi ([Įrenginio tonų įjungimas ir išjungimas, 73 psl.](#)).

Auto Lap

Ratų žymėjimas pagal vietą

Naudojantis Auto Lap funkcija, ratas gali būti automatiškai pažymimas konkrečioje vietoje. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose važiavimo dalyse (pavyzdžiui, ilgoje įkalnėje ar treniruodamiesi sprintui). Naudodami parinktį Pagal poziciją trasose galite suaktyvinti ratus visose trasoje išsaugotose ratų vietose.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai** > **Ratas**.
- 4 Įjunkite įspėjimą **Auto Lap**.
- 5 Pasirinkite **Automatinio rato paleidiklis** > **Pagal poziciją**.
- 6 Pasirinkite **Ratas ties**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ratas tik paspaudus**, jei norite suaktyvinti ratų skaitiklį kiekvieną kartą, kai paspaudžiate , ir kiekvieną kartą, kai vėl pravažiuojate pro bet kurią iš šių vietų.
 - Pasirinkite **Pradžią ir ratas**, jei norite suaktyvinti ratų skaitiklį GPS vietoje, kurioje paspaudėte , ir bet kurioje vietoje važiavimo metu, kurioje paspaudžiate .
 - Pasirinkite **Žymėti ir ratas**, jei norite suaktyvinti ratų skaitiklį konkrečioje GPS vietoje, pažymėtoje prieš važiujant, ir bet kurioje vietoje važiavimo metu, kurioje paspaudžiate .
- 8 Jei reikia, tinkinkite ratų duomenų laukus ([Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.](#)).

Ratų žymėjimas pagal atstumą

Naudojantis Auto Lap funkcija, ratas gali būti automatiškai pažymimas tam tikru atstumu. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose važiavimo dalyse (pvz., kas 10 mylių ar 40 kilometrų).

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai** > **Ratas**.
- 4 Įjunkite įspėjimą **Auto Lap**.
- 5 Pasirinkite **Automatinio rato paleidiklis** > **Pagal atstumą**.
- 6 Pasirinkite **Ratas ties**.
- 7 Įveskite vertę.
- 8 Pasirinkite .
- 9 Jei reikia, tinkinkite ratų duomenų laukus ([Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.](#)).

Ratų žymėjimas pagal laiką

Naudojantis Auto Lap funkcija, ratas gali būti automatiškai pažymimas tam tikru metu. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose važiavimo dalyse (pvz., kas 20 minučių).

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai** > **Ratas**.
- 4 Įjunkite įspėjimą **Auto Lap**.
- 5 Pasirinkite **Automatinio rato paleidiklis** > **Pagal laiką**.
- 6 Pasirinkite **Ratas ties**.
- 7 Pasirinkite valandų, minučių arba sekundžių vertę.
- 8 Pasirinkdami  arba  įveskite vertę.
- 9 Pasirinkite .
- 10 Jei reikia, tinkinkite ratų duomenų laukus ([Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.](#)).

Rato juostos tinkinimas

Galite tinkinti duomenų laukus, rodomus rato juostoje.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimai ir raginimai > Ratas**.
- 4 Įjunkite įspėjimą **Auto Lap**.
- 5 Pasirinkite **Pasirinktinė rato juosta**.
- 6 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.

Automatinio miego režimo naudojimas

Naudojantis Automatinis miego režimas funkcija, miego režimas gali būti automatiškai įjungtas, jei 5 minutes neužsiimsite veikla. Miego režimu ekranas užgesta, o jutikliai, Bluetooth technologija ir GPS funkcija išjungiami. Wi-Fi toliau veikia įrenginiui miegant.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Automatinis miego režimas**.

Automatinės paūzės naudojimas

Naudodamiesi Auto Pause funkcija galite nustatyti, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai nustojate judėti arba kai jūsų greitis tampa mažesnis nei nustatyta vertė. Ši funkcija naudinga, jei važiuodami turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ir kitais atvejais, kai reikia sumažinti greitį ar sustoti.

PASTABA: istorija neįrašoma, kai veiklos laikmatis sustabdytas arba pristabdytas.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Laikmatis > Auto Pause**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Sustabdžius**, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdytas, kai nustojate judėti.
 - Jei norite, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai jūsų greitis tampa mažesnis nei nurodyta vertė, pasirinkite **Tinkintas**.
- 5 Jei reikia, tinkinkite pasirenkamus laiko duomenų laukus (*[Duomenų ekrano pridėjimas, 66 psl.](#)*).

Automatinio slinkimo naudojimas

Automatinis slinkimas funkcija automatiškai perjungia visus treniravimosi duomenų ekranus, kai veikia laikmatis.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Duomenų ekranai >  > Automatinis slinkimas**.
- 4 Pasirinkite rodymo greitį.

Automatinis laikmačio paleidimas

Ši funkcija automatiškai aptinka, kai jūsų įrenginys gauna palydovų signalus ir juda. Jis įjungia veiklos laikmatį arba primena tai padaryti, kad galėtumėte įrašyti važiavimo duomenis.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Laikmatis** > **Laikmačio paleisties režimas**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Rankinis** ir , kad paleistumėte veiklos laikmatį.
 - Pasirinkite **Patarimai**, kad pasiekus pradinį informavimo greitį būtų pateiktas vaizdinis priminimas.
 - Pasirinkite **Auto**, kad veiklos laikmatis būtų paleistas automatiškai, kai pasiekiate pradinį greitį.

Palydovų nustatymo keitimas

GPS ir kitų palydovų naudojimas kartu gali greičiau išseikvoti bateriją nei naudojant tik GPS.

- 1 Pasirinkite  > **Veiklos profiliai**.
- 2 Pasirinkite profilį.
- 3 Pasirinkite **Palydovinės sistemos**.
- 4 Pasirinkite parinktį.

Telefono nustatymai

Pasirinkite  > **Ryšio funkcijos** > **Telefonas**.

Įjungti: įjungia Bluetooth.

PASTABA: kiti Bluetooth nustatymai rodomi tik įjungus Bluetooth technologiją.

Patogus pavadinimas: galima įvesti lengvai atpažįstamą įrenginių su Bluetooth pavadinimą.

Susieti išmanųjį telefoną: įrenginys prijungiamas prie suderinamo telefono su įjungtu Bluetooth. Šis nustatymas suteikia galimybę naudoti Bluetooth ryšio funkcijas, įskaitant LiveTrack ir veiklos įkėlimą į Garmin Connect.

Sinchronizuoti dabar: galite sinchronizuoti įrenginį su suderinamu telefonu.

Išmanieji pranešimai: galite įjungti telefono pranešimus iš suderinamo telefono.

Praleisti pranešimai: rodomi praleisti telefono pranešimai iš suderinamo telefono.

Atsakymo žinute parašas: įjungiamas parašo naudojimas atsakymo žinutėse. Ši funkcija veikia su suderinamais Android išmaniaisiais telefonais.

Sistemos nustatymai

Pasirinkite  > **Sistema**.

- Ekranų nustatymai ([Ekranų nustatymai, 72 psl.](#))
- Valdiklių nustatymai ([Valdiklių juostos tinkinimas, 72 psl.](#))
- Duomenų įrašymo nustatymai ([Duomenų įrašymo nustatymai, 72 psl.](#))
- Matavimo vienetų nustatymai ([Matavimo vienetų keitimas, 73 psl.](#))
- Tonų nustatymai ([Įrenginio tonų įjungimas ir išjungimas, 73 psl.](#))
- Kalbos nustatymai ([Įrenginio kalbos keitimas, 73 psl.](#))

Ekranų nustatymai

Pasirinkite  > **Sistema** > **Ekranas**.

Automatinis ryškumas: foninio apšvietimo ryškumas automatiškai reguliuojamas pagal aplinkos apšvietimą.

Ryškumas: nustatomas foninio apšvietimo ryškumas.

