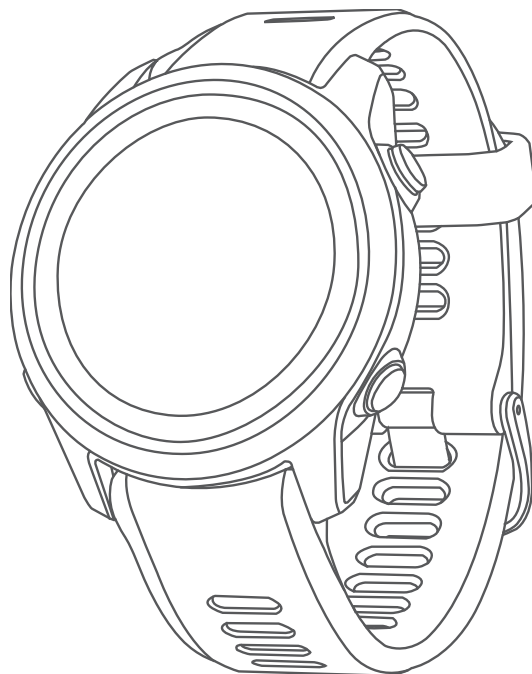


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Naudotojo vadovas

© 2022 „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 kokiame 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®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® ir Virtual Partner® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ ir Varia™ 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®, iPhone®, iTunes® 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. Pažangi širdies dažnio analizė, kurią teikia Firstbeat. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Shimano® yra registruotasis „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. Spotify® programinei įrangai taikomos trečiųjų šalių licencijos, kurias rasite čia: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ yra „Strava, Inc.“ prekių ženklas. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ir Normalized Power™ yra „Peakware, LLC“ 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. Zwift™ yra „Zwift, Inc.“ prekių ženklas. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

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

M/N: A03989

Turiny

Įžanga..... 1

Įrenginio apžvalga.....	2
GPS būseną ir būsenos piktogramos.....	3
Laikrodžio nustatymas.....	3

Veiklos ir programos..... 4

Bėgiojimas.....	5
Veiklos pradžia.....	6
Patarimai įrašant veiklas.....	6
Veiklos sustabdymas.....	6
Veiklos vertinimas.....	7
Veiklos pridėjimas.....	7
Tinkintos veiklos kūrimas.....	7
Veikla patalpose.....	7
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	8
Bėgtakio distancijos kalibravimas.....	8
Jėgos treniruotės įrašymas.....	8
Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas.....	9
ANT+® vidaus treniruoklių naudojimas.....	10
Veikla lauke.....	10
Kelios sporto šakos.....	10
Bėgimo stadione pradžia.....	11
Ultrabėgimo veiklos registravimas.....	11
Plaukimas.....	12
Slidinėjimas ir žiemos sportas.....	14
Boulderingo veiklos įrašymas.....	15
Garsinių raginimų leidimas veiklos metu.....	15

Treniruotė..... 16

Treniruotės.....	16
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	16
Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect.....	16
Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį.....	16
Kaip pradėti treniruotę.....	17
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	17
Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote.....	17

Apie treniruočių kalendorių.....	18
Intervalinės treniruotės.....	18
Kaip naudotis Virtual Partner®.....	20
Treniruotės tikslo nustatymas.....	20
Treniruotės tikslo atšaukimas.....	20
Lenktyniavimas su ankstesne veikla... ..	21
PacePro treniravimasis.....	21
PacePro plano kūrimas laikrodyje... ..	21
PacePro plano pradėjimas.....	22
PacePro plano stabdymas.....	22
Asmeniniai rekordai.....	22
Asmeninių rekordų peržiūra.....	23
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	23
Asmeninio rekordo pašalinimas.....	23
Visų asmeninių rekordų išvalymas.. ..	23
Segmentai.....	23
Strava™ segmentai.....	23
Lenktyniavimas segmente.....	24
Segmento informacijos peržiūra.....	24
Metronomo naudojimas.....	24
Išplėstinio ekrano režimas.....	24
Naudotojo profilio nustatymas.....	25
Fizinio pasirengimo tikslai.....	25
Apie širdies dažnio zonas.....	25
Jūsų galios zonų nustatymas.....	27
Treniravimosi būsenos pristabdymas.....	27
Pristabdytos treniravimosi būsenos funkcijos įjungimas.....	28

Veiklos stebėjimas..... 28

Automatiškai nustatomas tikslas.....	28
Raginimo judėti funkcijos naudojimas.....	28
Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	28
Miego stebėjimas.....	29
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	29
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	29
Intensyvumo minutės.....	29
Kaip pelnyti intensyvumo minutes... ..	29
Garmin Move IQ™ įvykiai.....	29
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	30
Veiklos stebėjimo išjungimas.....	30
Hidratacijos stebėjimas.....	30
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	30

Menstruacijų ciklo stebėjimas	30
-------------------------------------	----

Širdies dažnio funkcijos.....31

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	31
Širdies dažnio valdiklio peržiūra	31
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų	32
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin® įrenginius	32
Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu	32
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas	33
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas	33
Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant	33
HRM-Pro priedas	33
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių	34
Širdies dažnio išsaugojimas skaičiuojamo laiko veiklos metu	34
HRM-Pro bėgimo tempas ir atstumas	35
Kaip pasiekti išsaugotus širdies dažnio duomenis	35
Plaukimas baseine	35
Širdies dažnio monitoriaus priežiūra	36
Patarimai dėl nepastovių širdies dažnio duomenų	36
HRM-Swim priedas	36
Širdies dažnio monitoriaus pritaikymas	36
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių	37
HRM-Swim priedo naudojimo patarimai	37
Bėgimo dinamika	38
Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija	38
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys	40
Patarimai dėl trūkstamų bėgimo dinamikos duomenų	41
Rezultatų matavimai	42
Pranešimų apie rezultatus išjungimas	42

Automatinis rezultatų matavimų nustatymas	42
Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas	42
Apie VO2 maks. įverčius	43
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra	44
Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio	45
Prognozuojamų lenktynių laiko peržiūra	45
Apie treniravimosi poveikį	46
Rezultatų būseną	46
Laktato slenkstis	47
FTP įverčio gavimas	48
Treniravimosi būseną	49
Treniruotės būsenos lygiai	50
Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną	50
Treniruotės krūvis	50
Jėgų atgavimo laikas	51
Pulsoksimetras	52
Pulsoksimetro rodmenų gavimas	53
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas	53
Visos dienos aklimatizacijos režimo įjungimas	53
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų	53
Širdies dažnio kintamumo streso įverčio peržiūra	54
Body Battery	54
Body Battery valdiklio peržiūra	55
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis	55
Streso lygio valdiklio naudojimas	56

Pažangios funkcijos..... 56

Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu	56
Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams	56
Bluetooth pranešimų įgalinimas	57
Bluetooth ryšio funkcijos	58
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect	58

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą.....	59	Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	68
Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo vietos nustatymas.....	59	Istorija.....	68
Valdikliai.....	59	Istorijos naudojimas.....	69
Valdiklių peržiūra.....	60	Kelių sporto šakų istorija.....	69
Valdiklio „Mano diena“ tinkinimas....	60	Laiko peržiūra kiekvienoje širdies dažnio zonoje.....	69
Valdiklių meniu peržiūra.....	61	Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	69
Valdiklių meniu tinkinimas.....	61	Ridos skaitiklio naudojimas.....	69
Muzikos valdiklių atidarymas.....	61	Istorijos ištrynimasis.....	70
Connect IQ funkcijos.....	61	Garmin Connect.....	70
Connect IQ funkcijų atsisuntimas kompiuteriu.....	62	Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	71
Su Wi-Fi susijusios funkcijos.....	62	Duomenų tvarkymas.....	71
Prijungimas prie Wi-Fi tinklo.....	62	Failų šalinimas.....	71
Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....	62	Navigacija.....	71
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	63	Trasos.....	71
Pagalbos prašymas.....	63	Vykimas trasa naudojantis įrenginiu.....	72
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	63	Aikštelės kūrimas Garmin Connect.....	72
GroupTrack sesijos paleidimas.....	63	Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.....	73
GroupTrack sesijų patarimai.....	64	Išsaugotų vietų redagavimas.....	73
Muzika.....	64	Visų išsaugotų vietų šalinimas.....	73
Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	64	Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu.....	73
Spotify®.....	64	Navigacija į paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką.....	74
Garso turinio atsisuntimas iš Spotify.....	64	Navigavimas į išsaugotą vietą.....	74
Asmeninio garso turinio atsisuntimas.....	65	Žemėlapis.....	74
Muzikos klausymasis.....	65	Žemėlapio peržiūra.....	74
Muzikos leidimo valdikliai.....	66	Žemėlapio kadravimas ir mastelio keitimas.....	75
Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone..	66	Žemėlapio nustatymai.....	75
Garso režimo keitimas.....	66	Aukščiamatis ir barometras.....	75
Bluetooth ausinių prijungimas.....	67	Navigacijos nustatymai.....	75
Garmin Pay.....	67	Žemėlapio funkcijų tinkinimas.....	75
„Garmin Pay“ piniginių nustatymas.....	67	Krypties indikatoriaus nustatymas...	75
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....	67	Navigacijos įspėjimų nustatymas....	76
Garmin Pay kortelių tvarkymas.....	67	Belaidžiai jutikliai.....	76
Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	68	Belaidžių jutiklių susiejimas.....	76
		Žingsniamatis.....	76
		Bėgimas naudojantis žingsniamačiu.....	76
		Žingsniamačio kalibravimas.....	77

Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje.....	77
Pasirenkamo dviračio greičio ar kadencijos jutiklio naudojimas.....	77
Treniruotė naudojant galios matuoklius.....	78
Elektroninių perjungiklių naudojimas...	78
Aplinkos įvertinimas.....	78
Varia kameros valdiklių naudojimas.....	78
tempe.....	78

Įrenginio tinkinimas..... 78

Veiklų sąrašo tinkinimas.....	78
Valdiklių juostos tinkinimas.....	79
Veiklų ir programų nustatymai.....	79
Duomenų ekranų tinkinimas.....	80
Žemėlapių pridėjimas prie veiklos...	81
Įspėjimai.....	81
Auto Lap.....	82
Auto Pause įgalinimas.....	83
Automatinio lipimo įjungimas.....	83
Savarankiško vertinimo įjungimas...	83
3D greitis ir atstumas.....	84
Automatinio slinkimo naudojimas...	84
GPS nustatymo keitimas.....	84
Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai.....	85
Veiklos arba programos pašalinimas..	85
GroupTrack nustatymai.....	85
Ciferblato nustatymai.....	85
Ciferblato tinkinimas.....	85
Jutiklių nustatymai.....	86
Aukštimačio nustatymai.....	86
Barometro nustatymai.....	86
Sistemos nustatymai.....	87
Laiko nustatymai.....	87
Foninio apšvietimo nustatymų keitimas.....	88
Sparčiųjų mygtukų pritaikymas.....	88
Matavimo vienetų keitimas.....	88
Laikrodžiai.....	88
Žadintuvo signalo nustatymas.....	88
Žadintuvo signalo pašalinimas.....	88
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	89
Chronometro naudojimas.....	89
Laiko sinchronizavimas su GPS.....	89

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	90
VIRB nuotolinis valdymas.....	90
Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą...	90
VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu.....	91

Įrenginio informacija..... 91

Įrenginio informacijos peržiūra.....	91
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	91
Įrenginio įkrovimas.....	92
Įrenginio įkrovimo patarimai.....	92
Laikrodžio dėvėjimas.....	93
Įrenginio priežiūra.....	93
Laikrodžio valymas.....	94
Dirželių keitimas.....	95
Forerunner specifikacijos.....	98

Trikčių šalinimas..... 98

Produktų naujinimai.....	98
Garmin Express nustatymas.....	98
Kaip gauti daugiau informacijos.....	98
Veiklos stebėjimas.....	99
Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius.....	99
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	99
Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	99
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	99
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	99
Palydovo signalų gavimas.....	100
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	100
Įrenginio paleidimas iš naujo.....	100
Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo.....	100
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą.....	101
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	101
Mano įrenginyje nustatyta netinkama kalba.....	101

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?.....	101
Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio.....	101
Baterijos veikimo laiko prailginimas..	102
Temperatūros rodmuo nėra tikslus...	102
Kaip neautomatiškai susieti ANT+ jutiklius?	102
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?	103
Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....	103

Priedas..... 104

Duomenų laukai.....	104
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	110
FTP įvertinimai.....	111
Ratų dydis ir perimetras.....	112
Ženklų apibrėžtys.....	113

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.

Įrenginio apžvalga



①



LIGHT

Pasirinkite, jei norite įjungti įrenginį.
Pasirinkite, jei norite įjungti ir išjungti apšvietimą.
Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite.

②

START
STOP

Pasirinkite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.
Pasirinkite, jei norite pasirinkti parinktį arba patvirtinti pranešimą.

③

BACK



Pasirinkite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.
Pasirinkite, jei norite įrašyti ratą, poilsį ar perėjimą veiklos metu.

④

DOWN



Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus.
Norėdami atidaryti muzikos valdiklius, palaikykite (*Muzika, 64 psl.*).

⑤

UP



Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus.
Norėdami peržiūrėti meniu, palaikykite.
Paspauskite ir palaikykite, jei norite rankiniu būdu pakeisti sporto šaką veiklos metu.

GPS būsenos ir būsenos piktogramos

GPS būsenos žiedas ir piktogramos laikinai perdengia kiekvieną duomenų ekraną. Jei tai veikia lauke, kai GPS yra pasirengęs, būsenos žiedas tampa žalias. Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Ištinusi šviesa deganti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

GPS	GPS būsenos
	Baterijos būsenos
	Išmaniojo telefono prisijungimo būsenos
	Wi-Fi® technologijos būsenos
	Širdies dažnio būsenos
	Žingsniamačio būsenos
	Running Dynamics Pod būsenos
	Greičio ir kadencijos jutiklio būsenos
	Dviračio žibintų būsenos
	Dviračio radaro būsenos
	Išplėstinio ekrano režimo būsenos
	Galios matuoklio būsenos
	tempe™ jutiklio būsenos
	VIRB® kameros būsenos

Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Forerunner funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Susiekite Forerunner įrenginį su išmaniuoju telefonu naudodamiesi programa Garmin Connect™ ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 56 psl.](#)).
- Nustatykite saugos funkcijas ([Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 62 psl.](#)).
- Nustatykite muziką ([Muzika, 64 psl.](#)).
- Nustatykite Wi-Fi tinklus ([Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 62 psl.](#)).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę ([„Garmin Pay“ piniginės nustatymas, 67 psl.](#)).

Veiklos ir programos

Jūsų laikrodis gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, laikrodis rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Galite kurti tinkintas ar naujas veiklas naudodamiesi numatytosiomis veiklomis (*Tinkintos veiklos kūrimas, 7 psl.*). Baigę veiklą galite ją išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect bendruomene.

Taip pat į laikrodį galite įtraukti Connect IQ™ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa (*Connect IQ funkcijos, 61 psl.*).

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Bėgiojimas

Pirmoji įrenginyje įrašoma jūsų fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdami veiklą gali prireikti įrenginį įkrauti ([Įrenginio įkrovimas, 92 psl.](#)).

Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.

- 1 Pasirinkite **START**, tada pasirinkite veiklą.
- 2 Išėjus į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 3 Pasirinkite **START**.
- 4 Išėjus pabėgioti.



PASTABA: užsiimdami veikla, Forerunner 745 palaikykite DOWN, jei norite atidaryti muzikos valdiklius.

- 5 Pabaigę bėgioti, pasirinkite **STOP**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tęsti**, jei norite iš naujo paleisti veiklos laikmatį.
 - Pasirinkite **Įrašyti**, jei norite išsaugoti bėgimą ir iš naujo nustatyti veiklos laikmatį. Norėdami peržiūrėti suvestinę, galite pasirinkti bėgimą.



PASTABA: norėdami peržiūrėti daugiau bėgimo parinkčių, žr. [Veiklos sustabdymas, 6 psl.](#)

Veiklos pradžia

Kai pradėsite veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Jei turite laisvai pasirenkamą belaidį jutiklį, galite jį susieti su Forerunner įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)).

1 Ciferblate pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: veiklos, nustatytos kaip mėgstamos, sąraše pateikiamos pirmiausia ([Veiklų sąrašo tinkinimas, 78 psl.](#)).

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
- Pasirinkite  ir išplėstame veiklų sąraše pasirinkite veiklą.

4 Jei veiklai reikalingi GPS signalai, išeikite į lauką ir atsistokite vietoje, kurioje aiškiai matomas dangus.

5 Palaukite, kol atsiras **GPS** .

Įrenginys būna pasiruošęs, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).

6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.

PASTABA: užsiimdami veikla, palaikykite **DOWN**, jei norite atidaryti muzikos valdiklius.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite įrenginį ([Įrenginio įkrovimas, 92 psl.](#)).
- Paspauskite , jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomų duomenų puslapius.

Veiklos sustabdymas

1 Paspauskite **STOP**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
- Jei norite išsaugoti veiklą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Įrašyti** >  > **Baig.**.

PASTABA: jei suaktyvintas savarankiškas vertinimas, galite įvesti suvokiamas veiklos pastangas ([Savarankiško vertinimo įjungimas, 83 psl.](#)).

- Jei norite pristabdyti veiklą ir vėliau ją atnaujinti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
- Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
- Norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką keliu, kuriuo vyko, pasirinkite **Atgal į pradžią** > **TracBack**.

PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- Norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią** > **Tiesi linija**.

PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgavimo ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas.
- Jei norite naikinti veiklą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Atmesti** > **Taip**.

PASTABA: sustabdžius veiklą, įrenginys automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Veiklos vertinimas

Jei norite vertinti veiklą, reikia įjungti savarankiško vertinimo nustatymą Forerunner įrenginyje ([Savarankiško vertinimo įjungimas, 83 psl.](#)).

Galite registruoti, kaip jautėtės bėgdami, važiuodami dviračiu arba plaukdami.

1 Baigę veiklą, pasirinkite **Įrašyti** ([Veiklos sustabdymas, 6 psl.](#)).

2 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.

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

3 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.

Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Veiklos pridėjimas

Įrenginys pateikiamas su iš anksto įkeltomis įprastinėmis veiklomis lauke ir patalpose. Šias veiklas galite pridėti į veiklų sąrašą.

1 Pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite **Pridėti**.

3 Sąraše pasirinkite veiklą.

4 Pasirinkite **Taip**, kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.

5 Veiklų sąraše pasirinkite vietą.

6 Paspauskite **START**.

Tinkintos veiklos kūrimas

1 Ciferblate pasirinkite **START > Pridėti**.

2 Pasirinkite nustatymą:

- Jei norite sukurti tinkintą veiklą pradėdami nuo vienos iš savo išsaugotų veiklų, pasirinkite **Kopijuoti veiklą**.
- Pasirinkite **Kita**, kad sukurtumėte naują tinkintą veiklą.

3 Jei reikia, pasirinkite veiklos rūšį.

4 Pasirinkite pavadinimą arba įveskite tinkintą pavadinimą.

Dubliuojantieji veiklų pavadinimai apima skaičių, pavyzdžiui: Dviratis(2).

5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite parinktį, norėdami tinkinti konkrečius veiklos nustatymus. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus arba automatines funkcijas.
- Pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą veiklą.

6 Pasirinkite **Taip**, jei veiklą norite pridėti prie savo mėgstamiausių sąrašo.

Veikla patalpose

Forerunner įrenginį galima naudoti treniravimuisi patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiama.

Važinėjant ar vaikščiojant su išjungta GPS, greitis, atstumas ir kadencija apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis susikalibruoja pats. Greičio, atstumo ir kadencijos duomenų tikslumas pagerėja po keleto bėgimų arba pasivaikščiojimų lauke naudojant GPS.

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą. Norėdami įrašyti tempą, atstumą ir kadenciją, galite naudoti pasirinktinį žingsniamatį.

Važiuojant su išjungta GPS, greitis ir atstumas negali būti apskaičiuojami, nebent turite pasirenkamą jutiklį, kuris siunčia greičio ir atstumo duomenis į įrenginį (pvz., greičio arba kadencijos jutiklis).

Virtualiojo bėgimo pradžia

Galite susieti Forerunner įrenginį su suderinama trečiosios šalies programa, kad galėtumėte perduoti tempo, širdies dažnio ar kadencijos duomenis.

- 1 Pasirinkite **START > Virtual bėgim.**
- 2 Planšetiniame, nešiojamame kompiuteryje ar išmaniajame telefone atidarykite Zwift™ programą ar kitą virtualiųjų treniruočių programą.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis pradėkite bėgimo veiklą ir susiekite įrenginius.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 5 Baigę bėgimą pasirinkite **STOP**, kad sustabdytumėte veiklos laikmatį.

Bėgtakio distancijos kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą distanciją, galite kalibruoti bėgstakio distanciją, kai nubėgsite bent 1,5 km (1 myl.) ant bėgtakio. Jei naudojate keliais skirtingais bėgtalais, galite rankiniu būdu atnaujinti kalibravimą kiekvieną kartą, kai pereinate ant kito bėgtakio.

- 1 Pradėkite veiklą ant bėgtakio (*Veiklos pradžia, 6 psl.*) ir nubėkite ant jo bent 1,5 km (1 myl.).
- 2 Baigę bėgioti, pasirinkite **STOP**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami kalibruoti bėgtakio distanciją pirmą kartą, pasirinkite **Įrašyti**. Įrenginys paragina atlikti bėgtakio kalibravimą.
 - Norėdami rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio distanciją po pirmojo kalibravimo, pasirinkite **Kalibr. ir išsaug. > Taip**.
- 4 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį savo įrenginyje.

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruočių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų. Galite kurti ir rasti jėgos treniruočių naudodami Garmin Connect, o tada perkelti jas į laikrodį.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Stiprumas**.

Pirmą kartą įrašydami jėgos treniruotes turite pasirinkti, ant kurio riešo bus jūsų laikrodis.
- 3 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: jei nesate atsisiuntę į laikrodį pakankamai jėgos treniruočių, galite pasirinkti **Laisva > START** ir pereiti prie 6 veiksmo.
- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą.

PATARIMAS: kai peržiūrite treniruotės etapus, paspaudę **START** galite peržiūrėti pasirinkto pratimo animaciją, jei yra.
- 5 Jei norite paleisti nustatytą laikmatį, paspauskite **START > Treniruotis > START**.
- 6 Pradėkite pirmąją seriją.

Įrenginys skaičiuoja pakartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus.

PATARIMAS: įrenginys gali suskaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio pakartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.
- 7 Jei norite baigti seriją, paspauskite .
- Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.
- 8 Jei reikia, redaguokite pakartojimų skaičių.

PATARIMAS: taip pat galite pridėti serijai naudojamą svorį.
- 9 Baigę ilsėtis, paspauskite  ir pradėkite kitą seriją.
- 10 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 11 Po paskutinės serijos paspauskite **STOP**, kad sustabdytumėte nustatytą laikmatį.
- 12 Pasirinkite **Stabdyti treniruot > Įrašyti**.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į įrenginį.
Veiksmus su įrenginiu atlikite kiekvienos sekos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.
- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.
- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.
- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.
Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su įrenginiu grįžta į pradinę padėtį.
PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.
- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.
Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

Užsiimdami laipiojimo patalpoje veikla galite registruoti maršrutus. Maršrutas – tai laipiojimo kelias ant dirbtinės laipiojimo sienelės.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Lipti patalpoje**.
- 3 Pasirinkite **Taip**, jei norite registruoti maršruto statistiką.
- 4 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai kitą kartą pradėsite laipiojimo patalpoje veiklą, įrenginys naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę , pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite Vertinimo sistema.
- 5 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 6 Paspauskite **START**.
- 7 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
PASTABA: jei veikia maršruto laikmatis, įrenginys automatiškai užrakina mygtukus, kad išvengtumėte netyčinių paspaudimų. Galite atrakinti laikrodį paspausdami ir palaikydami bet kurį mygtuką.
- 8 Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.
Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.
PASTABA: jei reikia, norėdami baigti maršrutą galite paspausti .
- 9 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
 - Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
 - Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.
- 10 Įveskite kritimų maršrute skaičių.
- 11 Baigę ilsėtis, paspauskite  ir pradėkite kitą maršrutą.
- 12 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 13 Paspauskite **STOP**.
- 14 Pasirinkite **Įrašyti**.

ANT+ vidaus treniruoklių naudojimas

Prieš naudodami suderinamą ANT+ vidaus treniruoklį, turite pritvirtinti dviratį prie treniruoklio ir susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*).

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

- 1 Pasirinkite **START > Važ dvir patlp.**
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
 - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos (*Trasos, 71 psl.*).
 - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę (*Treniruotės, 16 psl.*).
 - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti maitinimą**.
 - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
 - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nustatyti pasipriešinimą**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

Trasoje arba važiuojant dviračiu, treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščio informaciją.

