

**GARMIN®**



# FORERUNNER® 570 SERIJOS LAIKRODIS

---

Naudotojo vadovas

© 2025 „Garmin Ltd.“ arba filialai

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

Garmin®, Garmin® logotipas, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® ir Virtual Partner® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serija, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ir Vector™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple®, 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. Iridium® yra registruotasis „Iridium Satellite LLC“ prekių ženklas. Shimano® yra registruotasis „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. USB-C® yra registruotasis „USB Implementers Forum“ prekių ženklas. 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04909, A04911

# Turiny

## **Jžanga..... 1**

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| Laikrodžio nustatymas.....                     | 1 |
| Mygtukų funkcijos.....                         | 2 |
| GPS būseną ir būsenos piktogramos....          | 3 |
| Jutiklinio ekrano funkcijos.....               | 4 |
| Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas..... | 4 |
| Ciferblato tinkinimas.....                     | 5 |

## **Programos ir veiklos..... 5**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Programos.....                                     | 6  |
| Treniruotės.....                                   | 8  |
| Kaip pradėti treniruotę.....                       | 8  |
| Treniruotės atlikimo įvertis.....                  | 9  |
| Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....        | 9  |
| Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....   | 10 |
| Kaip pradėti intervalinę treniruotę.....           | 10 |
| Intervalinės treniruotės pritaikymas.....          | 11 |
| Kritinio plaukimo greičio testo registravimas..... | 11 |
| Kaip naudotis Virtual Partner®.....                | 11 |
| Treniravimosi tikslo nustatymas.....               | 12 |
| Lenktyniavimas su ankstesne veikla.....            | 12 |
| Apie treniruočių kalendorių.....                   | 12 |
| Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas..... | 13 |
| Balso pastabos įrašymas.....                       | 13 |
| Valdymo balsu komandų naudojimas.....              | 13 |
| Laikrodžio balso komandos.....                     | 14 |
| Garmin Pay.....                                    | 15 |
| „Garmin Pay“ piniginių nustatymas.....             | 15 |
| Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....       | 15 |
| Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....   | 16 |
| Garmin Pay kortelių tvarkymas.....                 | 16 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....                 | 17 |
| Funkcijos „Messenger“ naudojimas.....                 | 17 |
| Veiklos.....                                          | 18 |
| Veiklos pradžia.....                                  | 19 |
| Patarimai įrašant veiklas.....                        | 19 |
| Veiklos sustabdymas.....                              | 20 |
| Veiklos vertinimas.....                               | 20 |
| Bėgimas.....                                          | 21 |
| Bėgiojimas.....                                       | 21 |
| Bėgimo stadione pradžia.....                          | 22 |
| Bėgimo stadione įrašymo patarimai.....                | 22 |
| Virtualiojo bėgimo pradžia.....                       | 22 |
| Bėgtakio atstumo kalibravimas....                     | 23 |
| Ultrabėgimo veiklos registravimas.....                | 23 |
| Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai.....      | 23 |
| Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas.....             | 24 |
| PacePro™ treniravimasis.....                          | 24 |
| PacePro plano atsiuntimas iš Garmin Connect.....      | 24 |
| PacePro plano kūrimas laikrodyje.....                 | 24 |
| PacePro plano paleidimas.....                         | 25 |
| Dviračių sportas.....                                 | 26 |
| Vidaus treniruoklio naudojimas....                    | 26 |
| Galios gidas.....                                     | 26 |
| Galios gido kūrimas ir naudojimas.....                | 27 |
| Plaukimas.....                                        | 27 |
| Plaukimo terminai.....                                | 27 |
| Mostų tipai.....                                      | 27 |
| Patarimai dėl plaukimo veiklų.....                    | 28 |
| Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis..... | 28 |
| Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....            | 28 |
| Kelios sporto šakos.....                              | 29 |
| Triatlono treniruotė.....                             | 29 |
| Kelių sporto šakų veiklos kūrimas.....                | 29 |
| Veiklos sporto salėje.....                            | 29 |
| Jėgos treniruotės įrašymas.....                       | 30 |
| Mobilumo veiklos įrašymas.....                        | 30 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| HIIT veiklos įrašymas.....                      | 31 |
| Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas..... | 31 |
| Veikla lauke.....                               | 32 |
| Golfo žaidimas.....                             | 32 |
| Golfo žaidimas.....                             | 32 |
| Golfo meniu.....                                | 34 |
| Vėliavėlės perkėlimas.....                      | 35 |
| Išmatuotų smūgių peržiūra.....                  | 35 |
| Rezultatų išlaikymas.....                       | 35 |
| Krypties iki smeigtuko peržiūra.....            | 36 |
| Pasirinktinių taikinių išsaugojimas.....        | 37 |
| Kliūčių peržiūra.....                           | 37 |
| „Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra..... | 37 |
| Boulderingo veiklos įrašymas.....               | 38 |
| Žvejyba.....                                    | 38 |
| Medžioklės pradžia.....                         | 39 |
| Žiemos sportas.....                             | 39 |
| Nusileidimų slidėmis peržiūra.....              | 39 |
| Kitos veiklos.....                              | 40 |
| Kvėpavimo veiklos įrašymas.....                 | 40 |
| Meditacijos veiklos įrašymas.....               | 40 |
| Veiklų ir programų tinkinimas.....              | 40 |
| Programų sąrašo pritaikymas.....                | 41 |
| Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas.....       | 41 |
| Parankinės veiklos prisegimas prie sąrašo.....  | 41 |
| Duomenų ekranų tinkinimas.....                  | 42 |
| Žemėlapių duomenų ekrano pridėjimas.....        | 42 |
| Tinkintos veiklos kūrimas.....                  | 42 |
| Veiklos nustatymai.....                         | 43 |
| Raginimai veikti.....                           | 45 |
| Balso įspėjimų leidimas veiklos metu.....       | 46 |
| Automatinio lipimo įjungimas.....               | 47 |
| Palydovų nustatymai.....                        | 47 |