Apšvietimo laikas: nustatomas laikas iki foninio apšvietimo išsijungimo.

Spalvų režimas: nustatomas diena arba naktis pritaikytų spalvų rodymas. Galite pasirinkti parinktį Auto, kad leistumėte įrenginiui automatiškai nustatyti dieną ar naktį pritaikytų spalvų rodymą priklausomai nuo paros meto.

Ekranų nutrauka: galite išsaugoti įrenginio ekraną vaizdą paspausdami .

Foninio apšvietimo naudojimas

Galite įjungti foninį apšvietimą paspausdami bet kurį mygtuką.

PASTABA: galite reguliuoti foninio apšvietimo skirtąjį laiką (*Ekranų nustatymai, 72 psl.*).

1 Pasirinkite  > **Sistema** > **Ekranas**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite, kad įrenginys automatiškai reguliuotų ryškumą pagal aplinkos apšvietimą, įjunkite parinktį **Automatinis ryškumas**.
- Jei norite reguliuoti ryškumą rankiniu būdu, išjunkite parinktį **Automatinis ryškumas**, pasirinkite **Ryškumas** ir pasirinkite  arba .

Infoskydelių tinkinimas

1 Slinkite į pradžios ekrano apačią.

2 Pasirinkite .

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos, pasirinkite **Pridėti infoskydelių**.
- Pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti infoskydelio vietą juostoje.
- Pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite **Šalinti**, jei norite šalinti infoskydelį iš infoskydelių juostos.

Valdiklių juostos tinkinimas

Galite keisti valdiklių tvarką valdiklių juostoje, šalinti valdiklius ir pridėti naujų valdiklių.

1 Pasirinkite  > **Sistema** > **Valdikliai**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Pridėti valdiklius**, jei norite pridėti valdiklį prie valdiklių juostos.
- Pasirinkite valdiklį ir pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti valdiklio vietą valdiklių juostoje.
- Pasirinkite valdiklį ir pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių juostos.

Duomenų įrašymo nustatymai

Pasirinkite  > **Sistema** > **Duomenų įrašymas**.

Kadencijos vidurkinimas: nustatoma, ar įrenginys turi įtraukti nulines kadencijos duomenų vertes, kai neminate pedalų (*Kadencijos ir galios duomenų vidurkinimas, 56 psl.*).

Galios vidurkio nustatymas: nustatoma, ar įrenginys turi įtraukti nulines galios duomenų vertes, kai neminate pedalų (*Kadencijos ir galios duomenų vidurkinimas, 56 psl.*).

Registruoti ŠDK: nustatoma, kad įrenginys įrašytų širdies dažnio kintamumą veiklos metu.

Matavimo vienetų keitimas

Galite pasirinkti atstumo ir greičio, aukščio, temperatūros ir svorio matavimo vienetus, taip pat vietos ir laiko formatą.

- 1 Pasirinkite  > **Sistema** > **Vienetai**.
- 2 Pasirinkite matų sistemos tipą.
- 3 Pasirinkite nustatymo matavimo vienetą.

Įrenginio tonų įjungimas ir išjungimas

- 1 Pasirinkite  > **Sistema**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti įspėjimų ir pranešimų nustatymą, pasirinkite **Tonai**.
 - Jei norite pasirinkti mygtukų paspaudimo nustatymą, pasirinkite **Klavišų tonai**.

Įrenginio kalbos keitimas

Pasirinkite  > **Sistema** > **Kalba**.

Laiko juostos

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus arba yra sinchronizuojamas su telefonu, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką.

Išplėstinio ekrano režimo nustatymas

Galite naudoti Edge 540 dviračio kompiuterį kaip išplėstinį ekraną ir peržiūrėti duomenų ekranus iš suderinamo Garmin įvairių sporto šakų laikrodžio. Pavyzdžiui, galite susieti suderinamą Forerunner laikrodį ir matyti jo duomenų ekranus Edge dviračio kompiuteryje triatlono metu.

- 1 Edge dviračio kompiuteryje pasirinkite  > **Išplėstinis ekranas** > **Prijungti laikrodį**.
- 2 Suderinamame Garmin laikrodyje pasirinkite **Nustatymai** > **Jutikliai ir priedai** > **Pridėti naują** > **Išplėstinis ekranas** > **Prijungti laikrodį**.
- 3 Vadovaudamiesi Edge dviračio kompiuteryje ir Garmin laikrodyje pateikiamomis instrukcijomis baikite susiejimo procesą.

Susiejus įrenginius, duomenų ekranai iš susieto laikrodžio rodomi Edge dviračio kompiuteryje.

PASTABA: išplėstinio ekrano režimu įprastos Edge funkcijos išjungiamos.

Susiejus suderinamą Garmin laikrodį su Edge dviračio kompiuteriu, jie automatiškai susijungs, kai kitą kartą naudosite išplėstinio ekrano režimą.

Išplėstinio ekrano režimo išjungimas

Kai įrenginys veikia išplėstinio ekrano režimu, pasirinkite  > **Išjungti išplėstinio ekrano režimą** > .

Įrenginio informacija

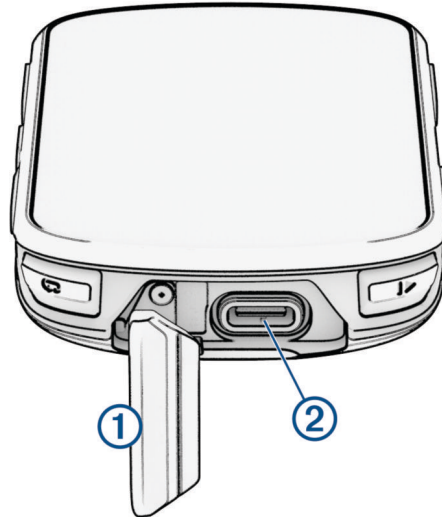
Įrenginio įkrovimas

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai nusauskite USB prievadą, apsauginį dangtelį ir šalia esančią sritį.

PASTABA: įrenginys nebus įkraunamas, jei aplinkos temperatūra nepateks į leidžiamą diapazoną (*Edge specifikacijos, 79 psl.*).

1 Patraukite apsauginį dangtelį ① nuo USB prievado ②.



- 2 Prijunkite kabelį prie įkrovimo prievado įrenginyje.
- 3 Kitą kabelio galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
Prijungus įrenginį prie maitinimo šaltinio, jis įsijungia.
- 4 Iki galo įkraukite įrenginį.
Kai įkrausite įrenginį, uždarykite apsauginį dangtelį.

Apie bateriją

⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

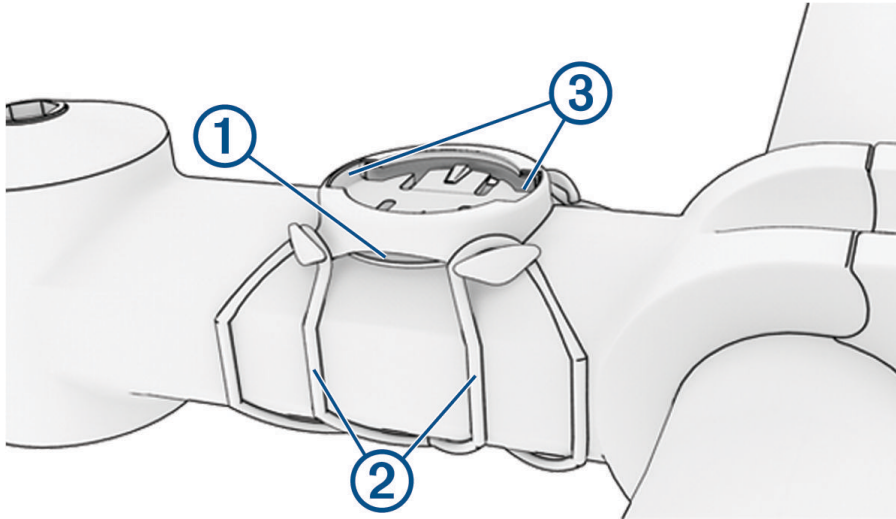
Standartinio laikiklio montavimas

Norėdami geriausio GPS ryšio ir ekrano matomumo, nustatykite dviračio laikiklį taip, kad įrenginys būtų lygiagretus su žeme, o jo priekis atsuktas į dangų. Galite montuoti laikiklį ant vairo koto arba vairo rankenų.