Veikla lauke

Į Forerunner įrenginį yra iš anksto įkelta veikla lauke, pavyzdžiui, bėgimas ir važiavimas dviračiu. Veiklai lauke GPS yra įjungiamas. Galite pridėti naujų veiklų pagal numatytąsias veiklos rūšis, pvz., vaikščiojimą arba irklavimą. Taip pat į įrenginį galite įtraukti tinkintų veiklų (*Tinkintos veiklos kūrimas, 7 psl.*).

Kelios sporto šakos

Triatlono, duatlono ir kitų sudėtinių sporto šalių sportininkai gali pasinaudoti kelių sporto šakų funkcijomis, pvz., Triatlonas arba Plauk./bėgim.. Kelių sporto šakų veiklos metu galite pereiti iš vienos veiklos į kitą ir toliau matyti bendrą laiką. Pavyzdžiui, galite pereiti iš važiavimo dviračiu į bėgimą ir visos sportinės veiklos metu matyti važiavimo dviračiu ir bėgimo bendrą laiką.

Galite tinkinti kelių sporto šakų veiklą arba naudoti numatytąją triatlono sąranką ir nustatyti standartinį triatloną.

Triatlono treniruotė

Kai dalyvaujate triatlone, galite naudoti triatlono veiklos funkciją, kad greitai pereitumėte į kitą sporto segmentą, nustatytumėte kiekvieno segmento laiką ir išsaugotumėte veiklą.

- 1 Pasirinkite **START > Triatlonas**.
- 2 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
- 3 Pasirinkite  kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje.

Perėjimo funkciją galite įjungti ir išjungti triatlono veiklos nustatymuose.
- 4 Baigę veiklą pasirinkite **STOP > Įrašyti**.

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Pridėti > Kelios sp. šak**.
- 2 Pasirinkite kelių sporto šakų veiklos tipą arba įveskite pasirinktinį pavadinimą.

Prie vienodų veiklų pavadinimų pridedamas numeris. Pavyzdžiui, Triatlonas(2).
- 3 Pasirinkite dvi ar daugiau veiklų.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų pritaikymo parinktį. Pavyzdžiui, galite pasirinkti, ar reikia įtraukti perėjimus.
 - Pasirinkite **Baig.**, jei norite įrašyti ir naudoti kelių sporto šakų veiklą.
- 5 Pasirinkite **Taip**, kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.

Triatlono treniruočių arba kelių sporto šakų naudojimo patarimai

- Pasirinkite **START** ir pradėkite pirmąją veiklą.
- Pasirinkite  ir pereikite prie kitos veiklos.
Jei įjungti perėjimai, perėjimo laikas registruojamas atskirai nuo veiklos laiko.
- Jei reikia, pasirinkite  ir pradėkite kitą veiklą.
- Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius.

Bėgimo stadione pradžia

Prieš pradėdami bėgti stadione įsitikinkite, kad bėgsite standartinės formos 400 m ilgio stadione.

Naudodami bėgimo stadione veiklą galite įrašyti atviro stadiono duomenis, įskaitant atstumą metrais ir rato atkarpas.

- 1 Atsistokite atviraime stadione.
- 2 Pasirinkite **START > Steb. bėgimą**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 10 veiksmo.
- 5 Palaikykite .
- 6 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 7 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 8 Pasirinkite takelio numerį.
- 9 Dukart pasirinkdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 10 Pasirinkite **START**.
- 11 Bėkite stadionu.

Kai nubėgsite 3 ratus, įrenginys užfiksuos stadiono dydį ir sukalibruos stadiono atstumą.

- 12 Baigę bėgti, pasirinkite **STOP > Įrašyti**.

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

- Prieš pradėdami bėgti stadione palaukite, kol GPS būsenos indikatorius taps žalias.
- Pirmą kartą bėgdami nepažįstamu stadionu nubėkite bent 3 ratus stadiono atstumui sukalibruoti.
Užbaikite ratą nubėgdami vos toliau nei starto taškas.
- Kiekvieną ratą bėkite tuo pačiu takeliu.
PASTABA: numatytasis Auto Lap® atstumas yra 1600 m arba 4 ratai.
- Jei bėgate ne 1 takeliu, įveskite takelio numerį veiklos nustatymuose.

Ultrabėgimo veiklos registravimas

Prieš registruodami ultrabėgimo veiklą galite išjungti VO2 maksimumo registravimą, jei nenorite, kad šio tipo bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 44 psl.*).

- 1 Pasirinkite **START > Ultra bėgimas**.
- 2 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 3 Pradėkite bėgti.
- 4 Pasirinkite , jei norite registruoti ratą ir paleisti poilsio laikmatį.

PASTABA: galite suaktyvinti Rato mygtukas nustatymą, kad būtų registruojamas ratas ir paleidžiamas poilsio laikmatis, būtų tik paleidžiamas poilsio laikmatis arba būtų tik registruojamas ratas (*Veiklų ir programų nustatymai, 79 psl.*).

- 5 Kai pailsėsite, pasirinkite  ir bėkite toliau.
- 6 Baigę bėgti, pasirinkite **STOP > Įrašyti**.

Plaukimas

PRANEŠIMAS

Įrenginys skirtas paviršiniam plaukiojimui. Nardant su įrenginiu galima jį sugadinti ir netekti garantijos.

Plaukimas atviraime vandenyje

Galite registruoti plaukimo duomenis, įskaitant atstumą, tempą ir judesių dažnį. Galite pridėti duomenų ekranų prie numatytosios plaukimo atviraime vandenyje veiklos ([Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite **START > Atvir. vanduo**.
- 2 Išeikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 4 Pradėkite plaukti.
- 5 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 6 Pabaigę veiklą, pasirinkite **STOP > Įrašyti**.

Plaukiojimas baseine

- 1 Pasirinkite **START > Plaukimas baseine**.
- 2 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.
- 3 Pasirinkite **START**.
Įrenginys įrašo plaukimo duomenis tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 4 Pradėkite veiklą.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus.
- 5 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 6 Kai ilsitės, pasirinkite , kad pristabdytumėte veiklos laikmatį.
- 7 Norėdami vėl paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite .
- 8 Pabaigę veiklą, pasirinkite **STOP > Įrašyti**.

Širdies dažnis plaukiant

PRANEŠIMAS

Įrenginys skirtas paviršiniam plaukiojimui. Nardant su įrenginiu galima jį sugadinti ir netekti garantijos.

Užsiimant plaukimo veikla įrenginys stebi širdies dažnį ant riešo. Be to, įrenginys suderinamas su HRM-Pro™, HRM-Swim™ ir HRM-Tri™ priedais. Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Atstumo registravimas

Forerunner įrenginys matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį ([Baseino dydžio nustatymas, 12 psl.](#)).

PATARIMAS: kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą atstumą. Kai ilsitės, pristabdykite laikmatį.

PATARIMAS: kad įrenginiui būtų lengviau skaičiuoti ilgius, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispirkite.

PATARIMAS: kai darote pratimus, pristabdykite laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją ([Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 14 psl.](#)).

Baseino dydžio nustatymas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plaukimas baseine**.
- 2 Palaikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite **Pool Swim Settings > Baseino dydis**.
- 4 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

Intervalas: viena ar kelios distancijos iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

Mostas: mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su įrenginiu atlieka visą ciklą.

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. Plaukiant atvirame vandenyje SWOLF balas skaičiuojamas 25 metrus. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Kritinis plaukimo greitis (CSS): jūsų CSS yra teorinis greitis, kurį galite išlaikyti ilgą laiką nepavargdami. CSS gali padėti treniruojant tempą ir stebint pasiektą pažangą.

Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi plaukimo istorijoje ir Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkintą duomenų lauką (*Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.*).

Laisv	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Skrydis	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant treniruotės duomenis (<i>Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 14 psl.</i>)

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba pasirinkite tinkintą dydį.
Kitą kartą, kai pradėsite plaukimo baseine veiklą, įrenginys naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, palaikykite , pasirinkite veiklos nustatymus ir Baseino dydis.
- Pasirinkite , kad įrašytumėte poilsio atkarpas plaukiant baseine.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Pasirinkite , kad įrašytumėte intervalą per plaukimą atviruose vandenyse.

Ilsėjimasis plaukiojimo baseine metu

Numatytajame poilsio ekrane rodomi du poilsio laikmačiai. Taip pat rodomas paskutinio baigto intervalo laikas ir atstumas.

PASTABA: plaukimo duomenys poilsio metu neįrašomi.

- 1 Plaukiojimo metu pasirinkite , kad pradėtumėte poilsį.
Ekranas pasikeičia į baltą tekstą juodame fone, o ekrane pradedamas rodyti poilsio ekranas.
- 2 Poilsio metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti kitus duomenų ekranus (pasirinktinai).
- 3 Pasirinkite , ir tęskite plaukiojimą.
- 4 Pakartokite papildomiems poilsio intervalams.

Automatinis poilsis

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Įrenginys automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, įrenginyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, įrenginyje automatiškai pradėdamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklų ir programų nustatymai, 79 psl.*).

PATARIMAS: kad automatinio poilsio funkcija veiktų optimaliai, ilsėdamiesi kuo mažiau judinkite rankas.

Jei nenorite naudoti automatinio poilsio funkcijos, pasirinkdami  galite pažymėti kiekvieno poilsio intervalo pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.

Treniravimasis su treniruočių žurnalu

Treniruočių žurnalo funkcija yra prieinama tik plaukimui baseine. Galite naudoti treniruočių žurnalo funkciją, kad rankiniu būdu įrašytumėte spyrių serijas, plaukimą viena ranka ar bet kokio tipo plaukimą, kuris nėra vienas iš keturių pagrindinių plaukimo būdų.

- 1 Plaukiodami baseine pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, pasirinkite .
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, pasirinkite .
Treniruotės laikmatis sustoja, tačiau veiklos laikmatis ir toliau registruoja visą plaukimo seansą.
- 4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.
Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, pasirinkite .
 - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, pasirinkite **UP** arba **DOWN**, kad grįžtumėte į plaukimo treniruočių ekranus.

Slidinėjimas ir žiemos sportas

Galite pridėti slidinėjimą slidėmis ir snieglenčiu prie veiklų sąrašo (*Veiklų sąrašo tinkinimas, 78 psl.*). Galite tinkinti kiekvienos veiklos duomenų laukelį (*Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.*).

Nusileidimų slidėmis peržiūra

Jūsų įrenginys registruoja informaciją apie kiekvieną nusileidimo slidėmis arba snieglenčiu nuo kalno veiklą naudodamas automatinio bėgimo funkciją. Ši funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus, kai leidžiatės nuo kalno slidėmis arba snieglenčiu. Ji automatiškai registruoja naują slidinėjimo veiklą pagal jūsų judėjimą. Kai nusileidimas baigiasi arba esate ant keltuvo, laikmatis stabdomas. Jis lieka pristabdytas, kol važiuojate keltuviu. Pradėjus leistis nuo kalno laikmatis vėl įsijungs. Galite peržiūrėti nusileidimo duomenis pristabdytame ekrane arba laikmačiui veikiant.

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglenčiu.
- 2 Laikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Pasirinkite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį bėgimą, dabartinį bėgimą ir visus bėgimus.
Bėgimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.

Boulderingo veiklos įrašymas

Užsiimdami boulderingo veikla galite registruoti maršrutus. Maršrutas – tai laipiojimo rieduliu arba nedideliu uolų dariniu kelias.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Boulderingas**.
- 3 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai kitą kartą pradėsite boulderingo veiklą, laikrodis naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę , pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite Vertinimo sistema.
- 4 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 5 Norėdami paleisti maršruto laikmatį, paspauskite **START**.
- 6 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
- 7 Paspausdami  baikite maršrutą.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
 - Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
 - Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.
- 9 Baigę ilsėtis, paspauskite  ir pradėkite kitą maršrutą.
- 10 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 11 Po paskutinio maršruto paspausdami **STOP** sustabdykite maršruto laikmatį.
- 12 Pasirinkite **Įrašyti**.

Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad laikrodis leistų motyvuojančius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai leidžiami prijungtose ausinėse naudojant Bluetooth® technologiją, jei yra. Jei ne, garsiniai raginimai leidžiami per telefoną, susietą naudojant programą Garmin Connect. Leidžiant garsinį raginimą, laikrodis arba telefonas nutildo esamą garso šaltinį ir leidžia raginimą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Garsiniai raginimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
PASTABA: garsinis raginimas **Įspėjimas apie ratą** yra įjungtas pagal numatytuosius nustatymus.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal širdies dažnio duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl ŠD**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
 - Jei norite girdėti raginimus paleisdami ir stabdydami laikmatį, įskaitant funkciją „Auto Pause™“, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
 - Jei norite girdėti kiekvieno treniruotės etapo raginimus, pasirinkite **Įspėjimai dėl treniruotės**.
 - Jei norite girdėti veiklos raginimus kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Raginimai veikti**.
 - Jei prieš garsinį perspėjimą ar raginimą norite girdėti garsą, pasirinkite **Garsiniai tonai**.
 - Jei norite pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.

Treniruotė

Treniruotės

Galite kurti tinkamas treniruotes, kuriose būtų nustatyti kiekvieno treniruotės etapo tikslai, taip pat įvairūs atstumai, laikai ir kalorijos. Galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių naudodamiesi Garmin Connect arba pasirinkti treniruočių planą su įtaisytosiomis treniruotėmis ir perkelti jį į savo įrenginį.

Galite planuoti treniruotes naudodami Garmin Connect. Galite planuoti treniruotes iš anksto ir išsaugoti jas įrenginyje.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 70 psl.](#)).

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

Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect

Kad galėtumėte sukurti treniruotę programoje Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 70 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Treniruotė** > **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: šią treniruotę galite nusiųsti į įrenginį ([Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį, 16 psl.](#)).

Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį

Tinkantį treniruotę, sukurtą naudojantis Garmin Connect programa, galite siųsti į įrenginį ([Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect, 16 psl.](#)).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Treniruotė** > **Treniruotės**.
- 3 Pasirinkite treniruotę sąraše.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip pradėti treniruotę

Prieš pradėdami treniruotę, turite ją atsisiųsti iš savo Garmin Connect paskyros.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės**.
- 5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Pasirinkite **Rodyti**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą (nebūtina).
- 7 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 8 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

Pradėjus treniruotę, įrenginyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapų pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartinės treniruotės duomenys.

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad įrenginys galėtų pasiūlyti dienos treniruotę, turite turėti treniravimosi būseną ir maks. VO2. įvertį ([Treniravimosi būseną](#), 49 psl.).

- 1 Ciferblate paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
Rodoma kasdien siūloma treniruotė.
- 3 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
 - Norėdami atsisakyti treniruotės, pasirinkite **Atmesti**.
 - Norėdami peržiūrėti treniruotės veiksmus, pasirinkite **Etapai**.
 - Norėdami atnaujinti treniruotės tikslo nustatymą, pasirinkite **Tikslo tipas**.
 - Norėdami išjungti būsimus treniruotės pranešimus, pasirinkite **Išjungti raginimą**.

Siūloma treniruotė automatiškai atnaujinama atsižvelgiant į treniravimosi įpročių, jėgų atgavimo laiko ir maks. VO2 pokyčius.

Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas

Kasdienės siūlomos treniruotės rekomenduojamos pagal ankstesnes veiklas, išsaugotas jūsų Garmin Connect paskyroje.

- 1 Ciferblate paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės > Šiandienos pasiūlymas**.
- 5 Paspausdami **START** išjunkite arba įjunkite raginimus.

Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti per plaukimo treniruotę. Tinkintos treniruotės plaukimo baseine kūrimas ir siuntimas panašus į [Treniruotės](#), 16 psl. ir [Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas](#), 16 psl..

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plaukimas baseine > Parinktys > Treniruotė**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Treniruotės**, kad atliktumėte treniruotes, atsisiųstas iš Garmin Connect.
 - Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**, jei norite atlikti arba peržiūrėti suplanuotas treniruotes.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kritinio plaukimo greičio testo registravimas

Jūsų kritinio plaukimo greičio (CSS) vertė – tai lenktynių laikui testo rezultatas. CSS yra teorinis greitis, kurį galite išlaikyti ilgą laiką nepavargdami. CSS gali padėti treniruojant tempą ir stebint pasiektą pažangą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, pasirinkite **START > Plaukimas baseine > Parinktys > Kritinis plaukimo greitis > Atlikti krit. plauk. greičio bandymą**.
- 2 Pasirinkite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus.
- 3 Pasirinkite **Gerai > START**.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kritinio plaukimo greičio rezultatų redagavimas

Galite neautomatiškai redaguoti arba įvesti naują KPG laiką.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, pasirinkite **START > Plaukimas baseine > Parinktys > Kritinis plaukimo greitis > Kritinis plaukimo greitis**.
- 2 Įveskite minutes.
- 3 Įveskite sekundes.

Apie treniruočių kalendorių

Treniruočių kalendorius jūsų įrenginyje yra treniruočių kalendoriaus arba tvarkaraščio, kurį nustatėte Garmin Connect, plėtinys. Įtraukę keletą treniruočių į Garmin Connect kalendorių, jas galite siųsti į savo įrenginį. Visos į įrenginį siunčiamos suplanuotos treniruotės rodomos kalendoriaus valdiklyje. Pasirinkę dieną kalendoriuje, galite peržiūrėti arba atlikti treniruotę. Suplanuota treniruotė lieka įrenginyje, nesvarbu, ar ją atliekate, ar praleidžiate. Kai siunčiate suplanuotas treniruotes iš Garmin Connect, jomis pakeičiamas esamas treniruočių kalendorius.

Garmin Connect treniruočių planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniruotės planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 70 psl.](#)) ir susieti Forerunner įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių planai**.
- 3 Pasirinkite ir sudarykite treniruotės planą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Treniruočių planą peržiūrėkite savo kalendoriuje.

Intervalinės treniruotės

Galite kurti intervalines treniruotes pagal atstumą arba laiką. Įrenginys saugo jūsų sukurtą intervalinę treniruotę, kol sukursite kitą intervalinę treniruotę. Galite naudoti atvirus intervalus treko treniruotėms arba kai žinote atstumą.

Intervalų treniruotės sukūrimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Redaguoti > Intervalas > Tipas**.
- 5 Pasirinkite **Atstumas, Trukmė** arba **Atidaryti**.
PATARIMAS: galite sukurti neriboto laiko intervalą pasirinkdami nustatymą Atidaryti.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **Trukmė**, įveskite treniruotės atstumo arba laiko intervalo vertę ir pasirinkite .
- 7 Pasirinkite **BACK**.
- 8 Pasirinkite **Poilsis > Tipas**.
- 9 Pasirinkite **Atstumas, Trukmė** arba **Atidaryti**.
- 10 Jei reikia, poilsio intervalui įveskite atstumo arba laiko vertę ir pasirinkite .
- 11 Pasirinkite **BACK**.
- 12 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
 - Jei norite nustatyti pakartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko atvėsimą, pasirinkite **Baig mankš > Įjungta**.

Intervalų treniruotės paleidimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
 - 3 Palaikykite .
 - 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Treniruotis**.
 - 5 Jei norite paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
 - 6 Jei intervalų treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, pasirinkite .
 - 7 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Baigus visus intervalus, rodomas pranešimas.

Intervalų treniruotės sustabdymas

- Bet kada pasirinkite , kad sustabdytumėte esamą intervalą ar poilsio pertrauką ir perėjimą į kitą intervalą ar poilsio pertrauką.
- Baigę visus intervalus ir poilsio pertraukas pasirinkite , kad baigtumėte intervalų treniruotę ir perėjimą prie baigiamosios mankštos laikmačio.
- Bet kada palaikykite **STOP**, kad sustabdytumėte veiklos laikmatį. Galite atnaujinti laikmatį arba baigti intervalų treniruotę.

Kaip naudotis Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner yra mokomasis įrankis, skirtas padėti pasiekti tikslus. Galite nustatyti Virtual Partner tempą ir lenktyniauti su juo.

PASTABA: užsiimant kai kuriomis veiklomis ši funkcija negalima.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Virtual Partner**.
- 6 Įveskite tempo ar greičio vertę.
- 7 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 6 psl.*).
- 8 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, kad slinktumėte į Virtual Partner ekraną ir pamatytumėte, kas pirmauja.



Treniruotės tikslo nustatymas

Treniruotės tikslo funkcija veikia su Virtual Partner funkcija, kad galėtumėte treniruotis siekdami nustatyto atstumo, atstumo ir laiko, atstumo ir tempo arba atstumo ir greičio tikslo. Treniruotės metu įrenginys tikruoju laiku pateikia atsiliepimus apie tai, kaip arti esate savo treniruotės tikslo.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Nustatyti uždavinį**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkantį atstumą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir tempas** arba **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir tempo arba greičio tikslą.

Bus parodytas treniruotės tikslo ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas baigimo laikas. Apskaičiuotas baigimo laikas priklauso nuo jūsų dabartinio našumo ir likusio laiko.

- 6 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.

Treniruotės tikslo atšaukimas

- 1 Veiklos metu palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Atšaukti uždavinį > Taip**.

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

Galite lenktyniauti su anksčiau įrašyta arba atsisiųsta veikla. Ši funkcija veikia su Virtual Partner funkcija kad veiklos metu galėtumėte matyti, kiek esate priekyje arba atsiliekate.

PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyn. pagal veiklą**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
 - Jei norite pasirinkti iš savo Garmin Connect paskyros atsisiųstą veiklą, pasirinkite **Atsisiųsta**.
- 6 Pasirinkite veiklą.
Bus parodytas Virtual Partner ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas finišo laikas.
- 7 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
- 8 Baigę veiklą, pasirinkite **START > Įrašyti**.

PacePro treniravimasis

Daug bėgikų lenktynių metu mėgsta užsidėti tempo dirželį, kuris jiems padeda siekti lenktynių tikslo. Funkcija PacePro suteikia galimybę sukurti pasirinktinį dirželį priklausomai nuo atstumo ir tempo arba atstumo ir laiko. Taip pat galite sukurti tempo dirželį žinomai trasei, kad galėtumėte optimizuoti tempui skiriamas pastangas pagal aukščio pokyčius.

Galite sukurti PacePro planą naudodami programą Garmin Connect. Prieš bėgdami trasa galite peržiūrėti atkarpas ir aukščio schemą.

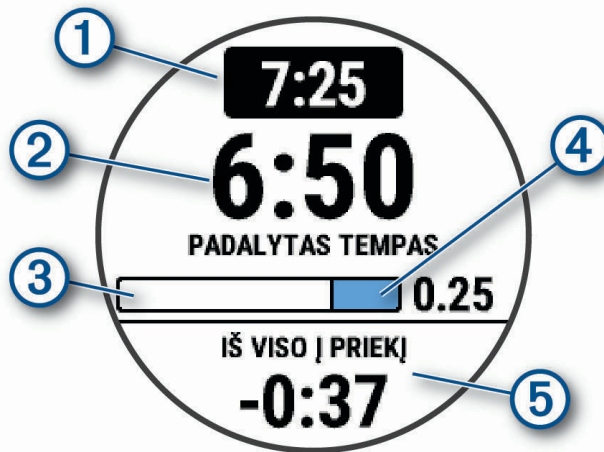
PacePro plano kūrimas laikrodyje

Kad galėtumėte laikrodyje kurti PacePro planą, reikia sukurti trasą ([Vykimas trasa naudojantis įrenginiu, 72 psl.](#)).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite **PacePro > Sukurti naują?**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tempo tikslas** ir įveskite tikslinį tempą.
 - Pasirinkite **Laikas iki tikslo** ir įveskite tikslinį laiką.Įrenginyje rodomas jūsų pasirinktinis tempo diapazonas.
PATARIMAS: jei norite peržiūrėti skiltis, paspauskite **DOWN** ir pasirinkite **Peržiūrėti skiltis**.
- 8 Pasirinkdami **START** pradėkite planą.
- 9 Jei reikia, pasirinkdami **Taip** įjunkite maršruto navigaciją.
- 10 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

PacePro plano pradėjimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę 
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > „PacePro“ planai.
- 5 Pasirinkite planą.
PATARIMAS: galite pasirinkti **DOWN** > **Peržiūrėti skiltis** ir peržiūrėti atkarpas.
- 6 Pasirinkdami **START** pradėkite planą.
- 7 Jei reikia, pasirinkdami **Taip** įjunkite maršruto navigaciją.
- 8 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.



①	Tikslinis atkarpos tempas
②	Dabartinis atkarpos tempas
③	Atkarpos baigimo eiga
④	Likęs atkarpos atstumas
⑤	Visas laikas, kuriuo lenkiate tikslinį laiką arba nuo jo atsiliekatė

PacePro plano stabdymas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Stabdyti** „PacePro“ > **Taip**.
Įrenginys stabdo PacePro planą. Veiklos laikmatis toliau veikia.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, įrenginyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose ir ilgiausią bėgimą, važiavimą ar plaukimą.

PASTABA: važiuojant dviračiu asmeniniai rekordai taip pat apima didžiausią pakilimą ir geriausią galią (reikia galios matuoklio).

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą.
- 5 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną anksčiau įrašytą asmeninį rekordą galite ir vėl nustatyti kaip asmeninį rekordą.