## **Valdikliai..... 48**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Valdiklių meniu tinkinimas.....       | 51 |
| Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną..... | 51 |

## **Infoskydeliai..... 52**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Infoskydelių peržiūra.....                               | 55 |
| Infoskydelių sąrašo pritaikymas.....                     | 55 |
| Infoskydelių aplanko kūrimas.....                        | 56 |
| Body Battery.....                                        | 56 |
| Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....     | 56 |
| Rezultatų matavimai.....                                 | 57 |
| Apie VO2 maksimumo įverčius.....                         | 58 |
| VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant.....                | 59 |
| VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu.....       | 59 |
| Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra.....              | 60 |
| Širdies dažnio kintamumo būseną.....                     | 61 |
| Rezultatų būseną.....                                    | 61 |
| Rezultatų būsenos peržiūra.....                          | 62 |
| Laktato slenkstis.....                                   | 62 |
| Galios kreivės peržiūra.....                             | 62 |
| Treniravimosi būseną.....                                | 63 |
| Treniruotės būsenos lygiai.....                          | 64 |
| Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną.....       | 64 |
| Trumpalaikis krūvis.....                                 | 64 |
| Apibendrintas treniruočių krūvis.....                    | 65 |
| Krūvio santykis.....                                     | 65 |
| Apie treniravimosi poveikį.....                          | 66 |
| Jėgų atgavimo laikas.....                                | 66 |
| Jėgų atgavimo širdies dažnis.....                        | 67 |
| Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio.....   | 67 |
| Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl..... | 67 |
| Pasiruošimas treniruotis.....                            | 68 |
| Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės.....      | 69 |
| Treniravimasis lenktynėms.....                           | 69 |
| Akcijų pridėjimas.....                                   | 70 |
| Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas.....        | 70 |
| Kelionės planavimas programoje Garmin Connect.....       | 70 |