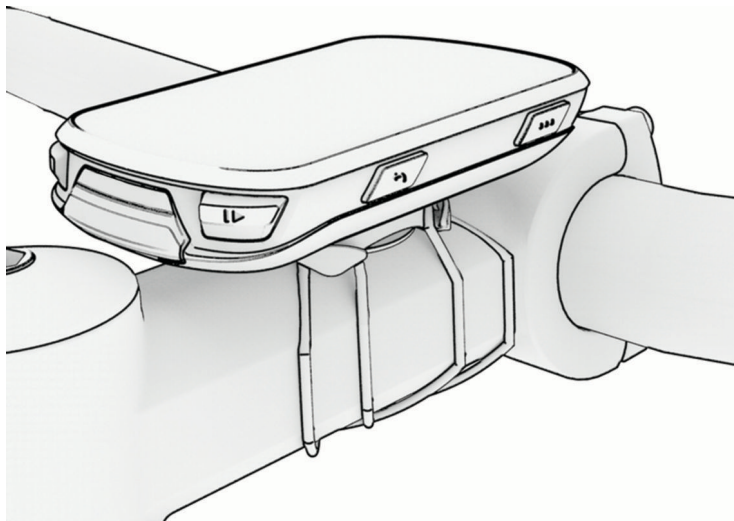
PASTABA: jei neturite šio laikiklio, šią užduotį galite praleisti.

- 1 Montuodami įrenginį pasirinkite saugią vietą, kurioje jis netrukdytų saugiai valdyti dviratį.
- 2 Dėkite guminį diskelį ① ant laikiklio galo.

Pateikiami du guminiai diskai – pasirinkite tinkamiausią jūsų dviračiui. Guminės ąselės sulygiuojamos su laikiklio galine puse, todėl jis patikimai laikosi savo vietoje.



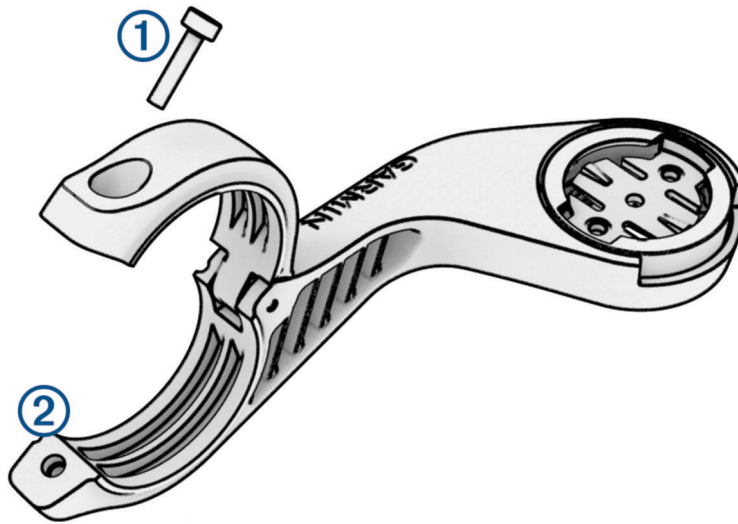
- 3 Dėkite laikiklį ant dviračio vairo koto.
- 4 Tvirtinkite laikiklį dviem dirželiais ②.
- 5 Sulygiuokite ąselės galinėje įrenginio pusėje su laikiklio įrantomis ③.
- 6 Truputį paspauskite ir pasukite įrenginį pagal laikrodžio rodyklę, kol užsifiksuos.



Priekinio laikiklio montavimas

PASTABA: jei neturite šio laikiklio, šią užduotį galite praleisti.

- 1 Montuodami Edge dviračio kompiuterį pasirinkite saugią vietą, kurioje jis netrukdytų saugiai valdyti dviratį.
- 2 Naudodamiesi šešiabriauniu raktu išsukite varžtą ① nuo vairo jungties ②.



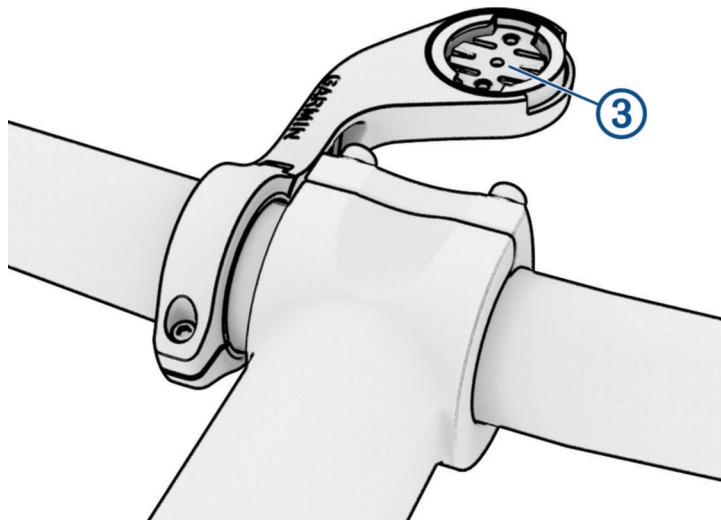
- 3 Dėkite guminį padėklą aplink vairą:
 - Jei vairo skersmuo 25,4 mm arba 26 mm, naudokite storesnį padėklą.
 - Jei vairo skersmuo 31,8 mm, naudokite plonesnį padėklą.
 - Jei vairo skersmuo 35 mm, nenaudokite guminio padėklo.

- 4 Uždėkite vairo jungtį ant guminio padėklo.

- 5 Įstatykite atgal ir priveržkite varžtą.

PASTABA: Garmin rekomenduoja priveržti varžtą taip, kad laikiklis laikytųsi tvirtai; maksimalus sukimo momentas 7 lbf-in. (0,8 N-m). Reguliariai tikrinkite varžto priveržimą.

- 6 Sulygiuokite ąselės galinėje Edge dviračio kompiuterio pusėje su laikiklio įrantomis ③.



- 7 Truputį paspauskite ir pasukite Edge dviračio kompiuterį pagal laikrodžio rodyklę, kol užsifiksuos.

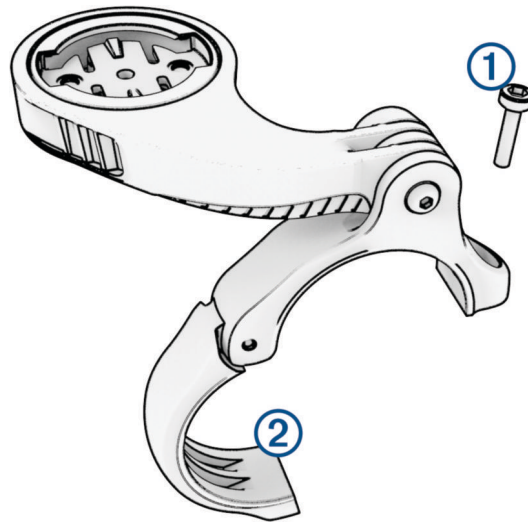
Edge atlaisvinimas

- 1 Pasukdami Edge pagal laikrodžio rodyklę atfiksukite įrenginį.
- 2 Iškelkite Edge iš laikiklio.