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.
- 5 Pasirinkite **Ankstesnis > Taip**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninio rekordo pašalinimas

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sporto šaką.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite pašalinti.
- 5 Pasirinkite **Išvalyti įrašus > Taip**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Visų asmeninių rekordų išvalymas

- 1 Ciferblate palaikykite nuspaudę .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportą.
- 4 Pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > Taip**.

Ištrinami tik atitinkamos sporto šakos rekordai.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Segmentai

Galite atsiųsti bėgimo arba važiavimo dviračiu segmentus iš Garmin Connect paskyros į įrenginį. Kai segmentas išsaugomas įrenginyje, galite įveikti segmentą bandydami pasiekti arba pagerinti savo asmeninį rekordą arba lenktyniauti su kitais šį segmentą įveikusiais dalyviais.

PASTABA: kai iš savo Garmin Connect paskyros atsisiunčiate trasą, galite atsisiųsti visus galimus trasos segmentus.

Strava™ segmentai

Strava segmentus galite atsisiųsti į Forerunner 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.

Lenktyniavimas segmente

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

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

- 1 Pasirinkite **START**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
 - 3 Išseikite pabėgioti arba pasivažinėti.
Kai priartėjate prie segmento, parodomas pranešimas, ir galite lenktyniauti segmente.
 - 4 Pradėkite lenktyniauti segmente.
- Pabaigus segmentą parodomas pranešimas.

Segmento informacijos peržiūra

- 1 Pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Segmentai**.
- 5 Pasirinkite segmentą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Lenktynių laikai**, jei norite peržiūrėti segmento lyderio laiką ir vidutinį greitį ar tempą.
 - Pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite peržiūrėti segmentą žemėlapyje.
 - Pasirinkite **Aukštumos brėžinys**, jei norite peržiūrėti segmento aukštumos brėžinį.

Metronomo naudojimas

Įjungus metronomo funkciją, leidžiami pastovaus ritmo tonai, padedantys jums pagerinti rezultatus treniruojantis greičiau, lėčiau ar pastovesniu ritmu.

PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Metronomas > Būseną > Įjungta**.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite įvesti vertę, pagrįstą norima palaikyti kadencija, pasirinkite **Dūžiai per minutę**.
 - Jei norite tinkinti kartų dažnį, pasirinkite **Perspėjimo dažnis**.
 - Jei norite tinkinti metronomo toną ir vibraciją, pasirinkite **Garsai**.
- 7 Jei reikia, pasirinkite **Peržiūra**, kad prieš bėgdami paklaustumėte metronomo funkcijos.
- 8 Pradėkite bėgti (*Bėgiojimas, 5 psl.*).
Metronomas bus paleistas automatiškai.
- 9 Bėgimo metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, norėdami peržiūrėti metronomo ekraną.
- 10 Jei reikia, palaikykite , kad pakeistumėte metronomo nustatymus.

Išplėstinio ekrano režimas

Galite naudoti išplėstinio ekrano režimą, jei norite, kad važiavimo ar triatlono metu Forerunner įrenginio duomenų ekranai būtų rodomi suderinamame Edge® įrenginyje. Daugiau informacijos rasite Edge naudotojo vadove.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti lyties, gimimo datos, aukščio, svorio, riešo, širdies dažnio zonos, galios zonos duomenis ir kritinio plaukimo greičio (CSS) nustatymus. Įrenginys šią informaciją naudoja tiksliais treniruočių duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

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, 27 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.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę 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 didėjančią intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti numatytąsias širdies dažnio zonas, laikrodyje naudojama naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Galite nustatyti atskiras širdies dažnio zonas sporto profilams, pvz., bėgimui, važiavimui dviračiu ir plaukimui. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Taip pat galite neautomatiškai nustatyti kiekvieną širdies dažnio zoną ir įvesti širdies dažnį ilsintis. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų nustatymas, 42 psl.*).
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenksčio širdies dažnį.
Galite atlikti testą pagal nurodymus, kad įvertintumėte laktato slenkstį (*Laktato slenkstis, 47 psl.*). Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų nustatymas, 42 psl.*).
- 5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.
Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 6 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
 - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
 - Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
 - Pasirinkite **%LSL**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip laktato slenksčio širdies dažnio procentą.
- 8 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 9 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant** ir pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 10 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

Leidimas įrenginiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

Numatytieji nustatymai leidžia įrenginiui aptikti jūsų maksimalų širdies dažnį ir nustatyti širdies dažnio zonas kaip procentines maksimalaus širdies dažnio vertes.

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs (*Naudotojo profilio nustatymas, 25 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Išbandykite kelis širdies dažnio treniruočių planus, kuriuos rasite savo Garmin Connect paskyroje.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

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

Jūsų galios zonų nustatymas

Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Jei žinote savo galios funkcinio slenkščio (FTP) vertę, galite ją įvesti ir leisti programinei įrangai apskaičiuoti jūsų galios zonas automatiškai. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu įrenginyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Galios zonos > Pagal**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
 - Pasirinkite **% GFS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal jūsų galios funkcinio slenkščio procentinę vertę.
- 4 Pasirinkite **FTP** ir įveskite savo FTP vertę.
- 5 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

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:

- Treniravimosi būsenos valdiklyje palaikykite paspaudę mygtuką  ir pasirinkite **Parinktys > Pristabdyti trenir. 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 maks. bent du kartus kiekvieną savaitę (*Apie VO2 maks. įvertius, 43 psl.*).

Pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos valdiklyje palaikykite paspaudę mygtuką  ir pasirinkite **Parinktys > Vėl įjungti trenir. būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną >  > Vėl įjungti treniravimosi būseną**.

PATARIMAS: sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect paskyra.

Veiklos stebėjimas

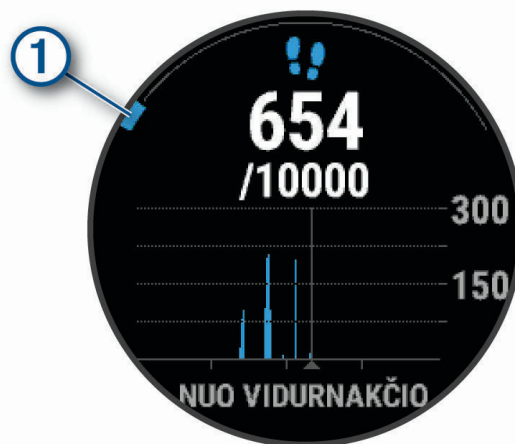
Veiklos stebėjimo funkcija registruoja jūsų kasdienį žingsnių skaičių, įveiktą atstumą, intensyvumo minutes, užliptus aukštus, sudegintas kalorijas ir miego statistiką kiekvieną įrašytą parą. Jūsų sudegintos kalorijos apima įprastą medžiagų apykaitą ir veiklos metu sudegintas kalorijas.

Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių valdiklyje. Žingsnių skaičius reguliariai atnaujinamas.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Automatiškai nustatomas tikslas

Įrenginys automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą, atsižvelgiant į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Jums per dieną judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo .



Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninį žingsnių tikslą.

Ragino judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo, rodomas tekstas Perkelti! Ir raudona juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 87 psl.*).

Jei norite perjungti raginimą judėti, trumpai pasivaikščiokite (bent kelias minutes).

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos stebėjimas > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta**.

Miego stebėjimas

Jums miegant, įrenginys automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas ir judėjimą miegant. Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 29 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite įrenginį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 58 psl.*).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
Praėjusios nakties miego informaciją galite peržiūrėti Forerunner įrenginyje (*Valdikliai, 59 psl.*).

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Jei norite išjungti foninį apšvietimą, garsinius ir vibracinius įspėjimus, galite naudoti režimą „Netrukdyti“. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

PASTABA: savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Sistemos nustatymuose galite įjungti parinktį Miego metu, kad įprastu miego metu automatiškai įsijungtų netrukdymo režimas (*Sistemos nustatymai, 87 psl.*).

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Netrukdyti**.

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Įrenginys stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Įrenginys vidutinio intensyvumo veiklos minutes pridėda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Forerunner įrenginys apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, įrenginys apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite nustatyto laiko veiklą, kad kuo tiksliau apskaičiuotumėte intensyvumo minutes.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite įrenginį visą parą.

Garmin Move IQ™ įvykiai

Move IQ funkcija automatiškai nustato bent 10 min. veiklos, pvz., ėjimo, bėgimo, važiavimo dviračiu, plaukimo ir elipsinės treniruotės, tendencijas. Galite peržiūrėti įvykio tipą ir trukmę Garmin Connect laiko juostoje, bet jie nebus rodomi veiklų sąraše, duomenų įrašuose ar naujienų kanale. Jei norite išsamesnės ir tikslesnės informacijos, galite įrašyti nustatyto laiko veiklą įrenginyje.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Įspėjimas apie judėjimą: skaitmeniniame ciferblate ir žingsnių ekrane rodomas pranešimas ir judėjimo juosta. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 87 psl.*).

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu.

Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ įvykius.

Pulso oks. režimas: nustatoma, kad įrenginys registruotų pulsoksimetro duomenis, kai nesate aktyvūs dieną, arba visą laiką, kai miegate.

Veiklos stebėjimo išjungimas

Kai išjungiame veiklos stebėjimą, jūsų žingsniai, užlipti aukštai, intensyvios veiklos minutės, miego stebėjimas ir Move IQ įvykiai neįrašomi.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Veiklos stebėjimas > Būsena > Išjungta**.

Hidratacijos stebėjimas

Galite stebėti, kiek skysčių išgeriate per dieną, įjungti tikslus ir įspėjimus bei įvesti, iš kokio dydžio indų dažniausiai geriate. Jei įjungsime automatinius tikslus, jūsų tikslas bus didesnis dienomis, kuriomis registruojate veiklą. Kai mankštinatės, jums reikia daugiau skysčių išpraskaituotam kiekiui pakeisti.

PASTABA: naudodamiesi programa Connect IQ galite atsisiųsti hidratacijos stebėjimo valdiklį.

Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo valdiklyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

1 Laikrodžio ciferblate pasirinkę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite hidratacijos valdiklį.

2 Pasirinkite **START**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite  kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių.
- Pasirinkdami indą padidinkite išgertų skysčių kiekį indo tūriu.

PATARIMAS: galite tinkinti hidratacijos nustatymus, pvz., matavimo vienetus ir dienos tikslą, savo Garmin Connect paskyroje.

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose Garmin Connect programoje.

- Menstruacijų ciklo stebėjimas ir duomenys
- Fiziniai ir emociniai simptomai
- Menstruacijų ir vaisingumo prognozės
- Informacija apie sveikatą ir mitybą

PASTABA: naudodamiesi Garmin Connect programa galite pridėti valdiklių ir juos šalinti.

Širdies dažnio funkcijos

Forerunner įrenginys turi ant riešo dedamą širdies dažnio matuoklį ir yra suderinamas su ant krūtinės dedamais širdies dažnio matuokliais. Širdies dažnio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio valdiklyje. Jei pasiekiami ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

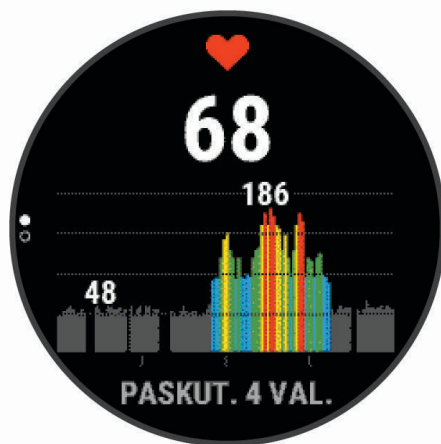
Numatytajame valdiklių apskritime yra keletas su širdies dažniu susijusių funkcijų.

	Dabartinis širdies dažnis kartais per minutę (kpm) Valdiklis taip pat rodo jūsų širdies dažnio diagramą per paskutines keturias valandas, paryškindamas didžiausią ir mažiausią širdies dažnį.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Įrenginys matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Jūsų dabartinis Body Battery™ energijos lygis. Įrenginys apskaičiuoja jūsų esamą energijos rezervą pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnę energijos rezervą.
	Dabartinis jūsų kraujo prisotinimas deguonies. Žinodami deguonies prisotinimą, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso. PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite atidaryti širdies dažnio valdiklį.
PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato ([Valdiklių juostos tinkinimas, 79 psl.](#)).
- 2 Paspaudę **START**, galite peržiūrėti dabartinį širdies dažnį dūžiais per minutę (dpm) ir pastarųjų 4 valandų širdies dažnio grafiką.



- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti vidutines širdies dažnio ilsintis vertes per pastarąsias 7 dienas.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

- Prieš uždėdami įrenginį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po įrenginio neturi būti kremo nuo įdegio, losjono ir vabzdžių repelento.
- Neįbrėžkite ant įrenginio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Įrenginį nešiokite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol užsipildys piktograma .
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke yra šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvienos treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis iš Forerunner įrenginio ir peržiūrėti juos susietuose Garmin įrenginiuose.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys > Transliuoti širdies dažnį**.
- 3 Paspauskite **START**.

Forerunner įrenginys pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis ir rodoma .

- 4 Susiekite savo Forerunner įrenginį su suderinamu Garmin ANT+ įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

PATARIMAS: jei norite stabdyti širdies dažnio transliaciją, paspauskite STOP širdies dažnio transliacijos ekrane.

Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad Forerunner įrenginys automatiškai transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis, jums pradėjus veiklą. Pavyzdžiui, važiuodami dviračiu galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge įrenginį arba veiklos metu – į VIRB veiksmo kamerą.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys > Transliacija veiklos metu**.
- 3 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 6 psl.*).

Forerunner įrenginys pradeda fone transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis foniniu režimu.

PASTABA: nėra požymių, kad įrenginys transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis veiklos metu.

- 4 Susiekite Forerunner įrenginį su suderinamu Garmin ANT+ įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

PATARIMAS: jei norite sustabdyti savo širdies dažnio duomenų transliavimą, sustabdykite veiklą (*Veiklos sustabdymas, 6 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtina praneškite savo gydytojui.

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys** > **Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Padid. įsp.** arba **Pamaž įsp.**
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

Kiekvieną kartą, kai širdies dažnis bus didesnis arba mažesnis už slenksčio vertę, bus pateiktas pranešimas ir įrenginys suvibruos.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Apyr. šird. dažnis nustatymo numatytoji vertė yra Automatinis. Įrenginys automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, kol ANT+ širdies dažnio monitorių susiesite su įrenginiu.

PASTABA: išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių taip pat išjungsite ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį. Pulsoksimetro valdiklio rodmenis galite nuskaityti neautomatiškai.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys** > **Būsena** > **Išjungta**.

Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant

HRM-Pro, HRM-Swim ir HRM-Tri širdies dažnio priedai įrašo ir išsaugo širdies dažnio duomenis jums plaukiant. Jei norite peržiūrėti širdies dažnio duomenis, galite pridėti širdies dažnio duomenų laukų ([Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.](#)).

PASTABA: ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys nėra matomi suderinamuose Forerunner įrenginiuose, kai širdies dažnio monitorius yra po vandeniu.

Norėdami vėliau peržiūrėti išsaugotus širdies dažnio duomenis, susietame Forerunner įrenginyje pradėkite veiklą su nustatytu laiku. Poilsio intervalų metu, kai esate ne vandenyje, širdies dažnio priedas jūsų širdies dažnio duomenis siunčia į jūsų Forerunner įrenginį. Forerunner įrenginys automatiškai atsisiunčia saugomus širdies dažnio duomenis, kai išsaugote plaukimo su nustatytu laiku veiklą. Duomenų atsisiuntimo metu širdies dažnio priedas turi būti ne vandenyje, aktyvus ir įrenginio ryšio diapazone (3 m). Širdies dažnio duomenis galima peržiūrėti įrenginio istorijoje ir Garmin Connect paskyroje.

Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

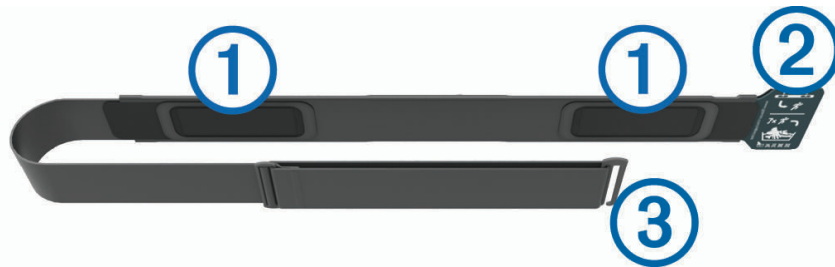
HRM-Pro priedas

Įrenginys gali fiksuoti širdies dažnį jums plaukiant ([Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 33 psl.](#)).

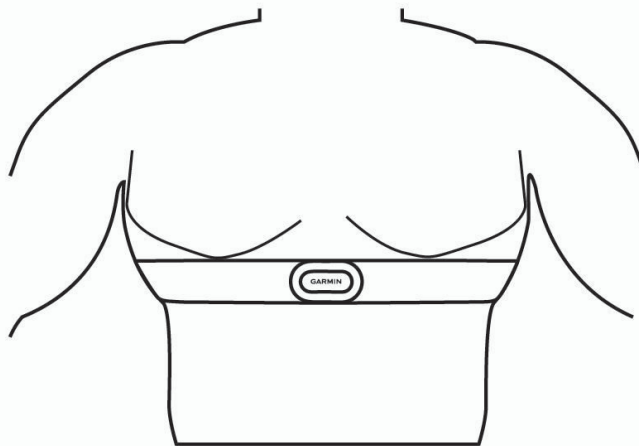
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių

Užsidėkite širdies dažnio monitorių tiesiai ant odos iš karto po krūtinkauliu. Jis turėtų būti pakankamai prigludęs, kad liktų vietoje jūsų veiklos metu. Jei reikia, galite įsigyti diržo ilgintuvą adresu buy.garmin.com.

- 1 Sudrėkinkite elektrodus ① galinėje širdies dažnio monitoriaus pusėje, kad ryšys tarp krūtinės ir siųstuvo būtų tvirtesnis.



- 2 Užsidėkite širdies dažnio monitorių taip, kad Garmin logotipas būtų atsuktas tinkama puse į viršų.



Kibi užfiksavimo juosta ② ③ turi būti dešinėje pusėje.

- 3 Apjuoskite širdies dažnio monitorių aplink krūtinę ir sukabinkite kibią juostą.

PASTABA: saugokitės, kad neperlenktumėte etiketės su priežiūros informacija.

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

Širdies dažnio išsaugojimas skaičiuojamo laiko veiklos metu

Galite pradėti skaičiuojamo laiko veiklą suderinamame susietame Forerunner įrenginyje ir širdies dažnio monitorius registruos jūsų širdies dažnio duomenis, net jei pasitrauksite nuo savo įrenginio. Pavyzdžiui, galite registruoti širdies dažnio duomenis užsiimdami kūno rengybos veikla arba komandinėmis sporto šakomis, kai nešiotis laikrodžio negalima.

Širdies dažnio monitorius automatiškai siunčia išsaugotus širdies dažnio duomenis į suderinamą Forerunner įrenginį, kai išsaugote veiklą. Kai duomenys perkeliami, širdies dažnio monitorius turi būti aktyvus ir ne per dideliu atstumu (iki 3 m) nuo įrenginio.

HRM-Pro bėgimo tempas ir atstumas

HRM-Pro serijos priedas apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galėsite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Forerunner laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ technologiją. Taip pat galėsite peržiūrėti šią informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniruočių programose, prijungę atitinkamus įrenginius Bluetooth ryšiu. Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

Automatinis kalibravimas: numatytasis nustatymas jūsų laikrodyje yra **Automatinis kalibravimas**. HRM-Pro serijos priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Forerunner laikrodžio.

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo viduje, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo profiliais (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 35 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu HRM-Pro serijos priedu, galite pasirinkti **Kalibr. ir išsaug.** (*Bėgtakio distancijos kalibravimas, 8 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Forerunner laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujinimai, 98 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę ANT+ žingsniamatį, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio distancijos kalibravimas, 8 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibrav. duomenis**.

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio distancijos kalibravimas, 8 psl.*).

Kaip pasiekti išsaugotus širdies dažnio duomenis

Jei prieš įkeldami išsaugotus širdies dažnio duomenis įrašote skaičiuojamo laiko veiklą, galite atsisiųsti duomenis iš HRM-Pro priedo.

PASTABA: HRM-Pro priede galima išsaugoti iki 18 valandų veiklos istorijos. Kai širdies dažnio monitoriaus atmintis užpildoma, seniausios jūsų duomenys perrašomi.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių.
- 2 Garmin įrenginyje pasirinkite Istorijos meniu.
- 3 Pasirinkite skaičiuojamo laiko veiklą, kurią įrašėte dėvėdami širdies dažnio monitorių.
- 4 Pasirinkite **Atsisiųsti ŠD**.

Plaukimas baseine

PRANEŠIMAS

Rankomis nuplaukite širdies dažnio monitorių po sąlyčio su chloru ir kitais baseinuose naudojamais chemikalais. Ilgaliais tokių medžiagų poveikis gali pakenkti širdies dažnio monitoriui.

HRM-Pro priedas visų pirma skirtas naudoti plaukiant atvirame vandenyje, bet kartais jį galima naudoti ir baseine. Plaukiant baseine širdies dažnio monitorių reikia užsidėti po maudymosi kostiumu arba triatlono marškinėliais. Antraip atsistumiant nuo baseino sienos jis gali nuslysti krūtine.

Širdies dažnio monitoriaus priežiūra

PRANEŠIMAS

Ant dirželio susikaupęs prakaitas ir druska gali padaryti širdies dažnio monitoriui neatitaisomą žalą ir sumažinti jo teikiamų duomenų tikslumą.

Jei valydami širdies dažnio monitorių naudosite per daug valiklio, galite jį sugadinti.

- Skalaukite širdies dažnio monitorių po kiekvieno naudojimo.
- Po kiekvienų septynių naudojimo kartų arba vieno plaukiojimo baseine rankomis plaukite širdies dažnio monitorių šiltame maks. 40 °C (104 °F) temperatūros vandenyje, naudodami šiek tiek nestipraus ploviklio, pavyzdžiui, indų plovimo skysčio.
- Rankomis nuplovę širdies dažnio monitorių, kruopščiai skalaukite jo dirželį, kad ant jo nelikti valiklio, kuris gali dirginti odą.
- Nedėkite širdies dažnio monitoriaus į skalbimo mašiną arba džiovyklę.
- Džiovindami širdies dažnio monitorių pakabinkite jį arba lygiai padėkite.

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, 36 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.

HRM-Swim priedas

Įrenginys gali fiksuoti širdies dažnį jums plaukiant (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 33 psl.*).

Širdies dažnio monitoriaus pritaikymas

Prieš pirmąjį plaukimą skirkite šiek tiek laiko širdies dažnio monitoriaus pritaikymui. Jis turi būti pakankamai prigludęs, kad liktų savo vietoje atsistumiant nuo baseino sienelės.

- Pasirinkite ilginamąjį diržą ir pritvirtinkite jį prie širdies dažnio monitoriaus elastingo galo.

Širdies dažnio monitorius pateikiamas su trimis ilginamaisiais diržais, tinkamais skirtingo dydžio krūtinėms.

PATARIMAS: vidutinis ilginamasis diržas tinka daugelio dydžių marškinėliams (nuo vidutinių iki ypač didelių).

- Užsidėkite širdies dažnio monitorių nugaros pusėje, kad galėtumėte lengvai sureguliuoti slankiklį ant ilginamojo diržo.
- Užsidėkite širdies dažnio monitorių priekinėje pusėje, kad galėtumėte lengvai sureguliuoti slankiklį ant širdies dažnio monitoriaus.

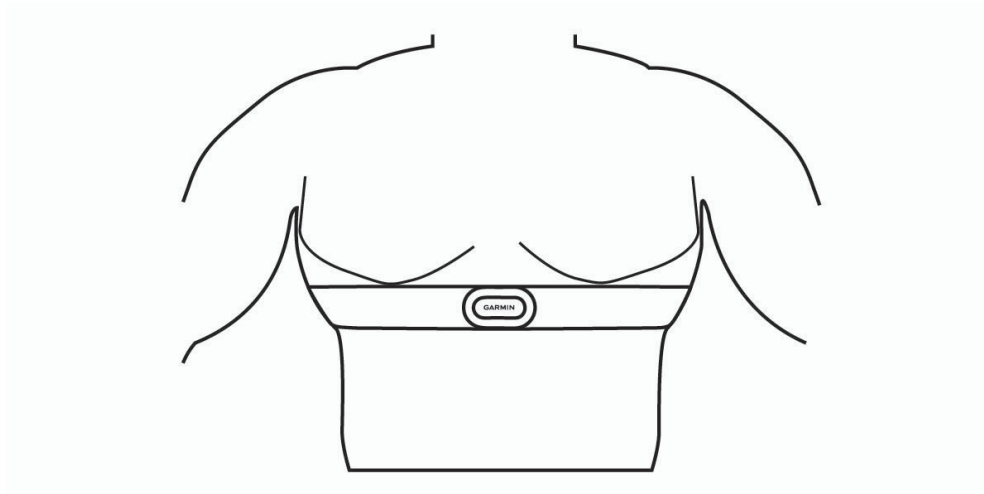
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių

Užsidėkite širdies dažnio monitorių tiesiai ant odos iš karto po krūtinkauliu.