## **Laikrodžiai..... 71**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Žadintuvo signalo nustatymas.....   | 71 |
| Žadintuvo signalo redagavimas.....  | 71 |
| Atbulinio laikmačio naudojimas..... | 72 |

|                                                            |           |                                                                             |    |
|------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Atbulinio skaičiavimo laikmačio<br>šalinimas.....          | 72        | Patarimai dėl trūkstamų bėgimo<br>dinamikos duomenų.....                    | 84 |
| Chronometro naudojimas.....                                | 73        | Bėgimo galia.....                                                           | 84 |
| Alternatyvių laiko juostų pridėjimas.....                  | 74        | Širdies dažnio matavimas ant<br>krūtinės plaukiant.....                     | 85 |
| Alternatyvios laiko juostos<br>redagavimas.....            | 74        | Varia kameros valdiklių<br>naudojimas.....                                  | 85 |
| Atbulinio skaičiavimo įvykio<br>pridėjimas.....            | 75        | Telefono prijungimo funkcijos.....                                          | 86 |
| Atbulinio skaičiavimo įvykio<br>redagavimas.....           | 75        | Telefono susiejimas.....                                                    | 86 |
| <b>Istorija.....</b>                                       | <b>75</b> | Skambinimas iš Telefonas<br>programos.....                                  | 86 |
| Istorijos naudojimas.....                                  | 76        | Telefono asistento naudojimas.....                                          | 87 |
| Kelių sporto šakų istorija.....                            | 76        | Telefono pranešimų įjungimas.....                                           | 87 |
| Asmeniniai rekordai.....                                   | 76        | Pranešimų peržiūra.....                                                     | 88 |
| Asmeninių rekordų peržiūra.....                            | 76        | Atsiliepiamas į telefono skambutį..                                         | 88 |
| Asmeninio rekordo atkūrimas.....                           | 76        | Atsakymas į tekstinę žinutę.....                                            | 88 |
| Asmeninių rekordų pašalinimas.....                         | 77        | Bluetooth ryšio su telefonu<br>išjungimas.....                              | 88 |
| Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....                      | 77        | Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų<br>įjungimas ir išjungimas.....         | 89 |
| <b>Pranešimų ir įspėjimų nustatymai... 77</b>              |           | Pamesto telefono radimas GPS<br>veiklos metu.....                           | 89 |
| Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai..                     | 78        | Wi-Fi ryšio funkcijos.....                                                  | 89 |
| Įspėjimo dėl nenormalaus širdies<br>dažnio nustatymas..... | 78        | Prijungimas prie Wi-Fi tinklo.....                                          | 89 |
| Įspėjimas apie judėjimą.....                               | 78        | Garmin Share.....                                                           | 89 |
| Judėjimo įspėjimų tinkinimas.....                          | 78        | Duomenų bendrinimas naudojant<br>Garmin Share.....                          | 90 |
| Rytinė ataskaita.....                                      | 79        | Duomenų gavimas naudojantis<br>Garmin Share.....                            | 90 |
| Rytinės ataskaitos tinkinimas.....                         | 79        | Garmin Share nustatymai.....                                                | 90 |
| Vakarinė ataskaita.....                                    | 79        | Telefono ir kompiuterio programos....                                       | 90 |
| Vakarinės ataskaitos tinkinimas.....                       | 79        | Garmin Connect.....                                                         | 91 |
| Laiko įspėjimų nustatymas.....                             | 79        | Garmin Connect+ prenumerata....                                             | 91 |
| Įspėjimo apie audrą nustatymas.....                        | 80        | Programos Garmin Connect<br>naudojimas.....                                 | 92 |
| Įspėjimų apie telefono prisijungimą<br>įjungimas.....      | 80        | Programinės įrangos naujinimas<br>naudojant programą Garmin<br>Connect..... | 92 |
| <b>Garso ir vibracijos nustatymai..... 80</b>              |           | Bendroji treniravimosi būseną..                                             | 92 |
| <b>Ekrano ir ryškumo nustatymai..... 80</b>                |           | Garmin Connect naudojimas<br>kompiuteryje.....                              | 92 |
| <b>Ryšys..... 81</b>                                       |           | Programinės įrangos naujinimas<br>naudojant Garmin Express.....             | 93 |
| Jutikliai ir priedai.....                                  | 81        | Neautomatinis duomenų<br>synchronizavimas su Garmin<br>Connect.....         | 93 |
| Belaidžiai jutikliai.....                                  | 81        | „Connect IQ“ funkcijos.....                                                 | 93 |
| Belaidžių jutiklių susiejimas.....                         | 83        |                                                                             |    |
| Širdies dažnio priedas – bėgimo<br>tempas ir atstumas..... | 83        |                                                                             |    |
| Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo<br>patarimai.....          | 83        |                                                                             |    |
| Bėgimo dinamika.....                                       | 83        |                                                                             |    |