Kalnų dviračio laikiklio montavimas

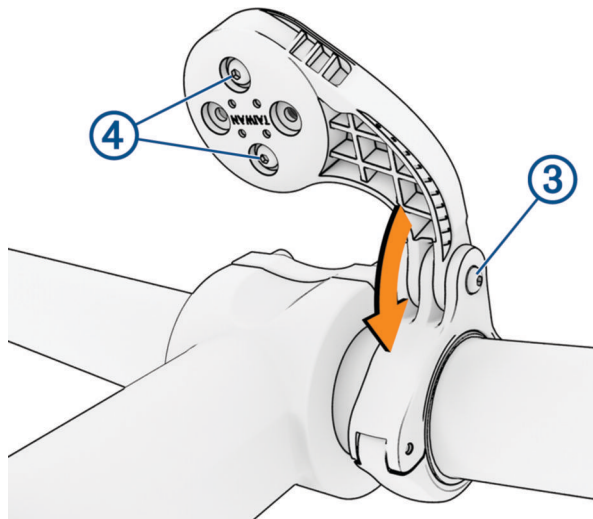
PASTABA: jei neturite šio laikiklio, šią užduotį galite praleisti.

- 1 Montuodami Edge įrenginį pasirinkite saugią vietą, kurioje jis netrukdytų saugiai valdyti dviratį.
- 2 Naudodamiesi 3 mm šešiabriauniu raktu išsukite varžtą ① iš vairo jungties ②.



- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei vairo skersmuo 25,4 mm arba 26 mm, dėkite ant vairo storesnį padėklą.
 - Jei vairo skersmuo 31,8 mm, dėkite ant vairo plonesnį padėklą.
 - Jei vairo skersmuo 35 mm, nenaudokite guminio padėklo.
- 4 Dėkite vairo jungtį ant vairo, kaip laikiklio svirtelė būtų virš dviračio vairo koto.
- 5 3 mm šešiabriauniu raktu atsukite varžtą ③ ant laikiklio svirtelės, nustatykite laikiklio svirtelės padėtį ir priveržkite varžtą.

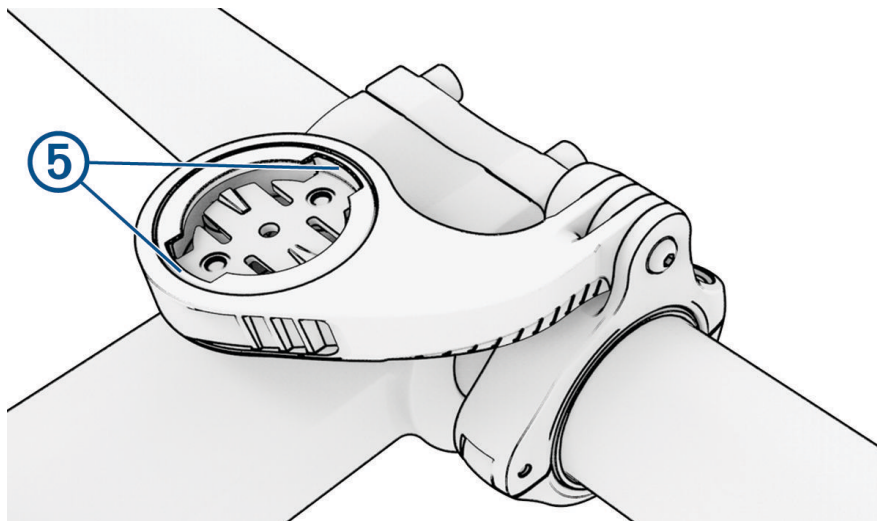
PASTABA: Garmin rekomenduoja priveržti varžtą taip, kad laikiklio svirtelė laikytųsi tvirtai; maksimalus sukimo momentas 20 lbf-in. (2,26 N-m). Reguliariai tikrinkite varžto priveržimą.



- 6 Jei reikia, 2 mm šešiabriauniu raktu išsukite du varžtus galinėje laikiklio pusėje ④, išimkite ir pasukite jungtį ir įstatydami atgal varžtus pakeiskite laikiklio orientaciją.
- 7 Įstatykite atgal ir priveržkite varžtą ant vairo jungties.

PASTABA: Garmin rekomenduoja priveržti varžtą taip, kad laikiklis laikytųsi tvirtai; maksimalus sukimo momentas 7 lbf-in. (0,8 N-m). Reguliariai tikrinkite varžto priveržimą.

- 8 Sulygiuokite ąselės galinėje Edge įrenginio pusėje su laikiklio įrantomis ⑤.

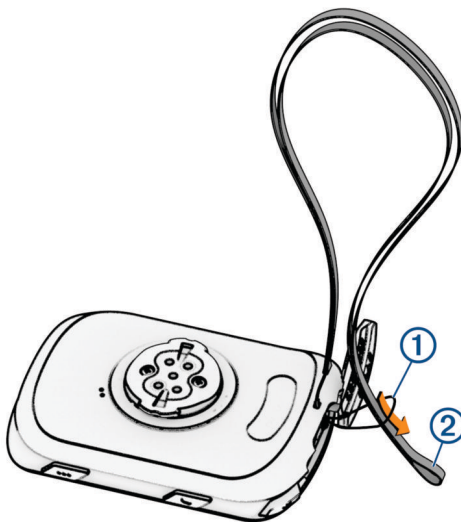


- 9 Truputį paspauskite ir pasukite Edge įrenginį pagal laikrodžio rodyklę, kol užsifiksuos.

Dirželio tvirtinimas

Pasirenkamu dirželiu galite prišti Edge įrenginį prie dviračio vairo.

- 1 Nuimkite apsauginį dangtelį nuo USB prievado.
- 2 Užpakalinėje įrenginio pusėje įkiškite dirželio kilpą ① pro ąselę įrenginyje.



- 3 Praverkite kitą dirželio galą ② pro kilpą ir suveržkite.
- 4 Uždėkite apsauginį dangtelį, įsitikinkite, kad dirželis sulygiuotas su įranta.

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 71 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujiniai
- Žemėlapių naujiniai

PASTABA: Žemėlapių naujiniai pasiekiami tik naudojantis Garmin Express.

- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti įrenginį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 37 psl.](#)).

Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect.

Kai atsiranda nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai siunčia naujinį į jūsų įrenginį.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir atsisiųsti Garmin Express programą.

1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčia ją į įrenginį.

2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

PASTABA: jei jau nustatėte įrenginio ir Wi-Fi ryšį, Garmin Connect gali automatiškai atsisiųsti pasiekiamus programinės įrangos naujinius į įrenginį, kai jis prijungiamas naudojant Wi-Fi.

Specifikacijos

Edge specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos veikimo laikas	Edge 540 : iki 26 val. Edge 540 Solar: iki 32 val. naudojant saulės energiją ¹
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažniai	2,4 GHz esant 19,5 dBm, maksimali vertė
Atsparumo vandeniui klasė	IEC 60529 IPX7 ²

HRM-Dual specifikacijos

Baterijos tipas	Naudotojo keičiama CR2032, 3 V
Baterijos veikimo laikas	Iki 3,5 metų naudojant po 1 val. per dieną
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 40 °C (nuo 32 iki 104 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 2 dBm maks.
Atsparumo vandeniui klasė	1 ATM ³ PASTABA: plaukimo metu šis gaminys neperduoda širdies dažnio duomenų.

¹ Naudojant 75 000 liuksų sąlygomis

² Įrenginys atsparus vandens poveikiui iki 1 m gylio iki 30 min. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

³ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 10 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

2 greičio jutiklio ir 2 kadencijos jutiklio specifikacijos

Baterijos tipas	Naudotojo keičiama CR2032, 3 V
Baterijos veikimo laikas	Apie 12 mėn. naudojant po 1 val. per dieną
Greičio jutiklio saugykla	Iki 300 val. veiklos duomenų
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo –20 iki 60 °C (nuo –4 iki 140 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 4 dBm maks.
Atsparumo vandeniui klasė	IEC 60529 IPX7 ⁴

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio informaciją, pvz., įrenginio ID, programinės įrangos versiją ir licencijos sutartį.