- 1 Pasirinkite tinkamiausią ilginamąjį diržą.
- 2 Užsidėkite širdies dažnio monitorių taip, kad Garmin logotipas būtų atsuktas tinkama puse į viršų.
Kibi sujungimo juosta ① ② turi būti dešinėje pusėje.



- 3 Apjuoskite širdies dažnio monitorių aplink krūtinę ir sukabinkite kibią juostą.



PASTABA: saugokitės, kad neperlenktumėte etiketės su priežiūros informacija.

- 4 Priveržkite širdies dažnio monitorių, kad jis būtų prigludęs prie krūtinės, bet nevaržytų judesių.
Kai užsidedate širdies dažnio monitorių, jis tampa aktyvus ir išsaugo bei siunčia duomenis.

HRM-Swim priedo naudojimo patarimai

- Jei atsistumiant nuo baseino sienelės širdies dažnio monitorius nuslysta krūtine, reguliuokite širdies dažnio monitoriaus ir ilginamojo diržo įtempimą.
- Tarp intervalų atsistokite, kad širdies dažnio monitorius išnirtų iš vandens, ir pažiūrėkite širdies dažnio duomenis.

Bėgimo dinamika

Galite naudoti suderinamą Forerunner įrenginį, susietą su HRM-Pro priedu ar kitu bėgimo dinamikos priedu, ir gauti tikrojo laiko informaciją apie savo bėgimo formą.

Bėgimo dinamikos priede yra akselerometras, kuris matuoja liemens judėjimą ir apskaičiuoja šešis bėgimo parametrus.

Kadencija: kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu).

Vertikalusis svyravimas: vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.

Kontakto su žeme laikas: kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis.

PASTABA: kontakto su žeme laiko ir balanso parametrai nerodomi einant.

Kontakto su žeme laiko balansas: kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.

Žingsnio ilgis: žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.

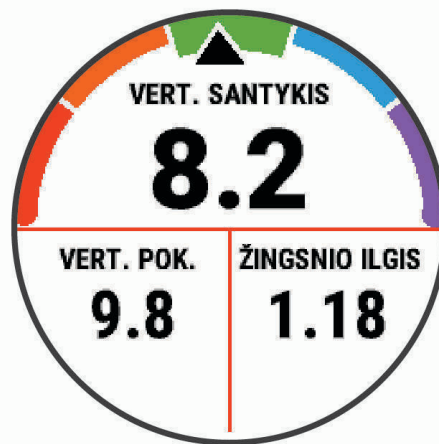
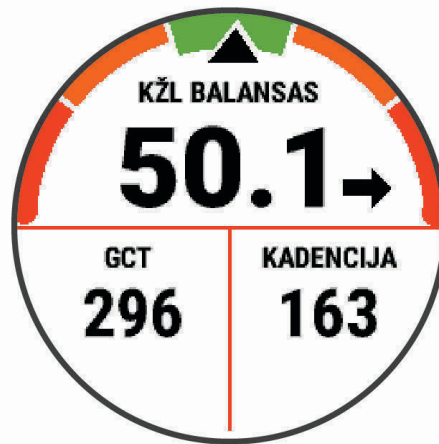
Vertikalusis santykis: Vertikalusis santykis – vertikalojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.

Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija

Kad galėtumėte peržiūrėti bėgimo dinamiką, reikia užsidėti HRM-Pro, HRM-Run™ ar HRM-Tri priedą arba Running Dynamics Pod ir susieti jį su įrenginiu (*[Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)*).

- 1 Pasirinkite **START** ir pasirinkite bėgimo veiklą.
- 2 Pasirinkite **START**.
- 3 Išeikite pabėgioti.

- 4 Eikite į bėgimo dinamikos ekranus ir peržiūrėkite savo metriką.



- 5 Jei reikia, palaikykite paspaudę **UP** ir pakeiskite, kaip turi būti rodomi bėgimo dinamikos duomenys.

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Bėgimo dinamikos ekranuose rodomi pagrindinės metrikos spalviniai rodikliai. Kaip pagrindinę metriką galite rodyti kadenciją, vertikalųjį svyravimą, kontakto su žeme laiką, kontakto su žeme laiko balansą arba vertikalųjį svyravimą. Spalviniai rodikliai palygina jūsų bėgimo dinamikos duomenis su kitų bėgikų duomenimis. Spalvų zonos pagrįstos procentiliais.

Garmin ištyrinėjo daug įvairaus lygio bėgikų. Duomenų vertės raudonose ar oranžinėse zonose įprastos mažiau patyrusiems ar lėtesniems bėgikams. Duomenų vertės žaliose, mėlynose ar violetinėse zonose įprastos labiau patyrusiems ar greitesniems bėgikams. Labiau patyrusių bėgikų kontakto su žeme laikas trumpesnis, mažesnis vertikalusis svyravimas, mažesnis vertikalusis santykis ir didesnė kadencija. Tačiau aukštesnių bėgikų kadencija paprastai šiek tiek mažesnė, ilgesni žingsniai ir šiek tiek didesnis vertikalusis svyravimas. Vertikalusis santykis yra vertikalusis svyravimas, padalytas iš žingsnio ilgio. Jis nekoreliuoja su ūgiu.

Daugiau informacijos apie bėgimo dinamiką žr. www.garmin.com/performance-data/running/. Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Kadencijos intervalas	Kontakto su žeme laiko intervalas
 violetinė	>95	>183 spm	<218 ms
 mėlyna	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 žalia	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranžinė	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 raudona	5	<153 spm	>308 ms

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

Kontakto su žeme laiko balansas yra bėgimo simetrijos įvertis ir pateikiamas kaip viso kontakto su žeme laiko procentinė dalis. Pavyzdžiui, įvertis 51,3 % su rodykle kairėn rodo, kad bėgikas praleidžia daugiau laiko ant žemės būdamas ant kairės kojos. Jei duomenų ekranas rodo abu skaičius, pvz., 48–52, 48 % yra kairės kojos, o 52 % – dešinės kojos įvertis.

Spalvų zona	 Raudona	 Oranžinė	 Žalia	 Oranžinė	 Raudona
Simetrija	Prasta	Patenkinama	Gera	Patenkinama	Prasta
Kitų bėgikų procentas	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Kontakto su žeme laiko balansas	>52,2 % K	50,8–52,2 % K	50,7 % K–50,7 % D	50,8–52,2 % D	>52,2 % D

Kurdama ir bandydama bėgimo dinamikos funkciją, Garmin komanda rado koreliacijas tarp tam tikrų bėgikų traumų ir didesnio balanso trūkumo. Daugumos bėgikų kontakto su žeme laiko balansas daugiau nukrypsta nuo 50–50 rodiklio, kai jie bėga į kalvą ar nuo kalvos. Daugumo bėgimo trenerių sutinka, kad simetriška bėgimo forma yra tinkama. Geriausių bėgikų žingsniai būna greiti ir subalansuoti.

Bėgdami galite peržiūrėti spalvinį rodiklį arba duomenų lauką; po bėgimo galite peržiūrėti apžvalgą Garmin Connect paskyroje. Kaip ir kitų bėgimo dinamikos duomenų atveju, kontakto su žeme laiko balansas yra kiekybinis matavimas, skirtas padėti jums sužinoti apie bėgimo formą.

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenų diapazonai šiek tiek skiriasi, priklausomai nuo jutiklio ir to, ar jis pritvirtintas prie krūtinės (HRM-Pro, HRM-Run arba HRM-Tri priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie krūtinės	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie juosmens	Vertikalusis santykis prie krūtinės	Vertikalusis santykis prie juosmens
 Violetinė	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Mėlyna	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Žalia	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžinė	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Raudona	5	<11,5 cm	<13,0 cm	<10,1 %	<11,9 %

Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų

Jei bėgimo dinamikos duomenys nerodomi, galite vadovautis šiais patarimais.

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pvz., HRM-Pro priedą.
Priedą su bėgimo dinamikos funkcija modulio priekyje yra .
- Bėgimo dinamikos priedą dar kartą susiekite su Forerunner įrenginiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM-Pro priedą, susiekite jį su Forerunner įrenginiu naudodami ANT+ technologiją, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

PASTABA: kontakto su žeme laikas ir balansas rodomi tik bėgant. Jie neapskaičiuojami einant.

Rezultatų matavimai

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir treniravimosi veiklą, ir varžybų rezultatus. Matavimams reikia atlikti keletą veiklų naudojant ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Važiavimo dviračiu rezultatų matavimams reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio.

Šiuos įvertinimus teikia ir palaiko Firstbeat. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/performance-data/running/.

PASTABA: įvertinimai iš pradžių gali atrodyti netikslūs. Jei norite sužinoti apie savo veiklą, reikia, kad įrenginyje atliktumėte keletą veiksmų.

VO2 maks.: vO2 maks. yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų.

Numatomi lenktynių laikai: įrenginys naudoja VO2 maks. įvertį ir jūsų treniruočių istoriją, kad galėtų pateikti tikslinį lenktynių laiką, atsižvelgiant į jūsų dabartinę fizinio pasirengimo būklę.

ŠDV streso testas: širdies dažnio kintamumo (ŠDK) testui atlikti reikia Garmin krūtinės širdies dažnio monitoriaus. 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.

Funkcinė slenksčio galia (FTP): įrenginys naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų FTP. Jei norite tikslesnio įvertinimo, galite atlikti testą pagal nurodymus.

Laktato slenkstis: laktato slenksčiui įvertinti reikia ant krūtinės matuojamo širdies dažnio monitoriaus. Laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuovargti. Įrenginys laktato slenksčio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą.

Pranešimų apie rezultatus išjungimas

Kai kurie pranešimai apie rezultatus rodomi baigus veiklą. Kai kurie pranešimai apie rezultatus rodomi per veiklą arba pasiekus naują rezultatų įvertį, pvz., naują maksimalaus VO2 įvertį. Jei norite, kad kai kurie pranešimai nebūtų teikiami, galite išjungti rezultatų būsenos funkciją.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Fiziologiniai matavimai > Puiki būseną**.

Automatinis rezultatų matavimų nustatymas

Autom. aptikimas funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus. Įrenginys veiklos metu gali automatiškai nustatyti maksimalų širdies dažnį ir laktato slenkstį. Įrenginys, susietas su suderinamu galios matuokliu, veiklos metu gali automatiškai nustatyti galios funkcinį slenkstį (FTP).

PASTABA: įrenginys maksimalų širdies dažnį nustato tik tada, kai širdies dažnis didesnis nei naudotojo profilyje nustatyta vertė,

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Fiziologiniai matavimai > Autom. aptikimas**.
- 3 Pasirinkite nustatymą.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su Forerunner įrenginiu naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia jūsų įrenginiui tiksliai nustatyti jūsų treniravimosi būseną ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą dviračiu Edge įrenginyje ir peržiūrėti veiklos duomenis bei bendrą treniravimosi krūvį Forerunner įrenginyje.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Fiziologiniai matavimai > TrueUp**.

Kai sinchronizuojuote įrenginį su išmaniuoju telefonu, naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių atsiranda Forerunner įrenginyje.

Apie VO2 maks. įverčius

VO2 maks. yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maks. įvertį Forerunner įrenginyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio matuoklio. Įrenginyje numatyti atskiri VO2 maks. įverčiai bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad gautumėte tikslų VO2 maks. įvertį, turite bėgti lauke su GPS įtaisu arba važiuoti su suderinamu galios matuokliu vidutiniu intensyvumu kelias minutes.

Įrenginyje VO2 maks. įvertis rodomas kaip skaičius, aprašymas ir padėtis spalviniame matuoklyje. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maks. įvertį, įskaitant jūsų fizinio pasirengimo amžių. Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties, bet skirtingo amžiaus asmeniu. Jei mankštinsitės, jūsų fizinio pasirengimo amžius laikui bėgant gali mažėti (*Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra, 44 psl.*).



 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Gera
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Prastas

VO2 maks. duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maks. analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 110 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 25 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 26 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Įrenginiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo rezultatus. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 44 psl.*).

- 1 Bent 10 minučių bėgiokite lauke.
- 2 Pabėgioję, pasirinkite **Įrašyti**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite per efektyvumo matavimus.

PATARIMAS: paspaudę START galite peržiūrėti daugiau informacijos.

VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu

Norint, kad veiktų ši funkcija, reikia galios matuoklio ir ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Galios matuoklis turi būti susietas su jūsų Forerunner įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su įrenginiu.

Kad įverčiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 25 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 26 psl.*). 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 Po važiavimo pasirinkite **Įrašyti**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimus.

PATARIMAS: galite paspausti START ir peržiūrėti papildomą informaciją.

VO2 maks. įrašymo išjungimas

Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Apie VO2 maks. įverčius, 43 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite **Bėg. pgl. pėds** arba **Ultra bėgimas**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Registruoti VO2 maks. > Išjungta**.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

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 Garmin Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti įrenginys vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį (*Naudotojo profilio nustatymas, 25 psl.*).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Sveikatos statistika > Fizinio pasirengimo amžius**.

Efektivumo 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 maks. Jūsų Forerunner įrenginys teikia aklimatizacijos pranešimus ir koreguoja jūsų VO2 maks. įvertinimą bei treniravimosi būseną, kai temperatūra aukštesnė nei 22 °C (72 °F) ir kai aukštis virš jūros lygio didesnis nei 800 m (2625 pėdos). Galite stebėti savo aklimatizaciją prie šilumos ir aukščio treniravimosi būsenos valdiklyje.

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

Prognozuojamų lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 25 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 26 psl.](#)).

Įrenginys nurodo numatomą lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maks. įvertinimą ([Apie VO2 maks. įverčius, 43 psl.](#)) ir treniruočių istoriją. Siekdamas patikslinti lenktynių laiko įverčius įrenginys analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

PATARIMAS: jei turite kelis Garmin įrenginius, galite įjungti „Physio TrueUp™“ funkciją, kuri leidžia įrenginiui sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų įrenginių ([Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 42 psl.](#)).

1 Laikrodžio ciferblate pasirinkę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite efektyvumo valdiklį.

2 Pasirinkite **START** ir slinkite rezultatų matavimais.

Numatomas jūsų lenktynių laikas rodomas 5 km, 10 km, pusmaratonio ir maratono distancijoms.

PASTABA: iš pradžių prognozės gali atrodyti netikslios. Įrenginiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo rezultatus.

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, 51 psl.*). Kiekviena grįžamojo 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 sek.) teigiamai veikia aerobinį metabolizmą ir dėl to 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 Aerob. trenirav. poveikis ir Anaerob. trenir. efektas kaip duomenų laukus į vieną iš treniravimosi ekranų ir stebėti skaičius visos veiklos metu.

Treniravimosi 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.

Rezultatų būseną

Kai užsiimate veikla, pvz., bėgate ar važiuojate dviračiu, rezultatų būsenos funkcija, analizuodama tempą, širdies dažnį ir jo kintamumą, realiuoju laiku įvertina jūsų galimybes atlikti užduotį palyginti su jūsų vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu. Apytiksliai tai yra jūsų realiojo laiko procentinis nuokrypis nuo pradinio VO2 maks. įvertinimo. Rezultatų būsenos verčių diapazonas yra nuo –20 iki +20. Po pirmųjų 6–20 veiklos minučių įrenginyje rodomas jūsų rezultatų būsenos balas. Pavyzdžiui, balas +5 reiškia, kad esate pailsėję, atsigavę ir pasiruošę geram bėgimui ar važiavimui. Galite pridėti rezultatų būseną kaip duomenų lauką prie vieno iš savo treniruočių ekranų ir stebėti savo pajėgumą visos veiklos metu. Rezultatų būseną taip pat gali rodyti nuovargį, ypač ilgos bėgimo ar važiavimo dviračiu treniruotės pabaigoje.

PASTABA: įrenginiui reikia kelių bėgimų ar važiavimų naudojant širdies dažnio monitorių, kad gautų tikslių VO2 maks. įvertinimą ir nustatytų jūsų bėgimo arba važiavimo pajėgumą (*Apie VO2 maks. įverčius, 43 psl.*).

Rezultatų būsenos peržiūra

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus.

- 1 Įtraukite **Rezultatų būseną** į duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.*).
- 2 Išseikite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.
Po 6–20 minučių rodoma jūsų rezultatų būseną.
- 3 Slinkite į duomenų ekraną ir peržiūrėkite savo rezultatų būseną bėgant arba važiuojant.

Laktato slenkstis

Laktato slenkstis – tai mankštos intensyvumas, kurį pasiekus kraujotakoje pradeda kauptis laktatas (pieno rūgštis). Bėgant jis rodo apytikslį pastangų arba tempo lygį. Kai bėgikas viršija šį slenkstį, nuovargis pradeda didėti greičiau. Patyrę bėgikai pasiekia šį slenkstį, kai pasiekama maždaug 90 % jų maksimalaus širdies dažnio ir tarp 10 km ir pusmaratonio varžybų tempo. Vidutiniai bėgikai laktato slenkstį dažnai pasiekia gerokai prieš 90 % maksimalaus širdies dažnio. Žinodami savo laktato slenkstį galite lengviau nustatyti, koku intensyvumu jums reikia treniruotis arba kiek galite stengtis varžybų metu.

Jei jau žinote savo laktato slenksčio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 26 psl.*).

Kaip atlikti laktato slenksčio nustatymo testą su nurodymais

Kad veiktų ši funkcija, reikia Garmin širdies dažnio monitoriaus. Kad galėtumėte atlikti testą pagal nurodymus, turite užsidėti širdies dažnio monitorių ir jį susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*).

Siekiant nustatyti laktato slenkstį, įrenginys naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos ir VO2 maks. Įrenginys automatiškai nustatys laktato slenkstį nuolatinio ir intensyvaus bėgimo metu, naudodamas širdies dažnio duomenis.

PATARIMAS: kad įrenginys nustatytų tiksliai maksimalaus širdies dažnio ir VO2 maks. vertes, reikia kelių bėgimų su ant krūtinės tvirtinamu širdies dažnio monitoriumi. Jei kyla problemų nustatant laktato slenksčio įvertį, pabandykite neautomatiniu būdu sumažinti maksimalaus širdies dažnio vertę.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
Norint atlikti testą, reikia GPS.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Laktato slenksčio testas su nurod..**
- 5 Paleiskite laikmatį ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.
Pradėjus bėgimą įrenginys rodo kiekvieno žingsnio trukmę, tikslą ir esamo širdies dažnio duomenis. Po testo pasirodys pranešimas.
- 6 Po testo pagal nurodymus sustabdykite laikmatį ir išsaugokite veiklą.
Jei šis jūsų laktato slenksčio įvertis yra pirmas, įrenginys paragins jus atnaujinti širdies dažnio zonas pagal laktato slenksčio širdies dažnį. Nustatant kiekvieną papildomą laktato slenksčio įvertį, įrenginys paklausia, ar norite priimti ar atmesti įvertį.

FTP įverčio gavimas

Kad galėtumėte gauti galios funkcinio slenksčio (FTP) įvertinimą, reikia susieti su įrenginiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*) bei gauti VO2 maks. įvertinimą (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 44 psl.*).

Įrenginys nustato FTP naudodamas pradinės sąrankos metu įvestą jūsų naudotojo profilio informaciją ir jūsų VO2 maks. įvertį. Įrenginys automatiškai aptinka jūsų FTP, kai bėgate pastoviu dideliu intensyvumu matuodami širdies dažnį ir galią.

- 1 Jei norite peržiūrėti rezultatų valdiklį, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Pasirinkite **START** ir slinkite rezultatų matavimais.

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

 violetinė	Geriausias
 mėlyna	Puikus
 žalia	Gera
 Oranžinė	Patenkinama
 raudona	Netreniruotas

Daugiau informacijos žr. priede (*FTP įvertinimai, 111 psl.*).

PASTABA: kai rezultatų pranešimas informuoja apie naują FTP, galite pasirinkti Priimti ir išsaugoti naująjį FTP arba Atmesti ir pasilikti esamą FTP.

GFS testo atlikimas

Kad galėtumėte atlikti testą ir nustatyti savo galios funkcinį slenksį (FTP), reikia susieti su įrenginiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*) bei gauti VO2 maks. įvertinimą (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 44 psl.*).

PASTABA: FTP testas – tai sunki treniruotė, kuriai reikia maždaug 30 minučių. Pasirinkite praktišką ir daugiausia lygų maršrutą, kuriame galėsite važiuoti pastoviai didindami pastangas, panašiai kaip laiko rungtyje.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > FTP testas su nurodymais**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pradėsite važiuoti, įrenginyje rodoma kiekvieno kiekvieno etapo trukmė, tikslas ir dabartiniai galios duomenys. Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.

- 6 Baigę testą su nurodymais, atlikite baigiamąją mankštą, sustabdykite laikmatį ir išsaugokite veiklą.
Jūsų FTP rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų galia vatais ir padėtis spalviniame matuoklyje.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Priimti**, jei norite įrašyti naująjį FTP.
 - Pasirinkite **Atmesti**, jei norite pasilikti dabartinį FTP.

Treniravimosi būseną

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

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



PASTABA: įverčiai iš pradžių gali atrodyti netikslūs. Jei norite sužinoti apie savo veiklą įrenginyje, reikia, kad atliktumėte keletą veiklų.

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 visos sukauptos 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.

Treniruotės būsenos lygiai

Treniruotės būseną rodo, kaip treniruotės veikia jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniruotės būseną pagrįsta treniravimosi krūvio ir VO₂ maks. pokyčiais per ilgesnį laikotarpį. Treniruotės būseną gali padėti planuoti būsimas treniruotes ir gerinti savo fizinio pasirengimo lygį.

Siekama geriausio pasirengimo: geriausias pasirengimas reiškia, kad 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.

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

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

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

Neproduktyvi: jūsų treniruotės krūvis yra gero lygio, bet jūsų fizinis pasirengimas blogėja. Galbūt jūsų kūnui reikia poilsio, todėl būtinai atkreipkite dėmesį į bendrą sveikatos būklę, įskaitant stresą, mitybą ir poilsį.

Sumažėjęs fizinis pasirengimas: fizinis pasirengimas sumažėja, jei savaitę ar ilgiau treniravotės daug mažiau nei įprasta ir tai veikia jūsų fizinį pasirengimą. Galite pabandyti padidinti treniruotės krūvį, kad padėtis pagerėtų.

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

Būsenos nėra: kad galėtumėte nustatyti jūsų treniruočių būseną, įrenginiui reikia vienos ar dviejų savaitių treniruočių istorijos, įskaitant bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklas su VO₂ maks. rezultatais.

Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent du VO₂ maksimumo matavimus per savaitę. VO₂ maksimumo įvertis atnaujinamas po bėgimų ar važiavimų lauke tokiu intensyvumu, kai širdies dažnis kelias minutes pasiekia bent 70 proc. maksimalaus širdies dažnio. Bėgant patalpose VO₂ maksimumo įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO₂ maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO₂ maksimumo įverčiui (*VO₂ maks. įrašymo išjungimas, 44 psl.*).

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

- Bent du kartus per savaitę bėkite ar važiuokite lauke su galios matuokliu ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio.
Panaudojus įrenginį vieną savaitę turi būti pateikta jūsų treniravimosi būseną.
- Šiame įrenginyje įrašykite visas fizinio pasirengimo veiklas arba įjunkite funkciją „Physio TrueUp“, leidžiančią įrenginiui sužinoti apie jūsų rezultatus (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 42 psl.*).

Treniruotės krūvis

Treniruotės krūvis – tai išmatuotas jūsų treniruočių kiekis per pastarąsias septynias dienas. Tai jūsų padidinto deguonies sunaudojimo po fizinio krūvio (EPOC) matavimų per septynias pastarąsias dienas suma. Šis matuoklis rodo, ar dabartinis jūsų krūvis yra mažas, didelis arba patenka į optimalų diapazoną dabartiniam fizinio pasirengimo lygiui išlaikyti. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis jūsų asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniruočių istorija. Šis diapazonas keičiasi, jei jūsų treniruočių laikas ir intensyvumas didėja arba mažėja.

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 savaitių 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.

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 atnaujina jūsų jėgų atgavimo laiką visą parą remdamasis miego, streso, atsipalaidavimo ir fizinio aktyvumo pokyčiais.

Jėgų atgavimo laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 25 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 26 psl.](#)).

1 Išleikite pabėgioti.

2 Nubėgę pasirinkite **Įrašyti**.

Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra 4 dienos.

PASTABA: ciferblate pasirinkdami UP arba DOWN galite peržiūrėti treniruotės būsenos valdiklį, o pasirinkę START slinkti rodikliais ir peržiūrėti jėgų atgavimo laiką.