|                                                                        |            |                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Connect IQ funkcijų atsissiuntimas.....                                | 93         | Navigacija į bendrinamą vietą veiklos metu.....                      | 103        |
| Connect IQ funkcijų atsissiuntimas naudojantis kompiuteriu.....        | 93         | Navigavimas į kelionės tikslą.....                                   | 103        |
| Programa Garmin Messenger.....                                         | 94         | Navigacija atgal į pradžios tašką.....                               | 104        |
| Programa Garmin Golf.....                                              | 94         | Navigacijos sustabdymas.....                                         | 104        |
| <b>Prioritetų režimai.....</b>                                         | <b>94</b>  | Trasos.....                                                          | 104        |
| Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas.....                          | 95         | Trasos kūrimas Garmin Connect...                                     | 104        |
| Pasirinktinio prioriteto režimo kūrimas.....                           | 96         | Trasos siuntimas į įrenginį.....                                     | 105        |
| <b>Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai.....</b>                      | <b>96</b>  | Vykimas trasa naudojantis įrenginiu.....                             | 105        |
| Apyrankės šird. dažn.....                                              | 96         | Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas.....                        | 105        |
| Laikrodžio dėvėjimas.....                                              | 97         | Kompaso kurso nustatymas.....                                        | 105        |
| Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....                    | 97         | Aukštimalis ir barometras.....                                       | 106        |
| Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....                   | 98         | <b>Žemėlapis.....</b>                                                | <b>106</b> |
| Širdies dažnio duomenų transliavimas.....                              | 98         | Žemėlapiu duomenų ekrano pridėjimas.....                             | 106        |
| Pulsoksimetras.....                                                    | 99         | Žemėlapiu stumdymas ir mastelio keitimas.....                        | 106        |
| Pulsoksimetro rodmenų gavimas..                                        | 100        | Žemėlapiu nustatymai.....                                            | 106        |
| Pulsoksimetro režimo nustatymas                                        | 100        | <b>Saugumo ir stebėjimo funkcijos....</b>                            | <b>107</b> |
| Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....                  | 100        | Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....                            | 107        |
| Automatiškai nustatomas tikslas.....                                   | 100        | Kontaktų pridėjimas.....                                             | 107        |
| Intensyvumo minutės.....                                               | 101        | Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....                         | 108        |
| Kaip pelnyti intensyvumo minutes.                                      | 101        | Pagalbos prašymas.....                                               | 108        |
| Miego stebėjimas.....                                                  | 101        | Žiūrovų pranešimai.....                                              | 108        |
| Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....                            | 101        | Žiūrovų pranešimų blokavimas.....                                    | 108        |
| Kvėpavimo pokyčiai.....                                                | 101        | <b>Muzika.....</b>                                                   | <b>109</b> |
| <b>Navigacija.....</b>                                                 | <b>102</b> | Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....           | 109        |
| Vietų įrašymas.....                                                    | 102        | Garso turinio atsissiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo.. | 109        |
| Jūsų buvimo vietos išsaugojimas..                                      | 102        | Asmeninio garso turinio atsissiuntimas.....                          | 110        |
| Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas.....                           | 102        | Muzikos klausymasis.....                                             | 110        |
| Vietos šalinimas.....                                                  | 102        | Muzikos leidimo valdikliai.....                                      | 111        |
| Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect..... | 102        | Bluetooth ausinių prijungimas.....                                   | 111        |
| GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos.....                      | 103        | Garso režimo keitimas.....                                           | 112        |
|                                                                        |            | <b>Naudotojo profilis.....</b>                                       | <b>112</b> |
|                                                                        |            | Naudotojo profilio nustatymas.....                                   | 112        |
|                                                                        |            | Lyties nustatymai.....                                               | 112        |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra .....                | 112 |
| Apie širdies dažnio zonas .....                                | 112 |
| Fizinio pasirengimo tikslai .....                              | 113 |
| Širdies dažnio zonų nustatymas .....                           | 113 |
| Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas ..... | 113 |
| Širdies dažnio zonų skaičiavimas .....                         | 114 |
| Savo galios zonų nustatymas .....                              | 114 |
| Automatinis rezultatų matavimų aptikimas .....                 | 114 |