Pasirinkite  > **Sistema** > **Apie** > **Informacija apie autorių teises**.

Reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio įrenginio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

1 Pasirinkite .

2 Pasirinkite **Sistema** > **Informacija apie reglamentavimą**.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių, preparatų nuo saulės nudegimo ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Tvirtai uždėkite apsauginį dangtelį, kad USB prievadą apsaugotumėte nuo pažeidimų.

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Įrenginio valymas

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

1 Nuvalykite įrenginį švelniu plovikliu sudrėkinta šluoste.

2 Sausai nušluostykite.

Nuvalę, leiskite įrenginiui visiškai išdžiūti.

USB prievado valymas

1 Išjunkite įrenginį ir atjunkite jį nuo maitinimo šaltinio.

2 Valykite USB prievadą minkšta, švaria ir pūkų nepaliekiančia šluoste ar vatos pagalvėle.

PASTABA: jei būtina, galite sudrėkinti šluostę arba vatos pagalvėlę trupučiu izopropilo alkoholio.

3 Prieš vėl prijungdami įrenginį prie maitinimo šaltinio, palaukite, kol jis bus visiškai sausas.

⁴Įrenginys atsparus vandens poveikiui iki 1 m gylio iki 30 min. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

Širdies dažnio monitoriaus priežiūra

PRANEŠIMAS

Prieš skalbdami dirželį, turite atsegti ir nuimti modulį.

Ant diržo susikaupęs prakaitas ir druska gali sumažinti širdies dažnio monitoriaus perduodamų duomenų tikslumą.

- Adresu www.garmin.com/HRMcare rasite išsamias plovimo instrukcijas.
- Po kiekvieno naudojimo diržą nuplaukite.
- Po septynių naudojamų išskalbkite diržą skalbyklėje.
- Nedėkite diržo į džiovyklę.
- Džiovindami diržą pakabinkite jį arba lygiai padėkite.
- Norėdami pailginti širdies dažnio monitoriaus veikimo laiką, atjunkite modulį, kai jis nenaudojamas.

Naudotojo keičiama baterija

⚠ ĮSPĖJIMAS

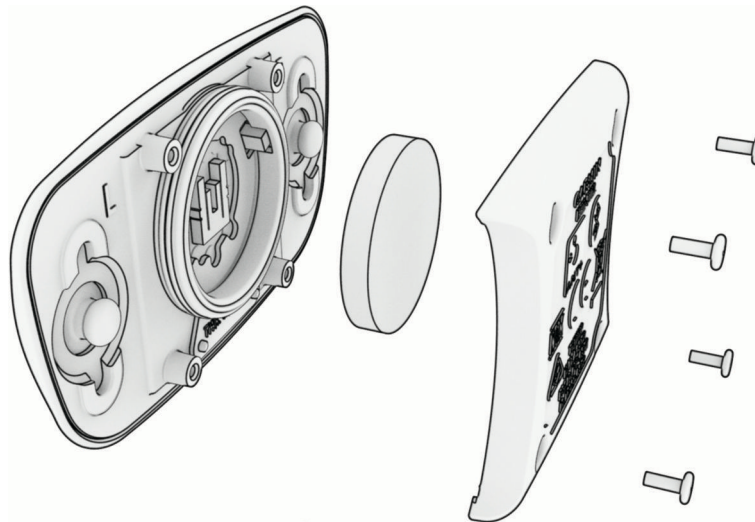
Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

HRM-Dual baterijos keitimas

- 1 Mažu atsuktuvu („Torx T5“) išsukite keturis varžtus užpakalinėje modulio pusėje.

PASTABA: iki 2020 m. rugsėjo pagamintuose HRM-Dual prieduose naudojami varžtai kryžmine galvute (Phillips #00).

- 2 Nuimkite dangtelį ir išimkite bateriją.



- 3 30 sekundžių palaukite.
- 4 Įdėkite naują bateriją, pliuso ženklą į viršų.
PASTABA: negalima pažeisti ar pamesti guminio žiedo tarpiklio.
- 5 Vėl uždėkite galinį dangtelį ir įkiškite keturis varžtelius.

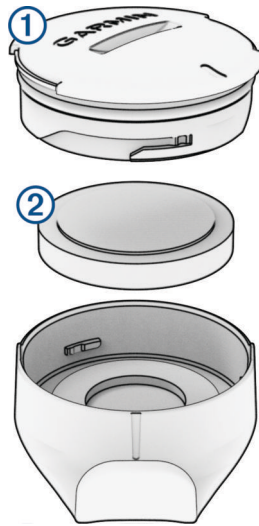
PASTABA: neveržkite per stipriai.

Pakeitus širdies dažnio monitoriaus bateriją, gali tekti vėl jį susieti su įrenginiu.

Greičio jutiklio baterijos keitimas

Įrenginyje naudojama viena CR2032 baterija. Padarius du apskukimus, šviesos diodas mirksės raudonai, rodydamas, kad senka baterija.

- 1 Jutiklio priekyje suraskite apvalų baterijos dangtelį ①.

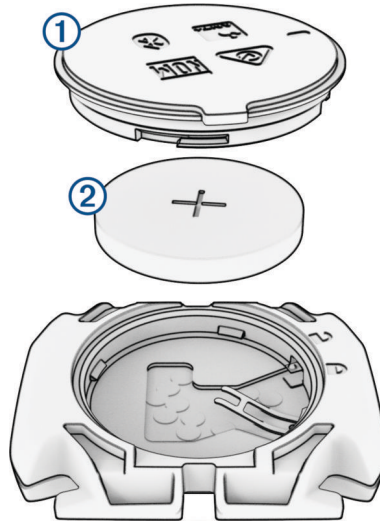


- 2 Sukite dangtelį prieš laikrodžio rodyklę, kol bus pakankamai laisvas, kad jį būtų galima nuimti.
- 3 Nuimkite dangtelį ir išimkite bateriją ②.
- 4 30 sekundžių palaukite.
- 5 Įdėkite naują bateriją į dangtelį, atsižvelgdami į poliškumą.
PASTABA: negalima pažeisti ar pamesti guminio žiedo tarpiklio.
- 6 Pasukite dangtelį pagal laikrodžio rodyklę taip, kad žymeklis ant dangtelio sutaptų su žymekliu ant korpuso.
PASTABA: pakeitus bateriją, šviesos diodas kelias sekundes mirksės raudonai ir žaliai. Šviesos diodui pamirksėjus žaliai, o po to nustojus mirksėti, įrenginys bus aktyvus ir pasiruošęs siųsti duomenis.

Kadencijos jutiklio baterijos keitimas

Įrenginyje naudojama viena CR2032 baterija. Padarius du apskimus, šviesos diodas mirksės raudonai, rodydamas, kad senka baterija.

- 1 Jutiklio gale suraskite apvalų baterijos dangtelį ①.



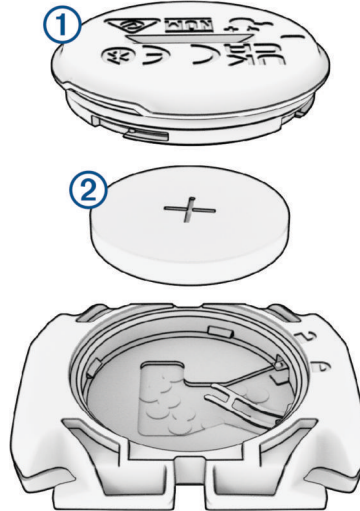
- 2 Sukite dangtelį prieš laikrodžio rodyklę, kol žymeklis parodys, kad yra atrakinta, o dangtelis pakankamai laisvas, kad jį būtų galima nuimti.
- 3 Nuimkite dangtelį ir išimkite bateriją ②.
- 4 30 sekundžių palaukite.
- 5 Įdėkite naują bateriją į dangtelį, atsižvelgdami į poliškumą.
PASTABA: negalima pažeisti ar pamesti guminio žiedo tarpiklio.
- 6 Sukite dangtelį pagal laikrodžio rodyklę, kol žymeklis parodys, kad yra užrakinta.
PASTABA: pakeitus bateriją, šviesos diodas kelias sekundes mirksės raudonai ir žaliai. Šviesos diodui pamirksėjus žaliai, o po to nustojus mirksėti, įrenginys bus aktyvus ir pasiruošęs siųsti duomenis.