Jėgų atgavimo širdies dažnis

Jei treniruojatės su ant riešo arba krūtinės uždedamu suderinamu širdies dažnio monitoriumi, galite tikrinti jėgų atgavimo širdies dažnį po kiekvienos veiklos. Jėgų atgavimo širdies dažnis – tai skirtumas tarp širdies dažnio mankštinantis ir širdies dažnio praėjus dviem minutėms nuo mankštos pabaigos. Pavyzdžiui, bėgimo treniruotės pabaigoje sustabdote laikmatį. Širdies dažnis yra 140 kpm. Po dviejų minučių poilsio širdies dažnis yra 90 kpm. Jūsų jėgų atgavimo širdies dažnis yra 50 kpm (140 minus 90). Kai kurie tyrimai susiejo jėgų atgavimo širdies dažnį su širdies sveikata. Didesnis skaičius paprastai rodo sveikesnę širdį.

PATARIMAS: kad rezultatai būtų tikslūs, dvi minutes nejudėkite, kol įrenginys apskaičiuos jėgų atgavimo širdies dažnio vertę.

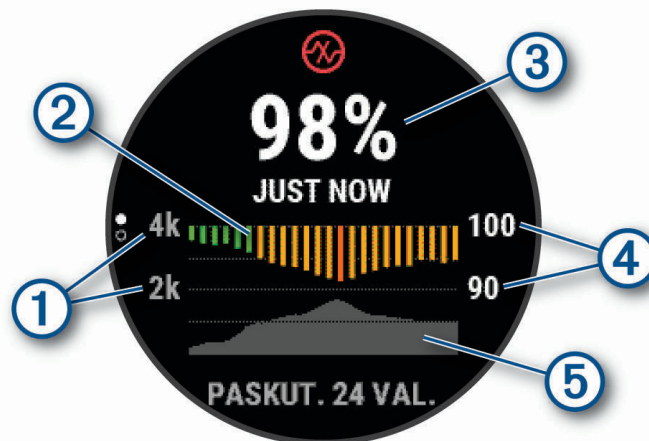
Pulsoksimetras

Forerunner 745 įrenginyje yra ant riešo tvirtinamas pulsoksimetras, skirtas nustatyti periferinei deguonies saturacijai kraujyje. Jei žinosite savo kraujo deguonies saturaciją, tai gali padėti nustatyti, kaip organizmas aklimatizuosis prie didelio aukščio užsiiminėjant alpinizmu ir ekspedicijose.

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro valdiklį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 53 psl.*). Taip pat galite įjungti visos dienos rodmenis (*Visos dienos aklimatizacijos režimo įjungimas, 53 psl.*). Kai nejudate, įrenginys analizuoja jūsų deguonies saturaciją ir aukštį virš jūros lygio. Aukščio virš jūros lygio profilis padeda nustatyti, kaip keičiasi pulsoksimetro rodmenys, palyginti su jūsų aukščiu.

Įrenginyje pulsoksimetro rodmuo pateikiamas kaip deguonies saturacijos procentas ir spalva diagramoje. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą pulsoksimetro rodmenų informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas.

Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.



①	Aukščio virš jūros lygio skalė.
②	Pastarųjų 24 valandų vidutinių deguonies saturacijos rodmenų diagrama.
③	Paskiausias deguonies saturacijos rodmuo.
④	Deguonies saturacijos procentinė skalė.
⑤	Pastarųjų 24 valandų aukščio virš jūros lygio rodmenų diagrama.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro valdiklį. Šis valdiklis rodo naujausią jūsų kraujo deguonies saturacijos procentinę vertę, valandinių vidurkių per pastarąsias 24 valandas diagramą ir jūsų buvimo vietos aukščio per pastarąsias 24 valandas diagramą.

PASTABA: kai pulsoksimetro valdiklį peržiūrite pirmą kartą, įrenginys turi užfiksuoti palydovo signalus, kad galėtų nustatyti jūsų buvimo vietos aukštį. Turėtumėte išeiti į lauką ir palaukti, kol įrenginys aptiks palydovus.

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvus, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir peržiūrėkite pulsoksimetro valdiklį.
- 2 Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti valdiklio informaciją ir pradėti pulsoksimetro duomenų fiksavimą.
- 3 Nejudėkite iki 30 sekundžių.

PASTABA: jei būsite pernelyg aktyvūs ir laikrodys negalės gauti pulsoksimetro duomenų, vietoje procentinės vertės bus rodomas pranešimas. Po kelių minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio galite patikrinti dar kartą. Įrenginiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, siekdami geriausių rezultatų, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.

- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti pastarųjų septynių dienų pulsoksimetro duomenų grafiką.

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Galite nustatyti, kad įrenginys nuolat matuotų jūsų kraujo deguonies saturaciją, kai miegate.

PASTABA: neįprastos miegojimo padėties gali lemti nenormaliai mažus miego laiko SpO2 duomenis.

- 1 Pulsoksimetro valdiklyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Pulso oks. režimas > Miego metu**.

Visos dienos aklimatizacijos režimo įjungimas

- 1 Pulso oksimetrijos valdiklyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Pulso oks. režimas > Visa diena**.

Įrenginys automatiškai analizuoja jūsų deguonies saturaciją visą dieną, kai nejudate.

PASTABA: įjungus visos dienos aklimatizacijos režimą greičiau išsenka baterija.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol įrenginys nuskaito jūsų kraujo prisotinimą deguonies.
- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Įrenginiui nuskaitant kraujo prisotinimą deguonies, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę apyrankę.
- Prieš užsisegdami įrenginį, nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po įrenginiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje įrenginio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite įrenginį gelu vandeniu.

Širdies dažnio kintamumo streso įverčio peržiūra

Kad galėtumėte atlikti širdies dažnio kintamumo (ŠDK) streso testą, reikia užsidėti Garmin ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių ir susieti jį su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)).

Jūsų ŠDK streso įvertis gaunamas atliekant trijų minučių trukmės testą atsistojus; jo metu Forerunner įrenginys analizuoja širdies dažnio kintamumą, kad nustatytų bendrą stresą. Jūsų rezultatams turi įtakos treniruotės, miegas, mityba ir bendras gyvenimo stresas. 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 bėgimo treniruotei arba jogai.

PATARIMAS: Garmin rekomenduoja matuoti streso įvertį prieš mankštinantis maždaug tuo pačiu metu ir tokiomis pačiomis sąlygomis kiekvieną dieną. Ankstesnius rezultatus galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

1 Pasirinkite **START > DOWN > ŠKD stresas > START**.

2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Body Battery

Įrenginys analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 0 iki 100, kur 0–25 reiškia mažas energijos atsargas, 26–50 – vidutinės energijos atsargas, 51–75 – didelės energijos atsargas, o 76–100 – labai didelės energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti įrenginį su savo Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikės tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 55 psl.](#)).

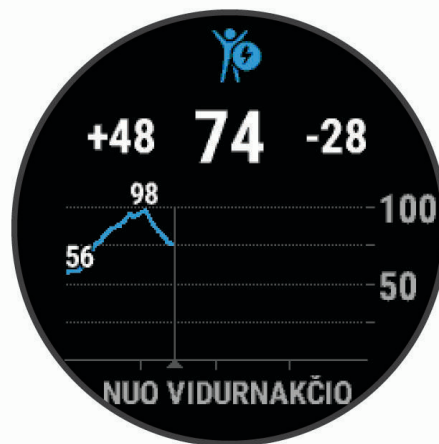
Body Battery valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklis rodo jūsų dabartinį Body Battery lygį ir jūsų Body Battery lygio diagramą per paskutines kelias valandas.

- 1 Paspauskite **UP** arba **DOWN** ir atidarykite Body Battery valdiklį.

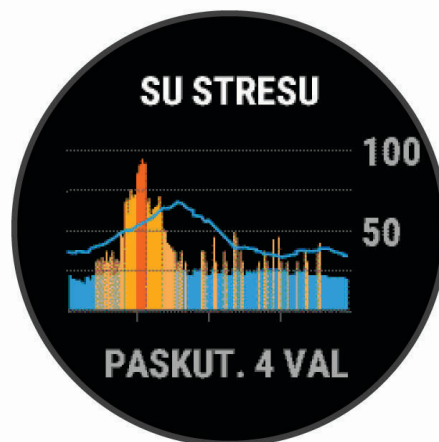
PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių juostos tinkinimas, 79 psl.*).

- 2 Paspauskite **START**, jei norite matyti savo kūno baterijos įkrovos lygį nuo vidurnakčio.



- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite matyti bendrą Body Battery ir streso lygių diagramą.

Mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Oranžinės juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo laikotarpius, kai buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.



Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite įrenginio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Streso lygio valdiklio naudojimas

Streso lygio valdiklis rodo jūsų dabartinį streso lygį ir jūsų streso lygio diagramą per paskutines kelias valandas. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti (*Valdiklių juostos tinkinimas, 79 psl.*).

1 Sėdėdami arba būdami neaktyvūs, pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti streso lygio valdiklį.

2 Pasirinkite **START**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **DOWN** ir peržiūrėkite papildomą informaciją.

PATARIMAS: mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Geltonos juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo laikotarpius, kai buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.

- Pasirinkite **START > DOWN** ir pradėkite atsipalaidavimo veiklą.

Pažangios funkcijos

Išmaniajo telefono susiejimas su įrenginiu

Norint naudoti Forerunner įrenginio ryšio funkcijas, įrenginys turi būti susietas tiesiogiai per Garmin Connect programą, o ne per išmaniajo telefono Bluetooth nustatymus.

1 Iš išmaniajame telefone esančios programų parduotuvės įdiekite Garmin Connect programą ir ją atidarykite.

2 Išmanųjį telefoną padėkite ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.

3 Pasirinkite **LIGHT**, kad įjungtumėte įrenginį.

Pirmą kartą įjungus įrenginį, įsijungia susiejimo režimas.

PATARIMAS: norėdami įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu, galite palaikyti **UP** ir pasirinkti **Telefonas > Susieti telefoną**.

4 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:

- Jei įrenginį su Garmin Connect programa susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį,  arba **•••** meniu pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai > Pridėti įrenginį ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba **•••**.

2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai > Pridėti įrenginį.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, turite susieti Forerunner įrenginį su suderinamu mobiliuoju įrenginiu (*Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 56 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Telefonas > Išmanieji pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu**.
- 4 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 5 Pasirinkite garso nustatymą.
- 6 Pasirinkite **Ne per veiklą**.
- 7 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 8 Pasirinkite garso nustatymą.
- 9 Pasirinkite **Privatumas**.
- 10 Pasirinkite privatumo nustatymą.
- 11 Pasirinkite **Skirtasis laikas**.
- 12 Pasirinkite laiką, kurį perspėjimas apie naują pranešimą bus rodomas ekrane.
- 13 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

Pranešimų peržiūra

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Pasirinkite **START**.
- 3 Pasirinkite pranešimą.
- 4 Jei norite peržiūrėti daugiau parinkčių, pasirinkite **DOWN**.
- 5 Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, pasirinkite **BACK**.

Pranešimų valdymas

Naudodamiesi suderinamu išmaniuoju telefonu galite valdyti pranešimus, rodomus jūsų Forerunner įrenginyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone® įrenginį, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi įrenginyje.
- Jei naudojate Android™ išmanųjį telefoną, Garmin Connect programoje pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai**.

Garsinių raginimų leidimas išmaniajame telefone veiklos metu

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

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

PASTABA: jei turite Forerunner 745 įrenginį, galite įjungti garsinius raginimus įrenginyje per prijungtas ausines, o naudoti išmanųjį telefoną nebūtina (*Garsinių raginimų leidimas veiklos metu, 15 psl.*).

PASTABA: garsinis raginimas įspėjimas apie ratą yra įjungtas pagal numatytuosius nustatymus.

- 1 „Garmin Connect“ programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **„Garmin“ įrenginiai**.
- 3 Pasirinkite įrenginį.
- 4 Pasirinkite **Veiklos parinktys > Garsiniai raginimai**.

Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas

Galite išjungti Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimą naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite pridėti parinkčių prie valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

- 1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimą prie Forerunner įrenginio.
Norėdami išjungti Bluetooth technologiją savo mobiliajame įrenginyje, žr. mobiliojo įrenginio naudotojo vadovą.

Išmaniojo telefono ryšio perspėjimų kontaktų įjungimas ir išjungimas

Galima nustatyti, kad Forerunner įrenginys jus įspėtų, kai susietas išmanusis telefonas prisijungia ir atsijungia naudodamas Bluetooth technologiją.

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus išmaniojo telefono ryšio įspėjimai yra išjungti.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Telefonas > Įspėjimai**.

Bluetooth ryšio funkcijos

Forerunner įrenginyje yra kelios Bluetooth ryšio funkcijos, skirtos suderinamam išmaniajam telefonui, kuriame naudojama programa Garmin Connect.

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

Garsiniai raginimai: programai Garmin Connect leidžiama leisti būsenos pranešimus, pvz., pranešti apie įveiktas mylias ir kitus duomenis, išmaniajame telefone bėgant arba užsiimant kita veikla.

Bluetooth jutikliai: leidžiama prijungti su Bluetooth suderinamus jutiklius, pvz., širdies dažnio monitorių.

Connect IQ: leidžiama išplėsti įrenginio funkcijas naujais ciferblatais, valdikliais, programomis ir duomenų laukais.

Rasti telefoną: nustatoma jūsų pamesto su Forerunner įrenginiu susieto telefono vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

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

GroupTrack: leidžiama prisijungti prie grupės naudojantis LiveTrack, kad kiti galėtų matyti jūsų buvimo vietą tiesiai ekrane tikrąjį laiką.

Muzikos valdikliai: leidžiama valdyti muzikos grotuvą išmaniajame telefone.

PacePro atsisiuntimai: leidžiama kurti ir atsisiųsti PacePro strategijas programoje Garmin Connect ir atsisiųsti jas į įrenginį belaidžiu ryšiu.

Telefono pranešimai: telefono pranešimai ir žinutės rodomi jūsų Forerunner įrenginyje.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos: galite siųsti pranešimus ir įspėjimus draugams ir šeimai, taip pat prašyti pagalbos iš skubios pagalbos kontaktų, nustatytų programoje Garmin Connect. Daugiau informacijos žr. (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 62 psl.*).

Veiksmai socialiniuose tinkluose: galima skelbti naujienas mėgstamame socialiniame tinkle, kai įkeliate veiklą į programą Garmin Connect.

Programinės įrangos naujinimai: galima atnaujinti įrenginio programinę įrangą.

Naujausia orų informacija: į įrenginį siunčiama tiesioginė informacija ir pranešimai apie oro sąlygas.

Treniruočių ir trasų atsisiuntimai: galima ieškoti treniruočių ir trasų programoje Garmin Connect ir atsisiųsti jas į įrenginį belaidžiu ryšiu.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

- 1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami Garmin Connect programą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir turite susieti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 56 psl.*).

Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 58 psl.*).

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

Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo vietos nustatymas

Šią funkciją galite naudoti norėdami rasti pamestą mobilųjį įrenginį, kuris susietas naudojant Bluetooth belaidę technologiją ir šiuo metu yra aprėpties zonoje.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite **Rasti telefoną**.

Forerunner įrenginys pradeda ieškoti jūsų susieto mobiliojo įrenginio. Jūsų mobiliajame įrenginyje skamba garsinis įspėjimas, o Forerunner įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja, kai artėjate prie mobiliojo įrenginio.

3 Jei norite baigti ieškoti, pasirinkite **BACK**.

Valdikliai

Jūsų įrenginyje yra iš anksto įkeltų valdiklių, kurie pateikia glaustą informaciją. Kad veiktų tam tikri valdikliai, reikia prijungti Bluetooth prie suderinamo išmaniojo telefono.

Kai kurie valdikliai pagal numatytuosius nustatymus nėra matomi. Galite įtraukti juos į valdiklių juostą rankiniu būdu (*Valdiklių juostos tinkinimas, 79 psl.*).

ABK: rodoma bendra aukštimačio, barometro ir kompasas informacija.

Body Battery: dėvint visą dieną, rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis ir jūsų lygio paskutines kelias valandas diagrama.

Kalendorius: rodomi būsimi susitikimai iš jūsų išmaniojo telefono kalendoriaus.

Kalorijos: rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.

Užlipta aukštų: stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo.

Garmin treneris: rodomos numatytos treniruotės, kai savo Garmin paskyroje pasirenkate Garmin Connect trenerio treniruočių planą.

Sveikatos statistika: rodoma dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies plakimo dažnį, Body Battery lygį, stresą ir kt.

Širdies dažnis: rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).

Istorija: rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.

Hidratacija: galite stebėti išgeriamo vandens kiekį ir pažangą siekiant dienos tikslo.

Intensyvumo minutės: stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.

inReach® valdikliai: leidžiama siųsti pranešimus susietame inReach įrenginyje.

Pastaroji veikla: rodoma trumpa paskutinės įrašytos veiklos, pvz., paskutinio bėgimo, paskutinio važiavimo ar paskutinio plaukimo, santrauka.

Pastaroji sporto veikla: rodoma trumpa paskutinės įrašytos sportinės veiklos santrauka.

Pask. bėgimas: rodoma trumpa paskutinio įrašyto bėgimo santrauka.

Menstruacijų ciklo stebėjimas: rodomas dabartinis jūsų ciklas. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus.

Muzikos valdikliai: pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų išmaniajam telefonui.

Muzikos valdikliai: pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų išmaniajam telefonui arba įrenginyje įrašyti muzikai.

Mano diena: rodoma dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Matavimai apima skaičiuojamo laiko veiklą, intensyvumo minutes, užliptus aukštus, žingsnius, sudegintas kalorijas ir kt.

Pranešimai: perspėjama apie skambučius ir žinutes jums, socialinių tinklų atnaujinimus ir kt., remiantis jūsų išmaniojo telefono pranešimų nustatymais.

Efektyvumas: rodomi rezultatų matavimai, kurie padeda stebėti ir suprasti savo treniravimosi veiklą ir lenktynių rezultatus.

Pulsoksimetras: leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetro rodmenis.

RCT kameros valdikliai: galite fotografuoti, filmuoti ir keisti nustatymus rankiniu būdu (*Varia kameros valdiklių naudojimas, 78 psl.*).

Kvėpavimas: jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.

Miegas: rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį.

Žingsniai: sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.

Stresas: rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.

Saulėtekis ir saulėlydis: rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.

Treniravimosi būseną: rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus.

VIRB valdikliai: pateikiami kameros valdikliai, jei esate susiję VIRB įrenginį su Forerunner įrenginiu.

Orai: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.

Valdiklių peržiūra

Įrenginyje yra keli iš anksto įkelti valdikliai; dar daugiau galėsite naudoti, jei įrenginį susiesite su išmaniuoju telefonu.

- Kai rodomas ciferblatas, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

Įrenginys slenka valdiklių juostą ir rodo kiekvieno valdiklio suvestinės duomenis. Kad veiktų rezultatų valdiklis, reikia vykdyti kelias veiklas matuojant širdies dažnį ir bėgimą lauke su GPS.

- Pasirinkite **START** ir peržiūrėkite valdiklio informaciją.

PATARIMAS: paspaudę **DOWN**, galite peržiūrėti papildomus valdiklio ekranus.

Orų informacijos valdiklio peržiūra

Norint naudoti orų informacijos valdiklį, reikia Bluetooth ryšio su suderinamu išmaniuoju telefonu.

- 1 Jei norite peržiūrėti orų informacijos valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Norėdami peržiūrėti išsamią orų informaciją, pasirinkite **START**.
- 3 Norėdami peržiūrėti valandos, dienos ir orų duomenis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

Hidratacijos stebėjimas

Galite stebėti, kiek skysčių išgeriate per dieną, įjungti tikslus ir įspėjimus bei įvesti, iš kokio dydžio indų dažniausiai geriate. Jei įjungsite automatinius tikslus, jūsų tikslas bus didesnis dienomis, kuriomis registruojate veiklą. Kai mankštinatės, jums reikia daugiau skysčių išsprakaituotam kiekiui pakeisti.

PASTABA: naudodamiesi programa Connect IQ galite atsisiųsti hidratacijos stebėjimo valdiklį.

Valdiklio „Mano diena“ tinkinimas

Galite keisti valdiklyje Mano diena rodomą metrikų sąrašą.

- 1 Ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti valdiklį **Mano diena**.
- 2 Palaikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite **Mano dienos parinktys**.
- 4 Norėdami rodyti arba paslėpti kiekvieną metriką, pasirinkite perjungiklio nustatymą.

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu sudaro įvairios parinktys, pvz., režimo „Netrukdyti“ įjungimas, klavišų užrakinimas ir įrenginio išjungimas. Taip pat galite atidaryti Garmin Pay piniginę.

PASTABA: valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



2 Spausdami **UP** arba **DOWN** slinkite parinktimis.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti, pašalinti ir pakeisti nuorodų meniu parinkčių tvarką (*Valdiklių meniu peržiūra, 61 psl.*).

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, kad pakeistumėte nuorodos vietą valdiklių meniu.
 - Pasirinkite **Šalinti**, kad pašalintumėte nuorodą iš valdiklių meniu.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują**, kad pridėtumėte papildomą nuorodą valdiklių meniu.

Muzikos valdiklių atidarymas

Muzikos valdikliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu išmaniuoju telefonu.

- 1 Ciferblate palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite naudoti muzikos valdiklius.

Connect IQ funkcijos

Į laikrodį galite įtraukti Connect IQ funkcijų iš Garmin ir kitų paslaugų teikėjų naudodami programą Connect IQ. Įrenginį galite tinkinti ciferblatais, duomenų laukais, valdikliais ir įrenginio programomis.

Ciferblatai: galite tinkinti laikrodžio išvaizdą.

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

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

Įrenginio programos: į laikrodį įtraukiama interaktyvių funkcijų, pvz., naujų lauko ir fizinio pasirengimo veiklos rūšių.

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.

Su Wi-Fi susijusios funkcijos

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

Garso turinys: galima sinchronizuoti turinį iš trečiųjų šalių paslaugų teikėjų.

Programinės įrangos naujinimai: jūsų įrenginys automatiškai atsisiunčia ir įdiegia naujausius programinės įrangos naujinius, kai yra Wi-Fi ryšys.

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

Prijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Wi-Fi > Mano tinklai > Pridėti tinklą**. Įrenginys rodo netoliese esančių Wi-Fi tinklų sąrašą.
- 3 Pasirinkite tinklą.
- 4 Jei reikia, įveskite tinklo slaptažodį.

Įrenginys prisijungia prie tinklo, o tinklas pridedamas prie išsaugotų tinklų sąrašo. Patekęs į aprėpties zoną įrenginys automatiškai prisijungia prie tinklo.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, Forerunner laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

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 Forerunner laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

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

Live Event Sharing: leidžia siųsti žinutes draugams ir šeimai įvykio metu, taip suteikiant naujausią informaciją tikroju laiku.

PASTABA: šia funkcija galite naudotis, tik jei laikrodis prijungtas prie suderinamo Android telefono.

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

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

Pagalbos prašymas

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

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 63 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite .
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Saugumas** > **Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik vaikstant, bėgiojant ir važinėjant dviračiu lauke.

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

Pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 30 sekundžių. Jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

GroupTrack sesijos paleidimas

Kad galėtumėte paleisti GroupTrack sesiją, jums reikia Garmin Connect paskyros, suderinamo išmaniojo telefono ir Garmin Connect programos.

Šiose instrukcijose paaiškinta, kaip paleisti GroupTrack sesiją Forerunner įrenginiuose. Jei jūsų kontaktai turi kitus suderinamus įrenginius, galite matyti juos žemėlapyje. Kiti įrenginiai gali nerodyti GroupTrack važiuotojų žemėlapyje.

- 1 Išeikite į lauką ir įjunkite Forerunner įrenginį.
- 2 Susiekite išmanųjį telefoną su Forerunner įrenginiu (*Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 56 psl.*).
- 3 Forerunner įrenginyje palaikykite  ir pasirinkite **Saugumas** > **GroupTrack** > **Rodyti žemėlapyje**, kad galėtumėte matyti kontaktus žemėlapyje ekrane.
- 4 Programos Garmin Connect nustatymų meniu pasirinkite **Sauga ir stebėjimas** > **LiveTrack** >  > **Nustatymai** > **GroupTrack**.
- 5 Pasirinkite **Visi kontaktai**.
- 6 Pasirinkite **Įjungti „LiveTrack“**.
- 7 Pradėkite veiklą Forerunner įrenginyje.
- 8 Slinkite į žemėlapyj ir peržiūrėkite savo kontaktus.