## **Maitinimo tvarkyklės nustatymai.. 115**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Baterijos taupymo priemonės tinkinimas ..... | 115 |
|----------------------------------------------|-----|

## **Sistemos nustatymai..... 115**

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas .....                           | 115 |
| Laikrodžio prieigos kodo nustatymas .....                             | 116 |
| Laikrodžio prieigos kodo keitimas .....                               | 116 |
| Kompasas .....                                                        | 116 |
| Kompaso nustatymai .....                                              | 116 |
| Rankinis kompas kalibravimas .....                                    | 117 |
| Šiaurės nuorodos nustatymas .....                                     | 117 |
| Aukštėtis ir barometras .....                                         | 117 |
| Aukštėtimo ir barometro nustatymai .....                              | 117 |
| Barometrinio aukštėtimo kalibravimas .....                            | 118 |
| Laiko nustatymai .....                                                | 118 |
| Laiko sinchronizavimas .....                                          | 118 |
| Išplėstiniai sistemos nustatymai .....                                | 118 |
| Matavimo vienetų keitimas .....                                       | 119 |
| Duomenų įrašymo nustatymai .....                                      | 119 |
| Nustatymų atkūrimas ir nustatymas iš naujo .....                      | 119 |
| Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect .....                | 119 |
| Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas .....                             | 120 |
| Įrenginio informacijos peržiūra .....                                 | 120 |
| El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra ..... | 120 |

## **Įrenginio informacija..... 120**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Apie AMOLED ekraną ..... | 120 |
|--------------------------|-----|

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Laikrodžio įkrovimas .....                     | 121 |
| Įrenginio priežiūra .....                      | 121 |
| Laikrodžio valymas .....                       | 122 |
| Dirželių keitimas .....                        | 122 |
| Specifikacijos .....                           | 123 |
| Informacija apie baterijos veikimo laiką ..... | 123 |

## **Trikčių šalinimas..... 124**

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Produktų naujiniai .....                                                 | 124 |
| Kaip gauti daugiau informacijos .....                                    | 124 |
| Mano įrenginio kalba netinkama .....                                     | 124 |
| Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką .....                  | 125 |
| Laikrodžio paleidimas iš naujo .....                                     | 125 |
| Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu? .....                       | 125 |
| Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio .....                       | 125 |
| Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu? .....                  | 126 |
| Ausinės neprisijungia prie laikrodžio .....                              | 126 |
| Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės .....                      | 126 |
| Garsiakalbis arba mikrofonas veikia tyliai po vandens poveikio .....     | 126 |
| Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą? .....                             | 126 |
| Palydovo signalų gavimas .....                                           | 127 |
| GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas .....                            | 127 |
| Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus .....                           | 127 |
| Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus .....                           | 127 |
| Demonstracinio režimo išjungimas .....                                   | 127 |
| Veiklos stebėjimas .....                                                 | 127 |
| Žingsnių skaičius atrodo netikslus .....                                 | 127 |
| Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa ..... | 128 |
| Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus .....                      | 128 |

## **Priedas..... 128**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys ..... | 128 |
| Kontakto su žeme laiko balanso duomenys .....           | 129 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo<br>santykio duomenys ..... | 129 |
| VO2 maks. standartiniai įverčiai .....                          | 130 |
| FTP įvertinimai .....                                           | 130 |
| Ratų dydis ir perimetras .....                                  | 131 |

## **Duomenų laukai..... 131**



# 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.

## Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Forerunner funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Palaikydami  įjunkite laikrodį (*Mygtukų funkcijos, 2 psl.*).
- Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.  
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 86 psl.*). Jei naujovinate iš suderinamo laikrodžio, galite perkelti laikrodžio nustatymus, išsaugotas trasas ir kt., kai susiejate naująjį Forerunner laikrodį su telefonu.
- Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 121 psl.*).
- Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 115 psl.*).  
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- Nustatykite Wi-Fi® tinklus (*Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 89 psl.*).
- Nustatykite saugumo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 107 psl.*).
- Nustatykite muziką (*Muzika, 109 psl.*).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę („Garmin Pay“ piniginės nustatymas, 15 psl.).
- Pradėkite bėgti (*Bėgiojimas, 21 psl.*).