Kadencijos jutiklio baterijos keitimas

PASTABA: šios instrukcijos taikomos gaminio modeliams su pailgu plyšiu ant baterijos skyriaus dangtelio.

Įrenginyje naudojama viena CR2032 baterija. Padarius du apsikimus, šviesos diodas mirksės raudonai, rodydamas, kad senka baterija.

- 1 Jutiklio gale suraskite apvalų baterijos dangtelį ①.



- 2 Sukite dangtelį prieš laikrodžio rodyklę, kol žymeklis parodys, kad jis atrakintas, o dangtelis bus pakankamai laisvas ir galėsite jį nuimti.
- 3 Nuimkite dangtelį ir išimkite bateriją ②.
- 4 30 sekundžių palaukite.
- 5 Įdėkite naują bateriją į dangtelį, atsižvelgdami į poliškumą.
PASTABA: negalima pažeisti ar pamesti guminio žiedo tarpiklio.
- 6 Sukite dangtelį pagal laikrodžio rodyklę, kol žymeklis parodys, kad yra užrakinta.
PASTABA: pakeitus bateriją, šviesos diodas kelias sekundes mirksės raudonai ir žaliai. Šviesos diodui pamirksėjus žaliai, o po to nustojus mirksėti, įrenginys bus aktyvus ir pasiruošęs siųsti duomenis.

Trikčių šalinimas

Edge kelionės kompiuterio nustatymas iš naujo

Jei dviračio kompiuteris nustoja reaguoti, gali reikėti nustatyti jį iš naujo. Tai nepanaikina jokių jūsų duomenų ar nustatymų.

Paspauskite ir 12 sekundžių palaikykite .

Dviračio kompiuteris nustatomas iš naujo ir įsijungia.

Numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti numatytuosius konfigūracijos nustatymus ir veiklos profilius. Tai nepašalins jūsų istorijos ar veiklos duomenų, pvz., važiavimų, treniruočių ir trasų.

Pasirinkite  > Sistema > Įrenginio nustatymas iš naujo > Atkurti numatytuosius nustatymus > ✓.

Naudotojų duomenų ir nustatymų išvalymas

Galite išvalyti visus naudotojo duomenis ir atkurti pradinę įrenginio sąranką. Tai pašalina jūsų istoriją ir duomenis, pvz., važiavimus, treniruotes ir trasas, bei atkuria įrenginio nustatymus ir veiklos profilius. Tai nepašalins jokių failų, perkeltų į įrenginį iš kompiuterio.

Pasirinkite  > Sistema > Įrenginio nustatymas iš naujo > Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus > ✓.

Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų Edge dviračio kompiuterio funkcijų apžvalga.

- 1 Aštuonis kartus paspauskite .
- 2 Pasirinkite .

Baterijos veikimo laiko pailginimas

- Įjunkite **Baterijos taupymo priemonė** (*Baterijos taupymo priemonės režimo įjungimas, 85 psl.*).
- Sumažinkite foninio apšvietimo ryškumą arba įjunkite **Automatinis ryškumas** nustatymą (*Ekrano nustatymai, 72 psl.*).
- Sumažinkite foninio apšvietimo skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymai, 72 psl.*).
- Įjunkite funkciją **Automatinis miego režimas** (*Automatinio miego režimo naudojimas, 70 psl.*).
- Išjunkite **Telefonas** belaidžio ryšio funkciją (*Telefono nustatymai, 71 psl.*).
- Pasirinkite **GPS** nustatymą (*Palydovų nustatymo keitimas, 71 psl.*).
- Atjunkite belaidžius jutiklius, kurių nebenaudojate.

Baterijos taupymo priemonės režimo įjungimas

Baterijos taupymo priemonės režimas suteikia galimybę pakeisti nustatymus, kad baterija veiktų ilgiau ilgo važiavimo metu.

- 1 Pasirinkite  > **Baterijos taupymo priemonė** > **Įjungti**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Mažinti foninį apšvietimą**, jei norite sumažinti apšvietimo ryškumą.
 - Pasirinkite **Slėpti žemėlapi**, jei norite slėpti žemėlapią ekraną.
PASTABA: kai suaktyvinta ši parinktis, navigacijos raginimai pasukti vis tiek rodomi.
 - Pasirinkite **Palydovinės sistemos**, jei norite pakeisti palydovų nustatymą.

Apytikslis likęs baterijos veikimo laikas rodomas ekrano viršuje.

Baigę važiuoti, įkraukite įrenginį ir išjunkite baterijos taupymo priemonės režimą, kad galėtumėte naudotis visomis įrenginio funkcijomis.

Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

Jei telefonas neprisijungia prie įrenginio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite telefoną ir įrenginį, tada vėl įjunkite.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Connect versiją.
- Pašalinkite įrenginį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth nustatymų telefone bei bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite įrenginį iš programos Garmin Connect telefone, kurio nebenaudosite.
- Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect, pasirinkite ●●● ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Palaikydami  ir pasirinkdami **Telefonas** > **Susieti išmanųjį telefoną** galite įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin paskyra:
 - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.
 - Prijunkite įrenginį prie savo Garmin paskyros naudodami Wi-Fi belaidį tinklą.Prijungus prie Garmin paskyros, įrenginys atsisiuos kelių dienų palydovų duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovų signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Keletą minučių nejudėkite.

Mano įrenginio kalba netinkama

- 1 Palaikykite .
- 2 Slinkite žemyn iki priešpaskutinio elemento sąrašė ir pasirinkite jį.
- 3 Slinkite žemyn iki dešimto elemento sąrašė ir pasirinkite jį.
- 4 Pasirinkite kalbą.

Aukščio nustatymas

Jei turite tikslus dabartinės buvimo vietos aukščio duomenis, galite kalibruoti įrenginio aukštmatį rankiniu būdu.

- 1 Pasirinkite **Navigacija** >  > **Nustatyti aukštį**.
- 2 Įveskite aukštį ir pasirinkite .

Temperatūros rodmenys

Įrenginyje pateikiami temperatūros rodmenys gali būti didesni už tikrąją oro temperatūrą, jei įrenginys padėtas tiesioginėje saulės šviesoje, laikomas rankoje arba įkraunamas naudojant išorinį baterijų paketą. Be to, praeina šiek tiek laiko, kol įrenginys prisitaiko prie didesnių temperatūros pokyčių.

Barometrinio aukštimačio kalibravimas

Jūsų įrenginys jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrinį aukštmatį rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio.

- 1 Palaikykite  ir pasirinkite **Sistema** > **Aukščiamatis**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Automat. kalibr.**
 - Jei norite įvesti esamą aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Patikrinti** > **Įveskite neautomatiškai**.
 - Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal skaitmeninį aukščio modelį (DEM), pasirinkite **Patikrinti** > **Naudoti DEM**.
 - Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal jūsų GPS pradžios tašką, pasirinkite **Patikrinti** > **Naudoti GPS**.

Kompaso kalibravimas

PRANEŠIMAS

Elektroninį kompasą kalibruokite lauke. Kad padidintumėte krypties tikslumą, nestovėkite šalia objektų, turinčių įtakos magnetiniams laukams, pvz., transporto priemonių, pastatų ir orinių elektros linijų.