GroupTrack sesijų patarimai

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

- Pradėkite veiklą lauke naudodami GPS.
- Susiekite Forerunner įrenginį su išmaniuoju telefonu naudodami Bluetooth technologiją.
- Garmin Connect programos nustatymų meniu pasirinkite **Kontaktai**, kad būtų atnaujintas jūsų GroupTrack sesijos kontaktų sąrašas.
- Pasirūpinkite, kad visi jūsų kontaktai susietų savo įrenginius su išmaniaisiais telefonais ir pradėtų LiveTrack sesiją Garmin Connect programoje.
- Įsitikinkite, kad visi kontaktai yra ryšio diapazone (40 km arba 25 myl.).
- GroupTrack sesijos metu slinkite į žemėlapi ir peržiūrėkite savo kontaktus (*[Žemėlapi pridėjimas prie veiklos](#), 81 psl.*).

Muzika

Į įrenginį galite atsisiųsti garso turinio ir klausytis muzikos, kai su savimi neturite išmaniojo telefono. Programos Garmin Connect ir Garmin Express suteikia galimybę atsisiųsti garso turinio iš paslaugų teikėjo trečiosios šalies arba iš jūsų kompiuterio.

Muzikos atkūrimą galite valdyti išmaniojo telefono muzikos valdikliais arba leisti įrenginyje išsaugotą muziką. Jei norite įrenginyje klausytis garso turinio, turite prijungti ausines su Bluetooth technologija.

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad iš palaikomo trečiosios šalies paslaugų teikėjo galėtumėte atsisiųsti į laikrodį muzikos ar kitų garso failų, reikia prijungti paslaugų teikėją prie jūsų įrenginio.

Tam tikriems muzikos paslaugų teikėjams skirtos parinktys jau įdiegtos jūsų įrenginyje. Jei norite daugiau parinkčių, atsisiųskite programą Connect IQ.

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 2 Pasirinkite **IQ**.
PASTABA: jei norite nustatyti kitą paslaugos teikėją, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Muzikos tiekėjai > Pridėti teikėją**.
- 3 Pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Spotify

Spotify – tai skaitmeninės muzikos paslauga, kuri suteikia prieigą prie milijonų dainų.

PATARIMAS: norint integruoti Spotify, reikia mobiliajame telefone įdiegti Spotify programą. Tam tikrais atvejais reikalingas suderinamas mobilusis skaitmeninis įrenginys ir papildoma prenumerata. Eikite į www.garmin.com/.

Šiame produkte yra Spotify programinės įrangos, kuriai taikomos trečiosios šalies licencijos, pateiktos šiuo adresu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Visada keliaukite su muzika pasitelkę Spotify. Leiskite mėgstamas dainas ir mėgstamų atlikėjų kūrinius arba tegul pramogomis pasirūpina Spotify.

Garso turinio atsisiuntimas iš Spotify

Prieš atsisiųsdami garso turinio iš Spotify, turite prisijungti prie Wi-Fi tinklo (*[Prijungimas prie Wi-Fi tinklo](#), 62 psl.*).

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.
- 2 Palaikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai > Spotify**.
- 4 Pasirinkite **Add music & podcasts**.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į įrenginį.

PASTABA: garso turinio atsisiuntimas gali iškrauti bateriją. Jei likusio baterijos naudojimo laikas yra nepakankamas, gali prireikti prijungti įrenginį prie išorinio maitinimo šaltinio.

Pasirinkti grojaraščiai ir kiti elementai atsisiunčiami į įrenginį.

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

Kad galėtumėte siųsti muziką į įrenginį, turite įdiegti Garmin Express programą kompiuteryje (www.garmin.com/express).

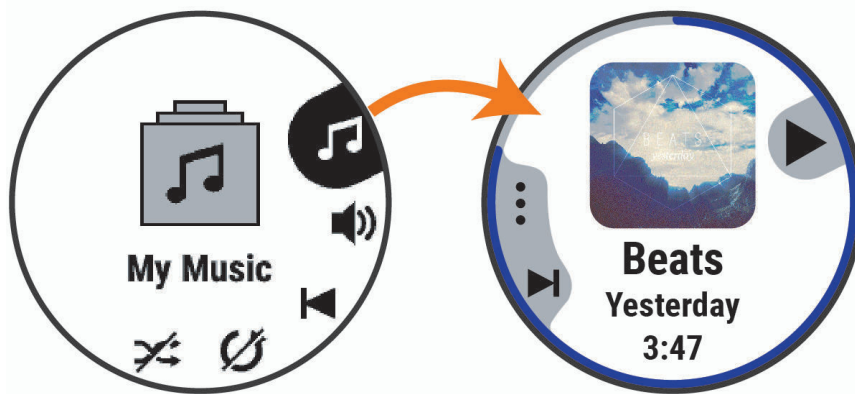
Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, į Forerunner 745 įrenginį iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio pridėdami USB laidu.
- 2 Kompiuteryje atidarykite Garmin Express programą, pasirinkite įrenginį ir **Muzika**.
PATARIMAS: jei naudojami Windows® kompiuteriai, galite pasirinkite  ir eiti į aplanką su jūsų garso įrašų failais. Jei naudojami Apple® kompiuteriai, Garmin Express programa naudoja jūsų iTunes® biblioteką.
- 3 **Mano muzika** arba „iTunes“ biblioteka sąraše pasirinkite garso įrašų failų kategoriją, pavyzdžiui, dainas arba grojaraščius.
- 4 Pažymėkite žymimuosius garso įrašų failų langelius ir pasirinkite **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Jei reikia, Forerunner 745 sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, kad pašalintumėte garso įrašų failus.

Muzikos klausymasis

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.
- 2 Prijunkite ausines su „Bluetooth“ technologija ([Bluetooth ausinių prijungimas, 67 psl.](#)).
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**, po to pasirinkite parinktį:
 - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ([Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 65 psl.](#)).
 - Jei norite valdyti išmaniajame telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefon..**
 - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir norimą atsisiųsti grojaraštį.
- 5 Pasirinkite , jei norite atidaryti muzikos leidimo valdiklius.

Muzikos leidimo valdikliai



	Pasirinkite, jei norite tvarkyti turinį iš trečiųjų šalių paslaugų teikėjų.
	Pasirinkite, jei norite ieškoti garso failų ir grojaraščių pasirinktame šaltinyje.
	Pasirinkite, jei norite reguliuoti garsumą.
	Pasirinkite, jei norite leisti ir pristabdyti dabartinį garso failą.
	Pasirinkite, jei norite pereiti prie kito garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą.
	Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo. Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą.
	Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą.
	Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą.

Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone

- 1 Išmaniajame telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Forerunner 745 įrenginyje palaikykite **DOWN** ir bet kuriame ekrane atidarysite muzikos valdiklius.
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai > Valdyti telefon..**

Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

- 1 Palaikykite
- 2 Pasirinkite **Muzika > Garsas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Bluetooth ausinių prijungimas

Norėdami klausytis į Forerunner 745 įrenginį įkeltos muzikos, turite prijungti ausines, kuriose naudojama Bluetooth technologija.

- 1 Padėkite ausines 2 m (6,6 pėd.) atstumu nuo įrenginio.
- 2 Ausinėse įgalinkite susiejimo režimą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Muzika > Ausinės > Pridėti naują**.
- 5 Norėdami užbaigti susiejimo procesą, pasirinkite savo ausines.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiosiose parduotuvėse kredito ar debeto kortelėmis, išduotomis dalyvaujančiųjų finansų įstaigų.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

Prie savo „Garmin Pay“ piniginės galite pridėti vieną ar daugiau dalyvaujančių kredito arba debito kortelių. Norėdami rasti dalyvaujančias finansines įstaigas, eikite adresu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay > Pradžią**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

Į savo „Garmin Pay“ piniginę galite įtraukti iki 10 kredito ar debeto kortelių.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay >  > Pridėti kortelę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Forerunner įrenginiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Galite naudoti laikrodį mokėdami už pirkinius dalyvaujančioje parduotuvėje.

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Piniginė**.
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginė užsirakins, o slaptažodį turėsite nustatyti iš naujo programoje Garmin Connect.

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, pasirinkite **DOWN**, jei norite pakeisti į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

PATARIMAS: sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiate širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikia iš naujo nustatyti Garmin Pay funkciją jūsų Forerunner įrenginyje, sukurti naują slaptažodį ir iš naujo įvesti kortelės informaciją.

- 1 Forerunner įrenginio puslapyje, esančiame Garmin Connect programoje, pasirinkite **Garmin Pay > Keisti slaptažodį**.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Forerunner įrenginiu, turėsite įvesti naująjį slaptažodį.

Istorija

Istoriją sudaro laiko, atstumo, kalorijų, vidutinio tempo ar greičio, rato duomenų ir pasirenkamų jutiklių informacija.

PASTABA: įrenginio atminčiai esant užpildytai, seniausi duomenys yra pakeičiami.

Istorijos naudojimas

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojote įrenginyje.

Įrenginyje yra istorijos valdiklis, per kurį galima pasiekti veiklos duomenis ([Valdikliai](#), 59 psl.).

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Veiklos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam pasirengimui, pasirinkite **Treniruotės efektas** ([Apie treniravimosi poveikį](#), 46 psl.).
 - Jei norite peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Širdies dažnis** ([Laiko peržiūra kiekvienoje širdies dažnio zonoje](#), 69 psl.).
 - Jei norite pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
 - Jei norite pasirinkti slidžių ar snieglenčių trasą ir matyti daugiau informacijos apie kiekvieną iš jų, pasirinkite **Bėgimai**.
 - Jei norite pasirinkti pratimų seką ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną seką, pasirinkite **Rinkiniai**.
 - Kad peržiūrėtumėte veiklą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos aukščio brėžinį, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pašalinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kelių sporto šakų istorija

Jūsų įrenginys išsaugo bendrą kelių sporto šakų veiklos santrauką, įskaitant visą atstumą, laiką, kalorijas ir papildomų priedų duomenis. Be to, įrenginys atskiria veiklos duomenis pagal kiekvieną sporto segmentą ir perėjimą, kad galėtumėte palyginti panašias treniruočių veiklas ir stebėti, ar greitai įveikiate perėjimus. Perėjimų istorija apima atstumą, laiką, vidutinį greitį ir kalorijas.

Laiko peržiūra kiekvienoje širdies dažnio zonoje

Laiko peržiūra kiekvienoje širdies dažnio zonoje gali padėti pakoreguoti treniruočių intensyvumą.

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Veiklos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Širdies dažnis**.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Iš viso**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį, jei norite peržiūrėti bendruosius savaitės arba mėnesio rezultatus.

Ridos skaitiklio naudojimas

Ridos skaitiklis automatiškai fiksuoja visą nukeliautą atstumą, pakiltą aukštį ir laiką, praleistą užsiimant veiklomis.

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Iš viso > Ridos skaitiklis**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ridos skaitiklio bendrąsias vertes, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

Istorijos ištrynimasis

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Parinktys**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**, jei iš istorijos norite ištrinti visas veiklas.
 - Pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**, jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

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. Jei norite užregistruoti nemokamą paskyrą, atsisakykite programą iš programų parduotuvės jūsų telefone arba apsilankykite adresu connect.garmin.com.

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

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

Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklą arba skelbti nuorodas į veiklą savo mėgstamuose socialiniuose tinkluose.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Kompiuteriu Garmin Express programa įrenginį sujungia su jūsų Garmin Connect paskyra. Garmin Express programą galite naudoti veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į savo įrenginį. Taip pat galite įkelti į savo įrenginį muzikos (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 65 psl.*). Taip pat galite diegti įrenginio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
- 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.

Duomenų tvarkymas

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

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. Jei norite pašalinti muzikos failus iš įrenginio, naudokite programą Garmin Express.

Navigacija

Jei norite peržiūrėti savo kelią žemėlapyje, išsaugoti vietas ir rasti kelią namo, galite naudoti GPS navigacijos funkcijas.

Trasos

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 pritaikytą maršrutą į darbą.

Vykti išsaugota trasą galite ir stengdamiesi pasiekti arba pranokti anksčiau nustatytus efektyvumo tikslus. Pavyzdžiui, jei pirmą kartą trasą įveikėte per 30 minučių, galite lenktyniauti su Virtual Partner bandydami įveikti trasą greičiau nei per 30 minučių.

Vykimas trasa naudojantis įrenginiu

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę 
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite **Važiukite trasa**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 7 Norėdami pradėti navigavimą, pasirinkite **START**.

Aikštelės kūrimas Garmin Connect

Kad galėtumėte sukurti aikštelę programoje Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 70 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite **Treniruotė > Kursai > Sukurti kursą**.
- 3 Pasirinkite aikštelės tipą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Pasirinkite **Atlikta**.

PASTABA: galite išsiųsti šią aikštelę į savo įrenginį ([Trasos siuntimas į įrenginį, 72 psl.](#)).

Trasos siuntimas į įrenginį

Naudodamiesi programa Garmin Connect sukurtą trasą galite išsiųsti į savo įrenginį ([Aikštelės kūrimas Garmin Connect, 72 psl.](#)).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite **Treniruotė > Kursai**.
- 3 Pasirinkite trasą.
- 4 Pasirinkite  **> Siųsti į įrenginį**.
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Trasos informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti trasos duomenis prieš pradėdami navigaciją.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę 
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Paspausdami **START** pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiukite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapij arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio brėžinį, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos įkalnių sąrašą, pasirinkite **Peržiūrėti lipimus**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

Galite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
PASTABA: gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Išsaugotų vietų redagavimas

Galite pašalinti išsaugotą vietą arba pakeisti jos pavadinimą, aukštį ir padėties informaciją.

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 5 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 6 Pasirinkite parinktį ir redaguokite vietą.

Visų išsaugotų vietų šalinimas

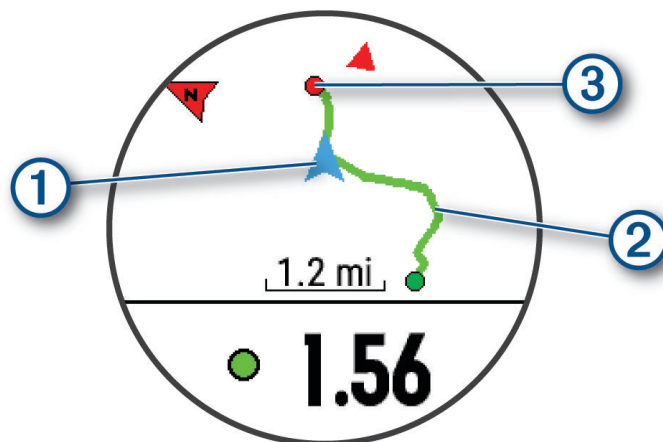
Galite pašalinti visas išsaugotas vietas iš karto.

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos > Pašalinti viską**.

Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

Į dabartinės veiklos pradinį tašką galite naviguoti atgal tiesia linija arba keliu, kuriuo vyko. Ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- 1 Veiklos metu paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.



Žemėlapyje rodoma dabartinė jūsų buvimo vieta ①, kelias, kurio reikia laikytis, ② ir kelionės tikslas ③.

Navigacija į paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką

Galite grįžti į paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką tiesia linija arba tuo pačiu keliu. Ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- 1 Pasirinkite **START**.
- 2 Palaikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite **Navigacija > Veiklos**.
- 4 Pasirinkite paskutinę išsaugotą veiklą.
- 5 Pasirinkite **Atgal į pradžią**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.
- 7 Pasirinkite **DOWN**, jei norite matyti kompasą (nebūtina).
Rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

Navigavimas į išsaugotą vietą

Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų įrenginys turi rasti palydovus.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 5 Pasirinkite vietą ir **Eiti į**.
- 6 Pradėkite judėti.
Kompaso rodyklė rodo išsaugotos vietos link.
PATARIMAS: kad navigacija būtų tikslesnė, atsukite ekrano viršų į pusę, į kurią judate.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

Žemėlapis

↖ vaizduoja jūsų vietą žemėlapyje. Žemėlapyje rodomi vietovių pavadinimai ir simboliai. Kai vykstate į paskirties vietą, jūsų maršrutas pažymimas linija žemėlapyje.

- Navigacija žemėlapyje ([Žemėlapio kadravimas ir mastelio keitimas, 75 psl.](#))
- Žemėlapio nustatymai ([Žemėlapio nustatymai, 75 psl.](#))

Žemėlapio peržiūra

- 1 Pradėkite veiklą lauke.
- 2 Pasirinkdami **UP** arba **DOWN** slinkite žemėlapio ekranu.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**.
PATARIMAS: pasirinkdami **START** galite perjungti kadravimą į viršų ir į apačią, kadravimą į kairę ir į dešinę arba mastelio keitimą.

Žemėlapis kadravimas ir mastelio keitimas

- 1 Naviguodami pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti žemėlapi.
- 2 Palaikykite .
- 3 Pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite perjungti kadravimą į viršų arba į apačią, į kairę arba į dešinę arba pakeisti mastelį, pasirinkite **START**.
 - Norėdami kadruoti žemėlapi arba pakeisti jo mastelį, pasirinkite **UP** ir **DOWN**.
 - Norėdami baigti, pasirinkite **BACK**.

Žemėlapis nustatymai

Galima tinkinti, kaip žemėlapis bus rodomas žemėlapių programoje ir duomenų ekranuose.

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Žemėlapis**.

Orientacija: nustatoma žemėlapis orientacija. Parinktis **I** šiaurę ekrano viršuje rodo šiaurę. Parinktis **Pagal kryptį** ekrano viršuje rodo esamą kelionės kryptį.

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

Aut. mastelio keitimas: automatiškai parenkamas mastelis, kad galėtumėte optimaliai naudotis žemėlapiu. Kai ši funkcija išjungta, mastelis keičiamas rankiniu būdu.

Aukščiamatis ir barometras

Įrenginyje yra vidinis aukščiamatis ir barometras. Įrenginys nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukščiamatis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukščiamatis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą (*Aukštimačio nustatymai, 86 psl.*). Paspausdami **START** aukščiamatio arba barometro valdikliuose galite greitai atidaryti aukščiamatio arba barometro nustatymus.

Navigacijos nustatymai

Vykdami į paskirties vietą su navigacija galite tinkinti žemėlapis funkcijas ir išvaizdą.

Žemėlapis funkcijų tinkinimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Žemėlapis** įjunkite arba išjunkite žemėlapi.
 - Pasirinkdami **Vesti** įjunkite arba išjunkite vedlio ekraną, kuriame rodomas kompasas arba trasa, kurios reikia laikytis.
 - Pasirinkdami **Aukštumos brėžinys** įjunkite arba išjunkite aukštumos brėžinį.
 - Pasirinkite ekraną, kurį norite pridėti, pašalinti arba tinkinti.

Krypties indikatorius nustatymas

Galite nustatyti, kad jums naudojantis navigacija duomenų puslapiuose būtų rodomas krypties indikatorius. Šis indikatorius rodo reikiamą kryptį.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Krypties indikatorius**.

Navigacijos įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įspėjimus, kurie padės pasiekti paskirties vietą.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti nurodyto atstumo iki galutinės paskirties vietos įspėjimą, pasirinkite **Paskutinis atstumas**.
 - Jei norite nustatyti numatyto laiko iki galutinės paskirties vietos įspėjimą, pasirinkite **Galutinis ALL**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimą dėl nukrypimo nuo kurso, pasirinkite **Nuo kurs..**
 - Jei norite įjungti kiekvieno posūkio navigacijos raginimus, pasirinkite **Raginiai pasukti**.
- 4 Jei reikia, pasirinkite **Būsena** ir įjunkite įspėjimą.
- 5 Jei reikia, įveskite atstumo arba laiko vertę ir pasirinkite .

Belaidžiai jutikliai

Įrenginį galima naudoti su belaidžiu ANT+ arba Bluetooth jutikliais. Jei norite daugiau sužinoti apie pasirinktinių jutiklių suderinamumą ir įsigijimą, apsilankykite buy.garmin.com.

Belaidžių jutiklių susiejimas

Pirmą kartą belaidį jutiklį prijungdami prie savo įrenginio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, įrenginį ir jutiklį turite susieti. Susiejus, įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą, jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Jei širdies dažnio monitorių susiejate, jį užsidėkite (*[Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių, 37 psl.](#)*, *[Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių, 34 psl.](#)*).

Širdies dažnio monitorius nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.

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

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

- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **leškoti visų jutiklių**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su įrenginiu, jutiklio būsena leškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke.

Žingsniamatis

Įrenginys yra suderinamas su žingsniamačiu. Kai treniruojatės patalpose arba esant silpnam GPS signalui, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne naudotis GPS. Žingsniamatis veikia budėjimo režimu ir yra pasirengęs siųsti duomenis (kaip širdies dažnio monitorius).

Po 30 minučių neaktyvumo žingsniamatis išsijungia, kad taupytų bateriją. Likus mažam baterijos įkrovos lygiui, įrenginyje pasirodo pranešimas. Lieka maždaug penkios baterijos naudojimo laiko valandos.

Bėgimas naudojantis žingsniamačiu

Prieš pradėdami bėgti reikia susieti žingsniamatį su Forerunner įrenginiu (*[Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)*).

Galite bėgti patalpoje naudodami žingsniamatį, kuris registruoja tempą, atstumą ir kadenciją. Naudodami žingsniamatį galite bėgti ir lauke, jis registruos kadencijos duomenis ir GPS tempą bei atstumą.

- 1 Įdiekite žingsniamatį vadovaudamiesi priedo instrukcijomis.
- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.
- 3 Pabėgiokite.

Žingsniamačio kalibravimas

Žingsniamatis susikalibruoja pats Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų lauke naudojant GPS.

Žingsniamačio kalibravimo gerinimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, turite gauti GPS signalus ir susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)).

Žingsniamatis susikalibruoja pats, tačiau greičio ir atstumo duomenų tikslumą galite pagerinti, keletą kartų pabėgioję lauke naudodami GPS.

- 1 5 minutes pastovėkite lauke, esant aiškiam dangui.
- 2 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 3 10 minučių bėkite keliu be sustojimo.
- 4 Baikite veiklą ir ją išsaugokite.

Remiantis įrašytais duomenimis, žingsniamačio kalibravimo vertė pasikeis (jei reikia). Jums nereikės vėl kalibruoti žingsniamačio, nebent pasikeis jūsų bėgimo būdas.

Rankinis žingsniamačio kalibravimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, reikia susieti jį su žingsniamačio jutikliu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)).

Kalibruoti rankiniu būdu rekomenduojama, jei žinote kalibravimo faktorių. Jei kalibravote žingsniamatį naudodami kitą Garmin gaminį, galbūt žinote kalibravimo faktorių.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai**.
- 3 Pasirinkite žingsniamatį.
- 4 Pasirinkite **Kal. faktorius > Nustatyti vertę**.
- 5 Sureguliuokite kalibravimo faktorių:
 - Jei jūsų atstumas yra per mažas, kalibravimo faktorių padidinkite.
 - Jei jūsų atstumas yra per didelis, kalibravimo faktorių sumažinkite.

Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje

Jei norite tinkinti greitį ir atstumą žingsniamatyje, turite susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)).

Galite nustatyti įrenginį ir apskaičiuoti greitį bei atstumą naudojant žingsniamačio duomenis, o ne GPS duomenis.

- 1 Ciferblate palaikykite nuspaudę .
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai**.
- 3 Pasirinkite žingsniamatį.
- 4 Pasirinkite **Greitis** arba **Atstumas**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Viduje**, jei treniruojatės išjungę GPS, paprastai patalpose.
 - Pasirinkite **Visada**, jei žingsniamačio duomenis norite naudoti nepaisydami GPS nustatymo.

Pasirenkamo dviračio greičio ar kadencijos jutiklio naudojimas

Galite naudoti suderinamą dviračio greičio ar kadencijos jutiklį duomenims į įrenginį siųsti.

- Susiekite jutiklį su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Ratų dydis ir perimetras, 112 psl.](#)).
- Važiuokite ([Veiklos pradžia, 6 psl.](#)).

Treniruotė naudojant galios matuoklius

- Apsilankykite buy.garmin.com, kur rasite su jūsų įrenginiu suderinamų ANT+ jutiklių (pavyzdžiui, Rally™ ir Vector™) sąrašą.
- Daugiau informacijos rasite galios matuoklio naudotojo vadove.
- Sureguliuokite galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes ([Jūsų galios zonų nustatymas, 27 psl.](#)).
- Naudokitės diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus tam tikrą galios zoną ([Įspėjimo nustatymas, 82 psl.](#)).
- Pritaikykite galios duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.](#)).

Elektroninių perjungiklių naudojimas

Prieš naudodami suderinamus elektroninius perjungiklius, pvz., Shimano® Di2™ perjungiklius, turite juos susieti su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)). Galite tinkinti pasirinktinius duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.](#)). Forerunner įrenginys parodo esamas reguliavimo vertes, jutikliui esant reguliavimo režime.

Aplinkos įvertinimas

Jūsų Forerunner įrenginį galima naudoti su Varia™ išmaniaisiais dviračio žibintais ir galinio vaizdo radaru, kad galėtumėte geriau įvertinti aplinką. Daugiau informacijos žr. savo Varia įrenginio naudojimo vadove.

PASTABA: prieš susiejant Varia įrenginius gali reikėti atnaujinti Forerunner programinę įrangą ([Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą, 59 psl.](#)).

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 jurisdikcijų, kurioje ketinate naudoti šį įrenginį, įstatymų, taisyklių ir kitų apribojimų žinojimą ir laikymąsi atsakote jūs pats.

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.](#)).

1 Pridėkite **RCT kamera** infoskydelį prie laikrodžio ([Valdikliai, 59 psl.](#)).

2 **RCT kamera** infoskydelyje pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite , jei norite fotografuoti.
- Pasirinkite , jei norite išsaugoti klipą.

tempe

Įrenginys suderinamas su temperatūros jutikliu tempe. Galite prisegti jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslus temperatūros duomenis. Jei norite matyti temperatūros duomenis, reikia susieti jutiklį tempe su įrenginiu. Daugiau informacijos žr. jutiklio tempe instrukcijose (www.garmin.com/manuals/tempe).

Įrenginio tinkinimas

Veiklų sąrašo tinkinimas

1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite veiklą, kurios nustatymus norite tinkinti, nustatykite veiklą kaip mėgstamą, pakeiskite pateikimo tvarką ir kt.
- Pasirinkite **Pridėti**, kad pridėtumėte daugiau veiklų ar sukurtumėte tinkintų veiklų.

Valdiklių juostos tinkinimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite valdiklį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakeisti valdiklio vietą valdiklių juostoje.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių juostos.
- 5 Pasirinkite **Pridėti**.
- 6 Pasirinkite valdiklį.
Valdiklis įtraukiamas į valdiklių juostą.

Veiklų ir programų nustatymai

Šie nustatymai suteikia galimybę pritaikyti kiekvieną įkeltą veiklos programą savo poreikiams. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų puslapius ir įjungti įspėjimus bei treniravimosi funkcijas. Ne visi nustatymai tinka visiems veiklų tipams.

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

3D atstumas: jūsų įveiktas atstumas apskaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokyčius ir horizontalų judėjimą žeme.

3D greitis: jūsų greitis apskaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokyčius ir horizontalų judėjimą žeme ([3D greitis ir atstumas, 84 psl.](#)).

Skiriam. spalva: nustatoma kiekvienos veiklos skiriamoji spalva; tai padeda nustatyti, kuri veikla yra aktyvi.

Pridėti veiklą: galite tinkinti įvairių sporto šakų veiklą.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniruočių arba navigacijos įspėjimai.

Automatinis lipimas: įrenginys gali automatiškai aptikti aukščio pokyčius naudodamas integruotą aukštimatį ([Automatinio lipimo įjungimas, 83 psl.](#)).

Auto Lap: nustatomos Auto Lap funkcijos parinktys ([Auto Lap, 82 psl.](#)).

Auto Pause: nustatoma, kad įrenginys liautųsi registravęs duomenis, kai liaunatės judėję arba kai jūsų greitis sumažėja iki mažesnio, nei nurodyta ([Auto Pause įgalinimas, 83 psl.](#)).

Automatinis poilsis: įrenginyje įgalina automatinį poilsio plaukimo baseine aptikimą ir poilsio intervalų kūrimą ([Automatinis poilsis, 14 psl.](#)).

Automatinis bėgimas: įrenginys gali automatiškai aptikti nusileidimus slidėmis naudodamas integruotą akselerometrą.

Automat. slinkimas: leidžiama automatiškai judėti visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia laikmatis ([Automatinio slinkimo naudojimas, 84 psl.](#)).

Automatiniai rinkiniai: leidžiama įrenginiui automatiškai pradėti ir stabdyti pratimų sekas užsiimant jėgos treniruočių veikla.

Fono spalva: nustatoma juoda arba balta kiekvienos veiklos fono spalva.

ClimbPro: naudojantis navigacija rodomi įkalnių planavimo ir stebėjimo ekranai.

Atgalinio skaič. pradžia: įjungiamas atgalinio skaičiavimo laikmatis plaukimo baseine intervalams.

Duomenų ekranai: leidžiama pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų ([Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.](#)).

Redaguoti svorį: galite pridėti pratimų sekoje naudojamą svorį jėgos arba kardiotreniruočių metu.

GPS: nustatomas GPS antenos režimas ([GPS nustatymo keitimas, 84 psl.](#)).

Vertinimo sistema: nustatoma vertinimo sistema, pagal kurią vertinimas maršruto sudėtingumas laipiojimo uolomis veiklos metu.

Juostos numeris: galite pasirinkti takelio numerį bėgdami stadione.

Rato mygtukas: suteikia galimybę įrašyti ratą arba poilsį veiklos metu.

Užrakinti mygtukas: užrakinami mygtukai užsiimant kelių sporto šakų veikla, kad jie nebūtų netyčia paspausti.

Metronomas: pastoviu ritmu kartojamas signalas, kuris padeda gerinti efektyvumą treniruojantis greičiau, lėčiau arba su nuoseklesne kadencija (*Metronomo naudojimas, 24 psl.*).

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis plaukiant baseine (*Baseino dydžio nustatymas, 12 psl.*).

Galios vidurkio nustatymas: nustatoma, ar įrenginys turi įtraukti nulines galios duomenų vertes, kai neminate pedalų.

Energijos taupymo skirtasis laikas: nustatomos energijos taupymo skirtojo laiko parinktys konkrečiai veiklai (*Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai, 85 psl.*).

Registruoti VO2 maks.: suteikia galimybę registruoti VO2 maksimumą užsiimant bėgimo bekele ir ultrabėgimo veiklomis (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 44 psl.*).

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

Kartoti: įjungiamo parinktis Kartoti užsiimant kelių sporto šakų veikla. Pavyzdžiui, galite naudoti šią parinktį veiklose, kuriose yra daug perėjimų, pvz., plaukime ir bėgime.

Atkurti numat. nustatymus: galima atkurti numatytuosius veiklos nustatymus.

Maršruto statistika: įjungiamas maršruto statistikos stebėjimas laipiojimo patalpoje veiklos metu.

Segmento perspėjimai: įjungiami raginimai, įspėjantys apie artėjančius segmentus.

Savarankiškas vertinimas: nustatomas dažnumas, kuriuo vertinate juntamas pastangas užsiimdami veikla (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 83 psl.*).

Dūžių detekt.: įjungiamas mostų aptikimas plaukiant.

Aut. plaukimo / bėgimo perjung.: galima automatiškai pereiti nuo plaukimo prie bėgimo, kai užsiimama kelių sporto šakų veikla.

Perėjimas: įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

Vibruojantys įspėjimai: įjungiami įspėjimai, nurodantys įkvėpti arba iškvėpti užsiimant kvėpavimo veikla.

Treniruočių vaizdo įrašai: galite įjungti mokomąją treniruotės animaciją užsiimdami jėgos ar kardiotreniruočių ir jėgos arba pilateso veikla. Naudojantis iš Garmin Connect atsisiųstomis treniruotėmis rodomos animacijos.

Duomenų ekranų tinkinimas

Galite rodyti ar slėpti kiekvienos veiklos duomenų ekranus arba pakeisti jų išdėstymą ir turinį.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
 - Pasirinkite **Duomenų laukai** ir keiskite lauke rodomus duomenis.
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą apskritime.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš apskritimo.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują** ir pridėkite duomenų ekraną prie apskritimo.
Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų ciklo galite pridėti žemėlapi.

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

Įspėjimai

Kiekvienai veiklai galite nustatyti įspėjimus, kurie gali padėti jums treniruotis siekiant konkrečių tikslų, gerinti savo žinias apie aplinką ir naviguoti į savo tikslą. Kai kurie įspėjimai galimi tik konkrečioms veikloms. Yra trys įspėjimų tipai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

Įspėjimas apie įvykį: įspėjimas apie įvykį praneša vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys įspėtų jus, kai pasieksite nurodytą aukštį.

Įspėjimas apie diapazoną: įspėjimas apie diapazoną kiekvieną kartą praneša, kai įrenginio vertės yra didesnės arba mažesnės už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 60 kartų per minutę (kpm) arba didesnis nei 210 kpm.

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

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Tinkintas	Įvykio, pasikartojantis	Galite pasirinkti esamą pranešimą arba sukurti tinkantį pranešimą ir pasirinkti įspėjimo tipą.
Atstumas	Pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. Apie širdies dažnio zonas, 25 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 27 psl.
Tempas	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Tempas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tikslinį plaukimo tempą.
Galia	Diapazono	Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį.
Artumas	Įvykio	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Greitis	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazono	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.
Trasos laikmatis	Pasikartojantis	Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.

Įspėjimo nustatymas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

Įvykių ir pasikartojančių įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums pasiekus įspėjimo vertę, bus rodomas pranešimas. Diapazono įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums viršijus nurodytą diapazoną arba atsidūrus žemiau jo, bus rodomas pranešimas (minimalios ir maksimalios vertės).

Auto Lap

Ratų žymėjimas pagal atstumą

Galite naudoti Auto Lap, kad ratas tam tikru atstumu būtų pažymėtas automatiškai. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose veiklos dalyse (pvz., kas 1 mylią ar 5 kilometrus).

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Lap**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Auto Lap**, jei norite įjungti arba išjungti Auto Lap.
 - Pasirinkite **Automatinis atstumas**, jei norite koreguoti atstumą tarp ratų.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 87 psl.*).

Įspėjimo apie ratą pranešimo tinkinimas

Galite tinkinti vieną arba du duomenų laukus, rodomus įspėjimo apie ratą pranešime.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Lap > Įspėjimas apie ratą**.
- 6 Pasirinkite ir pakeiskite duomenų lauką.
- 7 Pasirinkite **Peržiūra** (nebūtina).

Auto Pause įgalinimas

Naudodami Auto Pause funkciją galite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustojate judėti. Ši funkcija padeda, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ar kitais atvejais, kai privalote sustoti.

PASTABA: istorija neįrašoma, laikmačiui esant sustabdytam arba pristabdytam.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Pause**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustojate judėti, pasirinkite **Sustabdžius**.
 - Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai tempas ar greitis sumažėja iki nustatyto lygio, pasirinkite **Tinkintas**.

Automatinio lipimo įjungimas

Galite naudoti automatinio lipimo funkciją, kad aukščio pokyčiai būtų aptinkami automatiškai. Galite naudoti šią funkciją užsiimdami tokia veikla kaip kopimas, žygiavimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Automatinis lipimas > Būsena**.
- 6 Pasirinkite **Visada** arba **Nenaviguojant**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Bėgimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas bėgant.
 - Pasirinkite **Lipimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas lipant.
 - Pasirinkite **Atvirkščios spalvos**, jei norite, kad ekrano spalvos pasikeistų perjungiant režimus.
 - Pasirinkite **Vertikalus greitis**, jei norite nustatyti kilimo greitį laikui bėgant.
 - Pasirinkite **Režimo perjungimas**, jei norite nustatyti, koku greičiu įrenginys perjungia režimus.

PASTABA: parinktis Esamas ekranas leidžia automatiškai perjungti į paskutinį ekraną, kuriuo naudojotės prieš įvykstant perėjimui į automatinį lipimą.

Savarankiško vertinimo įjungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti suvokiamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu (*Veiklos vertinimas*, 7 psl.). Galite peržiūrėti vertinimo informaciją savo Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Savarankiškas vertinimas**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite vertinti tik po struktūrinės treniruotės arba intervalo, pasirinkite **Tik treniruotės**.
 - Jei norite vertinti po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

3D greitis ir atstumas

Galite nustatyti 3D greičio ir atstumo funkciją, kad jūsų greitis ar įveiktas atstumas būtų skaičiuojami remiantis ir vertikaliu, ir horizontaliu judėjimu. Galite naudoti šią funkciją užsiimdami tokia veikla kaip slidinėjimas, kopimas, orientacinis sportas, žygiavimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu.

Automatinio slinkimo naudojimas

Automatinio slinkimo funkciją galima naudoti norint automatiškai peržiūrėti visus veiklos duomenų ekranus veikiant laikmačiui.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Automat. slinkimas**.
- 6 Pasirinkite rodymo greitį.

GPS nustatymo keitimas

Daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **GPS**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti GPS palydovų sistemą.
 - Pasirinkite **GPS + GLONASS** (Rusijos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
 - Pasirinkite **GPS + GALILEO** (Europos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
 - Pasirinkite **UltraTrac**, jei norite registruoti stebėjimo taškus ir jutiklių duomenis rečiau (*UltraTrac*, 84 psl.).

PASTABA: naudojant GPS kartu su kitais palydovais baterija gali išsekti greičiau nei naudojant tik GPS (*GPS ir kitos palydovų sistemos*, 84 psl.).

GPS ir kitos palydovų sistemos

GPS ir kitos palydovų sistemos naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS. Bet naudojant kelias sistemas baterija gali išsikrauti greičiau nei naudojant tik GPS.

Jūsų įrenginys gali naudoti šias pasaulines palydovinės navigacijos sistemas (GNSS).

GPS: JAV palydovų grupė.

GLONASS: rusijos palydovų grupė.

GALILEO: europos kosmoso agentūros palydovų grupė.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac – tai GPS nustatymas, kurį pasirinkus stebėjimo taškai ir jutiklio duomenys registruojami rečiau. Įjungus funkciją UltraTrac, lėčiau eikvojasi baterija, sumažėja veiklos įrašymo kokybė. Naudokite funkciją UltraTrac veikloms, kurioms reikia ilgiau veikiančios baterijos, o dažnas jutiklio duomenų atnaujinimas yra ne toks svarbus.

Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai

Skirtojo laiko nustatymai turi įtakos, kiek laiko jūsų įrenginys išlieka treniruotės režimu, pavyzdžiui, kai laukiate lenktynių starto. Palaikykite paspaudę , pasirinkite **Veiklos ir programos**, tada pasirinkite veiklą ir veiklos nustatymus. Pasirinkite **Energijos taupymo skirtasis laikas**, jei norite koreguoti veiklai skirtojo laiko nustatymus.

Įprastinis: nustatoma, kad po 5 minučių neveikimo įrenginys pereitų į mažos galios laikrodžio režimą.

Išplėstinis: nustatoma, kad po 25 minučių neveikimo įrenginys pereitų į mažos galios laikrodžio režimą.

Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos veikimo laiką tarp įkrovimų.

Veiklos arba programos pašalinimas

1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pašalinti veiklą iš mėgstamiausių sąrašo, pasirinkite **Pašalinti iš mėgstamiausių**.
- Jei norite pašalinti veiklą iš programų sąrašo, pasirinkite **Pašalinti iš sąrašo**.

GroupTrack nustatymai

Palaikykite nuspaudę  ir pasirinkite **Saugumas > GroupTrack**.

Rodyti žemėlapyje: leidžia peržiūrėti kontaktus žemėlapiu ekrane GroupTrack sesijos metu.

Veiklos tipai: leidžia pasirinkti, kokių tipų veikla rodoma žemėlapiu ekrane GroupTrack sesijos metu.

Ciferblato nustatymai

Ciferblato išvaizdą galite tinkinti pasirinkdami išdėstymą, spalvas ir papildomus duomenis. Taip pat pasirinktinius ciferblatus galite atsisiųsti iš Connect IQ parduotuvės.

Ciferblato tinkinimas

Kad galėtumėte suaktyvinti Connect IQ ciferblatą, turite įdiegti ciferblatą iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijos, 61 psl.](#)).

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą arba suaktyvinti įdiegtą Connect IQ ciferblatą.

1 Ciferblate palaikykite .

2 Pasirinkite **Ciferblatas**.

3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktį, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

4 Jei norite slinkti per papildomus iš anksto įkeltus ciferblatus, pasirinkite **Pridėti naują**.

5 Pasirinkite **START > Taikyti**, kad suaktyvintumėte iš anksto įkeltą ciferblatą arba įdiegtą Connect IQ ciferblatą.

6 Jei naudojate iš anksto įkeltą ciferblatą, pasirinkite **START > Tinkinti**.

7 Pasirinkite nustatymą:

- Jei norite pakeisti analoginio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Rinkti**.
- Jei norite pakeisti analoginio ciferblato rodyklių stilių, pasirinkite **Rankos**.
- Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Išdėstymas**.
- Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato sekundžių stilių, pasirinkite **Sek..**
- Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
- Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
- Jei norite pakeisti fono spalvą, pasirinkite **Fono spalva**.
- Jei norite išsaugoti pakeitimus, pasirinkite **Baig..**

Jutiklių nustatymai

Aukštimačio nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

Patikrinti: galima kalibruoti aukštimačio jutiklį rankiniu būdu.

Automat. kalibr.: leidžiama aukštimačiui automatiškai kalibruotis kiekvieną kartą, kai įjungiate GPS stebėjimą.

Aukštis: nustatomi aukščio matavimo vienetai.

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 .

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite automatiškai kalibruoti iš GPS pradinio taško, pasirinkite **Automat. kalibr.** ir nustatymą.
- Jei norite įvesti esamą aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Patikrinti > Taip**.
- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal jūsų GPS pradžios tašką, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti GPS**.

Barometro nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras**.

Patikrinti: galima kalibruoti barometro jutiklį rankiniu būdu.

Planas: nustatoma barometro valdiklio diagramos laiko skalė.

Įspėj. apie audrą: nustatomas barometrinio slėgio kitimo greitis, suaktyvinantis įspėjimą apie audrą.

Stebėjimo režimas: nustatomas laikrodžio režimu naudojamas jutiklis. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštmatas, ir barometras. Galite naudoti parinktį Aukščiamatis, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

Slėgis: nustatoma, kaip įrenginys rodo slėgio duomenis.

Barometro kalibravimas

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras > Patikrinti**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio arba jūros lygio slėgį, pasirinkite **Taip**.
- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Sistemos nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Sistema**.

Kalba: nustatoma įrenginyje rodoma kalba.

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai (*Laiko nustatymai, 87 psl.*).

Apšvietimas: koreguojami foninio apšvietimo nustatymai (*Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 88 psl.*).

Garsai: nustatomi įrenginio garsai, pvz., mygtukų garsai, perspėjimai ir vibracija.

Netrukdyti: įjungiamas arba išjungiamas režimas „Netrukdyti“. Norėdami, kad režimas „Netrukdyti“ įprasto miego valandomis būtų įjungtas automatiškai, naudokite parinktį Miego metu. Įprastines miego valandas galite nustatyti Garmin Connect paskyroje.

Spartieji mygtukai: leidžiama priskirti sparčiuosius mygtukus įrenginio mygtukams (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 88 psl.*).

Automatinis užraktas: leidžiama automatiškai užrakinti mygtukus, siekiant išvengti atsitiktinių paspaudimų. Naudokite parinktį Veiklos metu, kad užrakintumėte klavišus nustatyto laiko veiklos metu. Naudokite parinktį Ne per veiklą, kad užrakintumėte klavišus, kai neįrašote nustatyto laiko veiklos.

Vienetai: nustatomi įrenginyje naudojami matavimo vienetai (*Matavimo vienetų keitimas, 88 psl.*).

Formatas: nustatomi bendrieji formato nustatymai, pvz., tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapių atskaitos taškų parinktys.

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip įrenginys įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktį Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktį Kiekviena sekundė leidžia detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką.

USB režimas: prijungus įrenginį prie kompiuterio nustatoma, kad jis naudotų MTP (medijos perdavimo protokolas) arba Garmin režimą.

Nustatyti iš naujo: galite iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo, 100 psl.*).

Programinės įrangos naujinys: leidžiama įdiegti programinės įrangos naujinius, atsisiųstus naudojant Garmin Express. Naudokite parinktį Automatinis naujinimas, jei įrenginyje norite įgalinti naujausio programinės įrangos naujinio atsisiuntimą, kai yra Wi-Fi ryšys.

Apie: rodoma įrenginio, programinės įrangos, licencijos ir reguliavimo informacija.

Laiko nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Sistema > Trukmė**.

Laiko formatas: nustatoma, kad laikas būtų rodomas 12 valandų, 24 valandų arba kariniu formatu.

Nustatyti laiką: nustatoma įrenginio laiko juosta. Pasirinkus Automatinis, laiko juosta nustatoma automatiškai, pagal jūsų GPS padėtį.

Trukmė: galite keisti laiką, jei aktyvi parinktį Rankinis.

Įspėjimai: galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio ar saulėlydžio.

Sinchronizuoti su GPS: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką su GPS, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas (*Laiko sinchronizavimas su GPS, 89 psl.*).

Foninio apšvietimo nustatymų keitimas

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apšvietimas**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu** arba **Ne per veiklą**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite įjungti mygtukų ir įspėjimų foninį apšvietimą, pasirinkite **Mygtukai ir įspėjimai**.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad foninį apšvietimą galėtumėte įjungti pakeldami ranką ir ją pasukdami taip, kad pažvelgtumėte į riešą.
 - Jei norite nustatyti laiką iki foninio apšvietimo išsijungimo, pasirinkite **Skirtasis laikas**.
 - Jei norite nustatyti foninio apšvietimo ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.

Sparčiųjų mygtukų pritaikymas

Galite pakeisti atskirų mygtukų ir mygtukų derinių paspaudimo ir laikymo funkcijas.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Spartieji mygtukai**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį norite pakeisti.
- 4 Pasirinkite funkciją.

Matavimo vienetų keitimas

Įrenginyje rodomus matavimo vienetus galite keisti.

- 1 Laikrodžio ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matų sistemos tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas > Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite žadintuvo signalo laiką.
- 4 Pasirinkite **Kartoti**, tada pasirinkite, kada žadintuvo signalas turi kartotis (pasirinktinai).
- 5 Pasirinkite **Garsai**, tada pasirinkite pranešimo tipą (pasirinktinai).
- 6 Pasirinkite **Apšvietimas > Įjungta**, jei su žadintuvo signalu norite įjungti foninį apšvietimą.
- 7 Pasirinkite **Etiketė**, tada pasirinkite žadintuvo signalo aprašymą (pasirinktinai).

Žadintuvo signalo pašalinimas

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Kai atidarytas bet kuris ekranas, palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Laikmačiai**.
PASTABA: gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).
- 3 Įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **:** > **Išsaugoti laikmatį** išsaugokite atbulinį laikmatį.
 - Pasirinkite **:** > **Įjungti iš naujo** > **Įjungta**, jei norite, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
 - Pasirinkite **:** > **Garsai** ir pasirinkite pranešimo tipą.
- 5 Pasirinkite ►.

Chronometro naudojimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Chronometras**.
PASTABA: gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, pasirinkite ↺.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Norėdami sustabdyti abu laikmačius, pasirinkite **START**.
- 6 Pasirinkite **:**.
- 7 Įrašykite užfiksuotą laiką kaip veiklą savo istorijoje (nebūtina).

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **≡**.
- 2 Pasirinkite **Sistema** > **Trukmė** > **Sinchronizuoti su GPS**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 100 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Nustatyti laiką > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite paros laiką.

VIRB nuotolinis valdymas

VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojant įrenginį.

Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Forerunner laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*).
VIRB valdiklis įtraukiamas į valdiklių juostą.
- 3 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite matyti VIRB valdiklį.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Kad įrašytumėte vaizdą, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Forerunner ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite sustabdyti vaizdo įrašymą, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite fotografuoti, pasirinkite **Daryti nuotrauką**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.
 - Jei norite pakeisti vaizdo ir nuotraukų nustatymus, pasirinkite .

VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Forerunner laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 76 psl.*).
Susiejus kamerą, prie veiklų bus automatiškai pridėtas VIRB duomenų ekranas.
- 3 Veiklos metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB duomenų ekraną.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Palaikykite paspaudę .
- 6 Pasirinkite **VIRB nuotolinis įrenginys**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite **Įrašymo režimas > Laikm. pal./stab.**
PASTABA: vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradodate ir baigiate veiklą.
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite **Įrašymo režimas > Rankinis**.
 - Jei norite įrašyti vaizdo įrašą rankiniu būdu, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Forerunner ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite stabdyti vaizdo įrašymą rankiniu būdu, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.

Įrenginio informacija

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apie**.

El. etikečių 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 ženklavinimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apie**.

Įrenginio įkrovimas

⚠ 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.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 93 psl.).

- 1 Įkiškite mažesnį USB laido galą į įrenginio įkrovimo jungtį.



- 2 Įkiškite didesnį USB laido galą į USB įkrovimo jungtį.
- 3 Iki galo įkraukite įrenginį.

Įrenginio įkrovimo patarimai

- 1 Saugiai prijunkite įkroviklį prie įrenginio, kad įkrautumėte jį naudodami USB laidą (*Įrenginio įkrovimas*, 92 psl.).

Galite įkrauti įrenginį USB laidą prijungdami prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartinė sienine rozete arba prie kompiuterio USB prievado. Visiškai išsikrovusios baterijos įkrovimas trunka iki dviejų valandų.

- 2 Ištraukite įkroviklį iš įrenginio, kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc.