Jūsų įrenginys jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą. Jei pastebite nejprastą kompasą veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Sistema > Kalibruoti kompasą**.
- 2 Pasirinkite **Patikrinti** ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Pakaitiniai sandarinimo žiedai

Galima įsigyti laikikliams pakaitinių dirželių (sandinimo žiedų).

PASTABA: naudokite tik etileno-propileno-dieno kaučiuko (EPDM) keičiamąsias juosteles. Eikite į <http://buy.garmin.com> arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į Garmin atstovą.

Priedas

Duomenų laukai

PASTABA: tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint matyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia suderinamų priedų. Kai kurie duomenų laukai įrenginyje rodomi daugiau nei vienoje kategorijoje. Kai kurie duomenų laukai yra susijusių duomenų, pavyzdžiui, kadencijos ar galios, grupės.

PATARIMAS: duomenų laukus taip pat galite tinkinti įrenginio nustatymuose programoje Garmin Connect.

Kadencijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Kadencija	Važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.
Rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Važiavimo dviračiu dinamika

Pavadinimas	Aprašas
Vid. didž. galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Vid. galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.
Vid. galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. didž. galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Rato didž. galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Rato PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.
Rato didž. galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Rato laikas sėdint	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą ratą.
Rato laikas stovint	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą ratą.
Didž. galios fazė kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
Galios fazė kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriamą teigiama energija.
Platformos centro poslinkis	Platformos centro poslinkis. Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga.
Didž. galios fazė dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
Galios fazė dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriamą teigiama energija.

Pavadinimas	Aprašas
Laikas sėdint	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą veiklą.
Laikas stovint	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą veiklą.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Atstumas	Dabartinėje traseje arba veikloje įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Paskutinio rato atstumas	Paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.
Likęs atstumas	Atstumas iki arba nuo Virtual Partner.
Ridos skaitiklis	Dabartinis per visas keliones įveikto atstumo rezultatas. Ši suma nepašalinama iš naujo nustatant kelionės duomenis.

„eBike“

Pavadinimas	Aprašas
Pagalbos režimas	Dabartinis „eBike“ pagalbos režimas.
„eBike“ baterija	Likusi „eBike“ baterijos įkrova.
Perjungimo rekomendacija	Rekomendacija perjungti į aukštesnę arba žemesnę pavarą pagal dabartines pastangas. „eBike“ turi veikti rankinio pavarų perjungimo režimu.
Kelionės nuotolis	Apytikslis atstumas, kurį galite įveikti, remiantis dabartiniais „eBike“ nustatymais ir likusia baterijos įkrova.
IŠMAN. KELION. NUOTOLIS	Apytikslis likęs atstumas, kurį „eBike“ teiks pagalbą, įvertinus vietovę.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
30 s VAM	Vidutinio kilimo greičio 30 sekundžių slankusis vidurkis.
30 s vertikalaus nusileidimo greitis	30 sekundžių nusileidimo greičio slankusis vidurkis.
Įkalnė iki kito trasos taško	Likusi įkalnė iki kito taško trasoje.
Likusį įkalnė	Likusi įveikti įkalnė, kai naudojate aukščio tikslą treniruotės metu ar važiuodami trasa.
Vid. VAM	Vidutinis kilimo greitis dabartinėje veikloje.
Vid. vertikalaus nusileidimo greitis	Vidutinis nusileidimo greitis.
Aukštis	Esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.
Laipsnis	Pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliaujate 60 m (200 pėdų), nuolydis yra 5 proc.
Pakilimas rate	Vertikalus pakilimo atstumas esamame rate.
Nuolydis rate	Vertikalus nusileidimo atstumas esamame rate.
Rato VAM	Vidutinis kilimo greitis dabartiniame rate.
Rato vertikalaus nusileidimo greitis	Nusileidimo greitis dabartiniame rate.
Bendras pakilimas	Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras nuolydis	Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
VAM	Vidutinis kilimo greitis dabartinėje veikloje.
Vertikalaus nusileidimo greitis	Nusileidimo greitis per laiką.

Jėga

Pavadinimas	Aprašas
3 s jėga	Pedalų platformoms taikytos jėgos 3 sekundžių slankusis vidurkis niutonais.
10 s jėga	Pedalų platformoms taikytos jėgos 10 sekundžių slankusis vidurkis niutonais.
30 s jėga	Pedalų platformoms taikytos jėgos 30 sekundžių slankusis vidurkis niutonais.
Vid. jėga	Vidutinė jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms veiklos metu.
Jėga	Pedalų platformoms taikyta jėga niutonais.
Rato jėga	Vidutinė jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms dabartinio rato metu.
Rato norm. jėga	Normalizuota jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms dabartinio rato metu.
Paskutinio rato jėga	Vidutinė jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms ankstesnio rato metu.
Paskutinio rato norm. jėga	Normalizuota jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms ankstesnio rato metu.
Maks. jėga	Maksimali jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms veiklos metu.
Maks. rato jėga	Maksimali jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms dabartinio rato metu.
Normalizuota jėga	Pedalų platformoms taikyta normalizuota jėga niutonais.

Pavaros

Pavadinimas	Aprašas
Di2 baterijos lygis	Likusi Di2 jutiklio baterijos įkrova.
Di2 perjungimo režimas	Dabartinis Di2 jutiklio perjungimo režimas.
Priekinė pavara	Priekinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.
Įrenginio baterija	Pavarų padėties jutiklio baterijos būseną.
Įrangos komplektas	Esamas pavarų derinys pagal pavarų padėties jutiklį.
Pavaros	Priekinės ir galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.
Pavaros santykis	Priekinių ir galinių dviračio pavarų dantračių skaičius pagal pavarų padėties jutiklį.
Galinė pavara	Galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Grafinis

Pavadinimas	Aprašas
Kadencijos juostelės	Histograma, vaizduojanti veiklos dabartinę, vidutinę ir maksimalią važiavimo dviračių kadencijos vertę.
Kadencijos diagrama	Linijinė diagrama, vaizduojanti jūsų važiavimo dviračiu kadencijos vertes dabartinėje veikloje.
Kompasas	Vaizdinė krypties, kuria nukreiptas įrenginys, nuoroda.
Aukščio diagrama	Linijinė diagrama, vaizduojanti jūsų dabartinį aukštį, visą pakilimą ir visą dabartinės veiklos pakilimą.
Širdies dažnio juostelės	Histograma, vaizduojanti veiklos dabartinę, vidutinę ir maksimalią širdies dažnio vertę.
Širdies dažnio diagrama	Linijinė diagrama, vaizduojanti veiklos dabartinę, vidutinę ir maksimalią širdies dažnio vertę.
ŠD zonų juosta	Histograma, vaizduojanti dabartinę širdies dažnio zoną (nuo 1 iki 5).
Žemėlapis	Vaizdinė fizinės aplinkos ypatybių ir krypties, kuria juda įrenginys, nuoroda.
Galios juostelės	Histograma vaizduojanti jūsų dabartinės veiklos 3 sekundžių vidutinę generuojamos galios vertę.
Galios diagrama	Linijinė diagrama, vaizduojanti jūsų dabartinės veiklos 3 sekundžių vidutinę generuojamos galios vertę.
Greičio juostelės	Histograma vaizduojanti veiklos dabartinę, vidutinę ir maksimalią greičio vertę.
Greičio diagrama	Linijinė diagrama, vaizduojanti jūsų greitį dabartinėje veikloje.

Širdies dažnio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
%širdies dažnio rezervas	Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
%maks. širdies dažnis	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
Aerobinio treniravimosi poveikis	Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Anaerobinis treniruotės efektas	Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vid. %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vid. širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vid. %maks. širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.
Širdies dažnis	Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio ar kito įrenginio, matuojančio širdies dažnį ant riešo.
Širdies dažnio zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato %maks. širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.
Paskutinio rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
Krūvis	Treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (ipm).
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Žibintai

Pavadinimas	Aprašas
Baterijos būseną	Likusi dviračio žibinto baterijos galia.
Spindulio kampo būseną	Priekinio žibinto spindulio režimas.
Šviesos režimas	Žibintų tinklo konfigūracijos režimas.
Prijungti žibintai	Prijungtų žibintų skaičius.

MTB efektyvumas

Pavadinimas	Aprašas
60 s sklandumas	Sklandumo balo 60 sekundžių slankusis vidurkis.
60 s sudėtingumas	Sudėtingumo balo 60 sekundžių slankusis vidurkis.
Sklandumas	Matuojama, ar nuosekliai išlaikote greitį ir sklandumą atlikdami posūkius dabartinėje veikloje.
Sudėtingumas	Dabartinės veiklos sudėtingumo matavimas pagal aukštį, statumą ir staigius krypties pokyčius.
Rato sklandumas	Bendrasis dabartinio rato sklandumo balas.
Rato sudėtingumas	Bendrasis dabartinio rato sudėtingumo balas.

Navigacijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Likusį įkalnė	Likusi įveikti įkalnė, kai naudojate aukščio tikslą treniruotės metu ar važiuodami trasa.
Įkalnė iki kito trasos taško	Likusi įkalnė iki kito taško trasoje.
Atstumas iki trasos taško	Likęs atstumas iki kito taško trasoje.
Kelionės tikslo vieta	Galutinio kelionės tikslo vieta.
Atst. iki taško	Likęs atstumas iki kito taško.
Atstumas iki tikslo	Atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Atstumas iki kito	Likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ETA ties kelionės tikslu	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
AAL ties kitu	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Kryptis	Kryptis, kuria judate.
Kitas kelio taškas	Kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Laikas iki vietos	Apytikslis laikas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Laikas iki kito	Apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Laikas iki taško	Likęs laikas iki kito taško.

Kiti laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Baterijos lygis	Likusi baterijos įkrova.
Kalorijos	Visas sudegintas kalorijų kiekis.
GPS signalo stiprumas	GPS palydovų signalo stiprumas.
Ratai	Įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.
Rezultatų būseną	Efektivumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.
Saulėtekis	Saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Saulėlydis	Saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Temperatūra	Oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį.
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).
24 valandų minimali temperatūra	Minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
24 valandų maksimali temperatūra	Maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Galios laukai

Pavadinimas	Aprašas
FTP proc.	Dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.
3 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 3 s slankusis vidurkis.
3 s galia	3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
3 s vatai/kg	Generuojamos galios 3 sekundžių slankusis vidurkis vatais kilogramui.
10 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 10 s slankusis vidurkis.
10 s galia	10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
10 s vatai/kg	Generuojamos galios 10 sekundžių slankusis vidurkis vatais kilogramui.
30 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 30 s slankusis vidurkis.
30 s galia	30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
30 s vatai/kg	Generuojamos galios 30 sekundžių slankusis vidurkis vatais kilogramui.
Vid. balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per esamą veiklą.
Vid. galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Vid. vatai/kg	Vidutinė generuojama galia vatais kilogramui.
Balansas	Esamas kairės / dešinės kojos galios balansas.
Intensity Factor	Esamos veiklos Intensity Factor™.

Pavadinimas	Aprašas
Kilodžauliai	Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.
Rato balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per dabartiniame rate.
Rato NP	Dabartinio rato vidutinė Normalized Power™.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.
Paskutinio rato NP	Vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Rato vatai/kg	Vidutinė sugeneruota galia vatais vienam kilogramui dabartiniame rate.
Maks. rato galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.
Maks. galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.
Normalized Power	Esamos veiklos Normalized Power.
Pedalo sklandumas	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.
Galia	Važiavimas dviračiu. Esama sugeneruota galia vatais.
Galios zona	Esamos sugeneruotos galios diapazonas (nuo 1 iki 9) pagal GFS arba tinkintus nustatymus.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje galios zonoje.
Sukimo momento efektyvumas	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.
TSI	Esamos veiklos Training Stress Score™.
Vatai/kg	Sugeneruotos galios vatais vienam kilogramui kiekis.

Išmanusis treniruoklis

Pavadinimas	Aprašas
Treniruoklio valdikliai	Treniruotės metu – patalpos treniruoklio taikoma pasipriešinimo jėga.

Greičio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid.greit.	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Rato greitis	Esamo rato vidutinis greitis.
Pask. rato greitis	Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.

Ištvėrmės laukai

Pavadinimas	Aprašas
Ištvėrmė	Dabartinė likusi ištvėrmė.
Apytikslis atstumas	Esant dabartinei ištvėrmei likęs atstumas dabartinėmis pastangomis.
Potenciali	Likusi potenciali ištvėrmė.
Apytikslis laikas	Esant dabartinei ištvėrmei likęs laikas dabartinėmis pastangomis.

Laikmačio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. rato laikas	Esamos veiklos vidutinis rato laikas.
Praėjęs laikas	Visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite veiklos laikmatį ir 10 minučių važiuosite, po to 5 minutėms laikmatį sustabdysite, tada vėl jį paleisite ir važiuosite dar 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.
Rato laikas	Esamo rato laikmačio laikas.
Pask. rato laikas	Paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.
Laikmatis	Veiklos laikmačio dabartinis laikas.
Liko laiko	Laikas iki arba nuo Virtual Partner.
SEGMENTO LAIKAS	Laikas, kurį lenktyniaujate segmente dabartinės veiklos metu.

Treniruotės

Pavadinimas	Aprašas
Liko nuvažiuoti deginant kalorijas	Treniruotės metu – likusios kalorijos, kai naudojate kalorijų tikslą.
Atstumas iki pradžios	Treniruotės metu arba važiuojant trasa – likęs atstumas, kai naudojate atstumo tikslą.
Trukmė	Likęs dabartinio treniruotės etapo laikas.
Širdies dažnis, kurį reikia pasiekti	Treniruotės metu – kiekis, kuriuo viršijate arba nesiekiate širdies dažnio tikslo.
Pagrindinis tikslas	Treniruotės metu – pagrindinio treniruotės etapo tikslas.
Liko kartojimų	Treniruotės metu – likę kartojimai.
Antrinis tikslas	Treniruotės metu – antrinio treniruotės etapo tikslas.
Žingsnių atstumas	Treniruotės metu – dabartinio etapo atstumas.
Trukmė	Praėjęs dabartinio treniruotės etapo laikas.
Liko kelio	Treniruotės metu arba trasoje – likęs laikas, kai naudojate laiko tikslą.
Treniruotės palyginimas	Diagrama, kurioje dabartinės pastangos lyginamos su treniruotės tikslu.
Treniruotės etapas	Treniruotės metu – dabartinis etapas iš viso etapų skaičiaus.

V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota V02 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

FTP įvertinimai

Šiose lentelėse pateikiama galios funkcinio slenksčio (FTP) įverčių klasifikacija pagal lytį.

Vyrai	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 5,05
Puikus	Nuo 3,93 iki 5,04
Geras	Nuo 2,79 iki 3,92
Patenkinamas	Nuo 2,23 iki 2,78
Netreniruotas	Iki 2,23

Moterys	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 4,30
Puikus	Nuo 3,33 iki 4,29
Geras	Nuo 2,36 iki 3,32
Patenkinamas	Nuo 1,90 iki 2,35
Netreniruotas	Iki 1,90

FTP įvertinimai grindžiami tyrimais, kuriuos atliko Hunter Allen ir Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Ratų dydis ir perimetras

Jei naudojate važiuodami dviračiu, greičio jutiklis automatiškai aptinka rato dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Dviračio padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