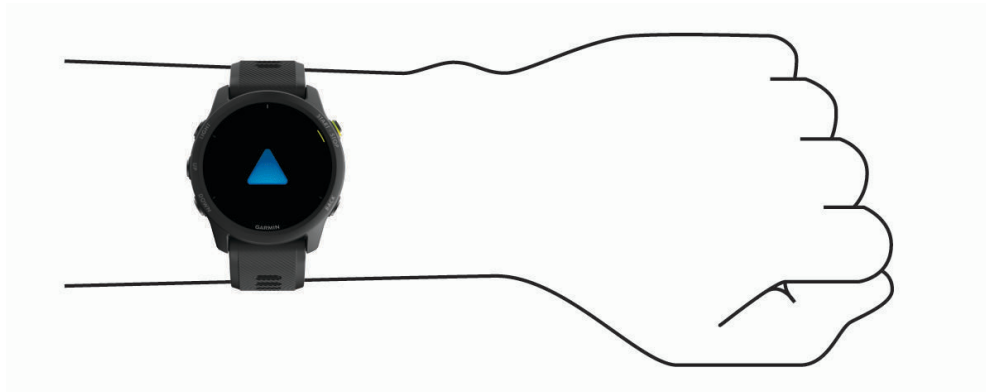
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti priglundęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 32 psl.*
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 53 psl.*
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švriu vandeniu. Ilgalais šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

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

Laikrodžio valymas

PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

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

1 Valykite laikrodį nestipriu plovikliu sudrėkinta šluoste.

2 Sausai nušluostykite.

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

Dirželių keitimas

Galite pakeisti dirželius naujais Forerunner dirželiais arba suderinamais QuickFit® 22 dirželiais.

1 Varžtelio įrankiu įspauskite laikrodžio varžtelį.



2 Nuimkite dirželį nuo laikrodžio.



3 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami uždėti Forerunner dirželius, sulygiuokite vieną naujo dirželio pusę su angomis ant įrenginio, įspauskite išlindusį laikrodžio varžtelį ir įspauskite dirželį į jo vietą.



PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Laikrodžio varžtelis turi būti sulygiuotas su įrenginio angomis.

- Norėdami uždėti QuickFit 22 dirželius, nuimkite laikrodžio varžtelį nuo Forerunner dirželio, įdėkite varžtelį į laikrodį ir įspauskite naująjį dirželį į jo vietą.



PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Fiksatorius turi uždengti laikrodžio varžtelį.

4 Kartodami veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Forerunner specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija.
Baterijos veikimo laikas laikrodžio režimu	Iki 1 savaitės su veiklos stebėjimu, išmaniojo telefono pranešimais ir ant riešo matuojamu širdies dažniu
Baterijos veikimo laikas laikrodžio režimu klausantis muzikos	Iki 11 valandų su veiklos stebėjimu, išmaniojo telefono pranešimais, ant riešo matuojamu širdies dažniu ir muzikos atkūrimu
Baterijos veikimo laikas veiklos režimu	Iki 16 val. GPS režimu matuojant širdies dažnį ant riešo
Baterijos veikimo laikas veiklos režimu klausantis muzikos	Iki 6 val. GPS režimu matuojant širdies dažnį ant riešo ir klausantis muzikos
Baterijos veikimo laikas, UltraTrac režimas, be muzikos atkūrimo	Iki 23 val. Iki 21 val. matuojant širdies dažnį ant riešo
Muzikos failų saugykla	Iki 500 dainų
Pralaidumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM 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 +18 dBm, vardinė vertė 13,56 MHz esant –37 dBm, vardinė vertė

Trikčių šalinimas

Produktų naujinimai

Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Išmaniajame telefone įdiekite Garmin Connect programą.

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

- Programinės įrangos naujinimai
- Golfo aikštynų naujinimai
- Duomenų įkėlimai į Garmin Connect
- Produktų registracija

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

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 savo Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/kenwood.
Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

Jei vietoje žingsnių skaičiaus rodomi brūkšniai, leiskite įrenginiui rasti palydovo signalus ir nustatyti laiką automatiškai.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Šį įrenginį dėvėkite ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę, įrenginį laikykite kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, įrenginį laikykite kišenėje.

PASTABA: įrenginys kai kuriuos pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimą, skalbinių lankstymą ar plojimą, gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete įrenginį.

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 71 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programėle Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 58 psl.*).

2 Palaukite, kol įrenginys sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaujiną žingsnių skaičiaus.

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų įrenginyje naudojamas vidinis barometras, siekiant išmatuoti aukščio pokyčius jums lipant laiptais.

Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėd.).

- Raskite mažas barometro angas užpakalinėje įrenginio dalyje, šalia įkrovimo kontaktų, ir išvalykite sritį aplink šiuos kontaktus.

Barometro rezultatai gali būti paveikti, jei barometro angos bus užsikimšusios. Įrenginį galite nuplauti vandeniu, kad išvalytumėte šią sritį.

Išvalę, leiskite įrenginiui visiškai išdžiūti.

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Esant vėjuotam orui, pridenkite įrenginį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmenys gali būti netikslūs.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumu lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

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.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

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

Įrenginio paleidimas iš naujo

Jei įrenginys nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

PASTABA: įrenginį paleidus iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys ar nustatymai.

- 1 Palaikykite  15 sekundžių.
Įrenginys išsijungs.
- 2 Palaikykite  vieną sekundę, kad įjungtumėte įrenginį.

Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

PASTABA: šiuo veiksmu pašalinama visa naudotojo įvesta informacija ir veiklos istorija. Jei nustatėte Garmin Pay piniginę, atkūrus numatytuosius nustatymus piniginė ištrinama iš įrenginio.

Visus įrenginio nustatymus galite iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir išsaugoti visą veiklos informaciją bei išsaugotą muziką, pasirinkite **Atkurti numatyt. nustatymus**.
 - Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
 - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir ištrinti visą veiklos informaciją bei išsaugotą muziką, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami Garmin Connect programą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir turite susieti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 56 psl.*).

Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 58 psl.*).

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Connect programa automatiškai siunčia naujinį į 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.

Mano įrenginyje nustatyta netinkama kalba

- 1 Palaikykite .
- 2 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 3 Pasirinkite pirmąjį sąrašo elementą.
- 4 Naudodami **UP** ir **DOWN** pasirinkite norimą kalbą.

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?

Forerunner energijos įrenginys suderinamas su išmaniaisiais telefonais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

Jei telefonas neprisijungia prie įrenginio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite išmanųjį telefoną ir įrenginį ir vėl įjunkite.
- Išmaniajame telefone įgalinkite Bluetooth technologiją.
- Atnaujinkite programą Garmin Connect į naujausią versiją.
- Pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos ir Bluetooth nustatymų išmaniajame telefone ir bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują išmanųjį telefoną, pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos išmaniajame telefone, kurį norite nustoti naudoti.
- Išmanųjį telefoną laikykite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.
- Išmaniajame telefone atidarykite Garmin Connect programą, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Įrenginyje palaikykite **LIGHT** ir pasirinkite , kad įjungtumėte Bluetooth technologiją ir susiejimo režimą.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad prailgintumėte baterijos veikimo laiką, galite padaryti kelis dalykus.

- Sumažinti apšvietimo skirtąjį laiką (*Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 88 psl.*).
 - Sumažinti apšvietimo ryškumą.
 - Išjungti Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate prijungtųjų funkcijų (*Bluetooth ryšio funkcijos, 58 psl.*).
 - Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 6 psl.*).
 - Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo išjungimas, 30 psl.*).
 - Naudokite ciferblatą, kuris atnaujinamas ne kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 85 psl.*).
 - Atribokite įrenginio rodomus išmaniojo telefono pranešimus (*Pranešimų valdymas, 57 psl.*).
 - Sustabdykite širdies dažnio duomenis į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin® įrenginius, 32 psl.*).
 - Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 33 psl.*).
- PASTABA:** apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.
- Išjunkite pulsoksimetro funkciją (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 33 psl.*).
 - Veiklos metu naudokite UltraTrac GPS režimą (*UltraTrac, 84 psl.*).
 - Pasirinkite **Išmanus** įrašymo intervalą (*Sistemos nustatymai, 87 psl.*).

Temperatūros rodmuo nėra tikslus

Jūsų kūno temperatūra veikia vidinio temperatūros jutiklio rodmenį. Norint gauti tiksliausią temperatūros rodmenį, laikrodį reikia nusiimti nuo riešo ir palaukti 20–30 minučių.

Taip pat galima naudoti pasirinktinį temperatūros jutiklį, kad galėtumėte matyti tikslus aplinkos temperatūros rodmenis, dėvėdami laikrodį.

Kaip neautomatiškai susieti ANT+ jutiklius?

Pasitelkę įrenginio nustatymus galite neautomatiškai susieti ANT+ jutiklius. Kai pirmą kartą prijungiate jutiklį prie įrenginio naudodami ANT+ belaidę technologiją, turite susieti įrenginį ir jutiklį. Po susiejimo įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų ANT+ jutiklių.
- 2 Jei susiejate širdies dažnio matuoklį, užsidėkite širdies dažnio matuoklį.
Širdies dažnio matuoklis nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Ieškoti visų jutiklių**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su įrenginiu rodomas pranešimas. Jutiklio duomenys rodomi duomenų puslapių rate arba tinkintame duomenų lauke.

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Įrenginys suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie Garmin įrenginio pirmą kartą, juos reikia susieti. Susiejus, įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą, jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai** > **Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **ieškoti visų jutiklių**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 80 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jeį naudojate Forerunner 745 įrenginį, prijungtą prie ausinių Bluetooth ryšiu, signalas yra stipriausias tada, kai įrenginys ir ausinių antena yra tiesioginio matymo linijoje.

- Jei signalas turi pereiti per jūsų kūną, jis gali nusilpti arba ausinės gali atsijungti.
- Rekomenduojama užsidėti ausines taip, kad antena būtų toje pačioje kūno pusėje kaip jūsų Forerunner 745 įrenginys.
- Ausinių modeliai skiriasi, todėl galite pabandyti perkelti laikrodį ant kito riešo.

Priedas

Duomenų laukai

Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ arba Bluetooth priedų.

% širdies dažnio rezervas: širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).

10 s balansas: kairės / dešinės galios balanso 10 s judėjimo vidurkis.

10 s galia: 10 sekundžių judėjimo sugeneruotos galios vidurkis.

30 s balansas: kairės / dešinės galios balanso 30 s judėjimo vidurkis.

30 s galia: 30 sekundžių judėjimo sugeneruotos galios vidurkis.

3 s balansas: kairės / dešinės galios balanso trijų sekundžių judėjimo vidurkis.

3 s galia: 3 sekundžių judėjimo sugeneruotos galios vidurkis.

500 m tempas: esamas 500 metrų irklavimo tempas

AAL ties kitu: apytikris dienos laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Aerob. trenirav. poveikis: esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

ALL: apytikris laikas iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Anaerob. trenir. efektas: esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

Apytikris bendras atstumas: atstumas iki kelionės tikslo nuo pradžios vietos iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Atstumas: esamame takelyje ar veikloje nukeliamas atstumas.

Atstumas iki kito: likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Atstumas jūrmylėmis: atstumas: jūrmylėmis arba jūrinėmis pėdomis.

Atstumas per judesį: irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas

Aukštai per minutę: per minutę užliptų aukštų skaičius.

Aukštis: esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.

Balansas: esamas kairės / dešinės galios balansas.

Baterijos procentas: likusios baterijos įkrovos procentinė dalis.

Bendras nuolydis: bendras nusileidimo atstumas, įveiktas po paskutinio perjungimo.

Bendras pakilimas: bendras pakilimo atstumas, įveiktas po paskutinio perjungimo.

Bendro pakil. / nusil. matuoklis: visas pakilimo ir nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Darbas: akumuliuotas atliktas darbas (sugeneruota galia) kilodžauliais.

Di2 baterija: di2 jutiklio baterijos įkrova.

Didžiausios galios fazė dešin.: dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.

Didžiausios galios fazė kair.: kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.

Dienos laikas: dienos laikas pagal esamus vietos ir laiko nustatymus (formatas, laiko zona, vasaros laikas).

Dūžiai: plaukimas Bendras mostų skaičių per esamą veiklą.

Dūžiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per esamą veiklą.

Dūžių dažnis: plaukimas Mostų per minutę skaičius (mpm).

Dūžių dažnis: irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).

ETA: apytikris dienos laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Etapai: žingsnių skaičius per esamą veiklą.

FTP proc.: esama sugeneruota galia, matuojama funkcinės galios slenksčio procentais.

Galia: esama sugeneruota galia vatais.

Galia ir svoris: esama galia vatais kilogramui.

Galinis: galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Galios fazė dešinėje: dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukurama teigiama energija

Galios fazė kairėje: kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukurama teigiama energija

Galios matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų galios zoną.

Galios zona: esamos sugeneruotos galios diapazonas (nuo 1 iki 7) pagal FTP arba tinkintus nustatymus.

GCT balansas: kontakto su žeme laikas kairės / dešinės balansas bėgant.

GPS: GPS palydovo signalo stiprumas.

GPS pakilimas: esamos vietos aukštis pagal GPS.

Greitis: esamas kelionės greitis.

Intensity Factor: esamos veiklos Intensity Factor™

Intervalo atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.

Intervalo atstumas: per esamą intervalą nukeliamas atstumas.

Intervalo judesio tipas: esamas mostų tipas per intervalą.

Intervalo judesių dažnis: vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Intervalo maks. %Max.: maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo maks. % ŠDR: maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

Intervalo maks. širdies dažnis: maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo mostai per ilgį: vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.

Intervalo SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

Intervalo tempas: vidutinis tempas per esamą veiklą.

Intervalo vid. širdies dažnis: vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo vidutinis % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo vidutinis ŠDR %: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.

Įrangos komplektas: Esamas pavarų derinys pagal pavarų padėties jutiklį.

Įrenginio baterija: pavarų padėties jutiklio baterijos būseną.

Iš viso pirmyn / atgal: bėgimas. Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.

Judėjimo laikas: bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.

Jūrinis greitis: esamas greitis mazgais.

Kadencija: važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Norint rodyti šiuos duomenis, įrenginį reikia prijungti prie kadencijos priedo.

Kadencija: bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).

Kadencijos matuoklis: bėgimas. Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį jūsų kadencijos intervalą.

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

Kartojimai: per jėgos treniruotę – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.

Kartojimo laikas: paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine)

Kelionės tikslo kelio taškas: paskutinis taškas maršrute iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Kelionės tikslo vieta: galutinio kelionės tikslo padėtis.

Kelių sporto šakų laikas: bendras laikas laikas, praleistas užsiimant keliomis sporto šakomis, įskaitant perėjimus.

Kitas kelio taškas: kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Kitos atkarpos atstumas: bėgimas. Kito padalijimo bendras atstumas.

Kitos atkarpos tikslinis tempas: bėgimas. Kito padalijimo tikslinis tempas.

Kont. su žeme laiko matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis.

Kontakto su žeme laikas: laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaičiuojamas einant.

Krūvis: treniruotės krūvis per esamą veiklą. Treniruotės krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.

Kryptis: kryptis nuo esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Kryptis: kryptis, kuria judate.

Kursas: kryptis nuo pradžios vietos iki kelionės tikslo. Kursą galima peržiūrėti kaip suplanuotą arba nustatytą maršrutą. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Kvėpavimo dažnis: kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).

KŽL balanso matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis kontakto su žeme kaire / dešine koja laiko balansą bėgant.

Laikas iki kito: apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Laikas sėdint: vidutinis pedalų mynimo laikas sėdint per esamą veiklą.

Laikas stovint: vidutinis pedalų mynimo laikas atsistojus per esamą veiklą.

Laikas zonoje: laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Laikmatis: atvirkštinio laikmačio esamas laikas.

Laipsnis: pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliaujate 60 m (200 pėdų), laipsnis yra 5 proc.

Likęs atkarpos atstumas: bėgimas. Likęs esamo padalijimo atstumas.

Likęs atstumas: atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Maks. 24 valandos: maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Maks. greitis: didžiausias greitis per esamą veiklą.

Maksimali galia: didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.

Maksimali rato galia: didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.

Maksimalus aukštis: maksimalus aukštis, pasiektas po paskutinio perjungimo.

Maksimalus jūrinis greitis: maksimalus greitis mazgais per esamą veiklą.

Maksimalus nuolydis: maksimalus nusileidimo greitis metrais ar pėdomis per minutę po paskutinio perjungimo.

Maksimalus pakilimas: maksimalus nusileidimo greitis pėdomis ar metrais per minutę po paskutinio perjungimo.

Min. 24 valandos: minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Minimalus aukštis: minimalus aukštis, pasiektas po paskutinio perjungimo.

Normalized Power: esamos veiklos Normalized Power™

Nuo kurs.: atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikro kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Nuolydis paskut. rate: vertikalus atstumas nuo nuolydžio paskutiniame įveiktame rate.

Nuolydis rate: vertikalus atstumas nuo nuolydžio esamame rate.

Nusileista aukštais: bendras aukštų, kuriais nusileista, skaičius per dieną.

Nustatyti laikmatį: per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.

Padalytas atstumas: bėgimas. Esamo padalijimo bendras atstumas.

Padalytas tempas: bėgimas. Esamo padalijimo tempas.

Padalytas tikslinis tempas: bėgimas. Esamo padalijimo tikslinis tempas.

Pakilimas paskutiniame rate: vertikalus atstumas nuo pakilimo paskutiniame įveiktame rate.

Pakilimas rate: vertikalus atstumas nuo pakilimo esamame rate.

Pask. rato %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato greitis: paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.

Pask. rato laikas: paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

Pask. rato tempas: paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

Paskut. rato atst. per mostą: plaukimas Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.

Paskut. rato atst. per yrį: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.

Paskut. rato ŠD % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutin. rato normaliz. galia: vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinės atkarpos SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Paskutinio ilgio mostai: bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio ilgio mosto tipas: mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio ilgio mostų dažnis: vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio ilgio tempas: vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio rato 500 m tempas: vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.

Paskutinio rato atstumas: paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.

Paskutinio rato galia: vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesiai: plaukimas Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesių skaičius: plaukimas Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato širdies dažnis: vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Paskutinio rato yrių skaičius: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

Pavaros: priekinės ir galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Pavaros santykis: priekinių ir galinių dviračio pavarų dantračių skaičius pagal pavarų padėties jutiklį.

Pedalo sklandumas: matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.

Plat. / ilg.: esama padėtis pagal platumą ir ilgumą nepaisant pasirinkto padėties formato nustatymo.

Platformos centro poslinkis: platformos centro poslinkis Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga

Plaukimo laikas: dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.

Poilsio laikmatis: esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine)

Praėjęs laikas: visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.

Priekinis: priekinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Ratai: įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

Rato 500 m tempas: vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.

Rato atstumas per vieną mostą: plaukimas Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.

Rato atstumas per vieną yrį: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.

Rato balansas: vidutinis kairės / dešinės galios balansas per esamą ratą.

Rato didžiausios galios fazė dešin.: dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.

Rato didžiausios galios fazė kair.: kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.

Rato dūžiai: plaukimas Bendras mostų skaičių per esamą ratą.

Rato dūžiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per esamą ratą.

Rato galia: vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.

Rato galios fazė dešinėje: dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.

Rato galios fazė kairėje: kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate nukeliautas atstumas.

Rato judesių dažnis: plaukimas Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

Rato judesių dažnis: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

Rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kontakto su žeme laikas: vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.

Rato KŽL balansas: vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato laikas sėdint: vidutinis pedalų mynimo laikas sėdint per esamą ratą.

Rato laikas stovint: vidutinis pedalų mynimo laikas atsistojus per esamą ratą.

Rato normaliz. galia: esamo rato vidutinė Normalized Power.

Rato platformos centro poslinkis: vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.

Rato širdies dažnio % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

Rato širdies dažnio rezervas %: 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 SWOLF: esamo rato SWOLF įvertis.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

Rato vertikalusis santykis: vidutinis vertikalių pokyčių ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.

Rato vertikalusis svyravimas: vidutinis vertikalių pokyčių skaičius per esamą ratą.

Rato žingsnio ilgis: vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.

Raumenų prisotinimas O2 %: apytikris raumenų prisotinimo deguonimi procentas per esamą veiklą.

Rezultatų būseną: rezultatų būsenos įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikroju laiku.

Saulėlydis: saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Saulėtekis: saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Širdies dažnio matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų širdies dažnio zoną.

Širdies dažnio zona: esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).

Širdies dažnis: širdies dažnis kartais per minutę (kpm) Įrenginyje turi būti ant riešo dedamas širdies dažnio monitorius arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

Širdies dažnis % maks.: maksimalaus širdies dažnio procentas.

Sklend. sant. iki paskrt. viet.: sklendimo santykis, kurį reikia įveikti iš esamos padėties į paskirties vietos aukštį. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Sklendimo santykis: horizontalaus nukeliauto atstumo ir vertikalaus atstumo pokyčio santykis

Stabdymo laikas: bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.

Stresas: jūsų dabartinis streso lygis.

Sukimo momento efektyvumas: matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.

Tempas: esamas tempas

Temperatūra: oro temperatūra. Kūno temperatūra paveikia temperatūros jutiklį. Galite susieti tempe jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslių temperatūros duomenų šaltinį.

Training Stress Score: esamos veiklos Training Stress Score™

Trenir. poveik. matuoklis: esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio ir anaerobinio pasirengimo lygiui.

Treniruoklio galia: imituojama galia – vidaus treniruoklio generuojama pasipriešinimo jėga.

Treniruoklio lygis: imituojamas įkalnės nuolydis (pakilimas per atstumą), kurį sukuria vidaus treniruoklio generuojama pasipriešinimo jėga.

Treniruoklio pasipriešinimas: vidaus treniruoklio generuojama pasipriešinimo jėga.

Užlipta aukštų: bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.

Vertikal. sant. matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis vertikaliojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.

Vertikal. svyr. matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis šuolių skaičių bėgant.

Vertikalus. svyravimas: šuolių skaičius bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.

Vertikalus atst. iki tikslo: aukščio atstumas tarp esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Vertikalus greitis: pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Vertikalus greitis iki tikslo: pakilimo ar nusileidimo greitis iki iš anksto nustatyto aukščio. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Vertikalus santykis: vertikalų pokyčių ir žingsnio ilgio santykis.

Vid. atstumas per mostą: plaukimas Vidutinis atstumas, įveiktas kas mostą, per esamą veiklą.

Vid. atstumas per vieną yrį: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas mostą, per esamą veiklą.

Vid. didžiausios galios fazė dešin.: dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.

Vid. didžiausios galios fazė kair.: kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.

Vid. kontakto su žeme laikas: vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.

Vid. platformos centro poslinkis: vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.

Vid. vertikal. svyravimas: vidutinis vertikalų pokyčių skaičius per esamą veiklą.

Vid. vertikalus santykis: vidutinis vertikalų pokyčių ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.

Vidut. mostų per atstumą: vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.

Vidutinė galia: vidutinė sugeneruota galia per esamą veiklą.

Vidutinė galios fazė dešinėje: dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.

Vidutinė galios fazė kairėje: kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.

Vidutinė kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinė kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinis 500 m tempas: vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.

Vidutinis balansas: vidutinis kairės / dešinės galios balansas per esamą veiklą.

Vidutinis bendras greitis: vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis per esamą veiklą.

Vidutinis judėjimo greitis: vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.

Vidutinis judesių dažnis: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

Vidutinis jūrinis greitis: vidutinis greiti mazgais per esamą veiklą.

Vidutinis KŽL balansas: vidutinis kontakto su žeme balansas per esamą sesiją.

Vidutinis nuolydis: vidutinis vertikalus atstumas nuo nuolydžio po paskutinio perjungimo.

Vidutinis pakilimas: vidutinis vertikalus atstumas nuo pakilimo po paskutinio perjungimo.

Vidutinis rato laikas: esamos veiklos vidutinis rato laikas.

Vidutinis širdies dažnio rezervas %: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.

Vidutinis širdies dažnis: vidutinis širdies dažnis per esamą veiklą.

Vidutinis širdies dažnis % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.

Vidutinis SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 13 psl.*). Kai plaukiama atvirose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.

Vidutinis tempas: vidutinis tempas per esamą veiklą

Vidutinis žingsnio ilgis: vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.

Vieta: esama padėtis naudojant pasirinktą padėties formato nustatymą.

Visas hemoglob. kiekis: apytikrė bendra hemoglobino koncentracija raumenyse.

VMG greitis: greitis, kuriuo maršrute artėjate prie kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

Žingsnio ilgis: žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.

„PacePro“ matuoklis: bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.

V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta V02 maks. įverčių standartinė klasifikacija.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausi	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikūs	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geri	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinami	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prasti	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
Geriausi	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikūs	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geri	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinami	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prasti	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) įvertinimų lentelė 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).

Ratų dydis ir perimetras

Greičio jutiklis automatiškai nustato ratų dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Tai nėra išsamus sąrašas. Taip pat galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

Padangos dydis	Rato perimetras (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 vamzdinis	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Padangos dydis	Rato perimetras (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C vamzdinis	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Ženklų apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.

	Kintamoji srovė. Įrenginys pritaikytas kintamajai srovei.
	Nuolatinė srovė. Įrenginys pritaikytas tik nuolatiniai srovei.
	WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.