## Mygtukų funkcijos



**PATARIMAS:** galite pritaikyti tam tikras mygtukų laikymo funkcijas ir sukurti naujas mygtukų sparčiąsias nuorodas (*Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas, 115 psl.*).

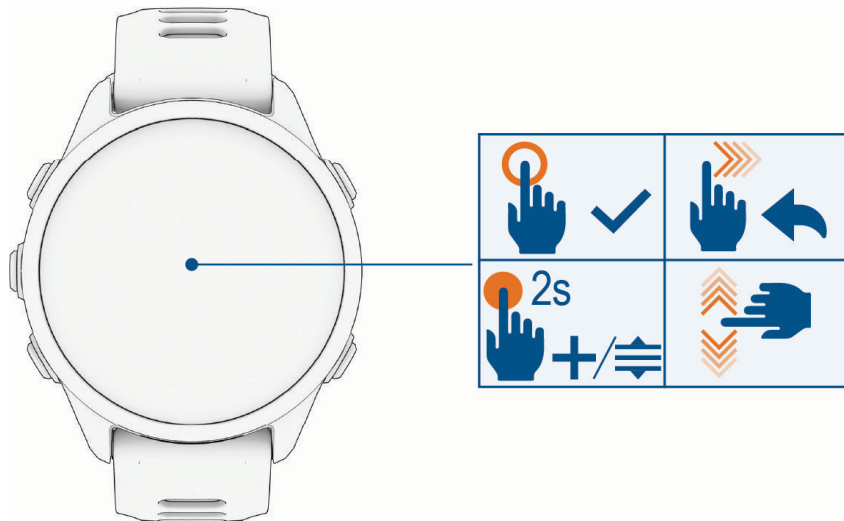
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①</p>  <p>Viršutinis kairysis mygtukas</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paspauskite, jei norite įjungti ekrano apšvietimą.</li> <li>• Greitai paspauskite dukart, jei norite įjungti arba išjungti žibintuvėlį (<i>Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną, 51 psl.</i>).</li> <li>• Palaikykite dvi sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu (<i>Valdikliai, 48 psl.</i>).</li> <li>• Palaikykite tris sekundes, jei norite įjungti įrenginį.</li> <li>• Palaikykite penkias sekundes, jei norite prašyti pagalbos (<i>Pagalbos prašymas, 108 psl.</i>).</li> </ul> |
| <p>②</p>  <p>Vidurinis kairysis mygtukas</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kai rodomas ciferblatas, paspauskite, jei norite atidaryti pranešimų centrą (<i>Pranešimų peržiūra, 88 psl.</i>).</li> <li>• Spauskite, jei norite slinkti meniu arba duomenų ekranais.</li> <li>• Kai rodomas ciferblatas, palaikykite, jei norite atidaryti pagrindinį meniu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| <p>③</p>  <p>Apatinis kairysis mygtukas</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kai rodomas ciferblatas, spauskite, jei norite slinkti infoskydelių sąrašą (<i>Infoskydelių peržiūra, 55 psl.</i>).</li> <li>• Spauskite, jei norite slinkti meniu arba duomenų ekranais.</li> <li>• Palaikykite, jei norite atidaryti muzikos valdiklius (<i>Muzikos klausymasis, 110 psl.</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| <p>④</p>  <p>Viršutinis dešinysis mygtukas</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paspauskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį.</li> <li>• Kai rodomas ciferblatas, paspauskite, jei norite atidaryti programų ir veiklų meniu (<i>Programos ir veiklos, 5 psl.</i>).</li> <li>• Paspauskite, jei norite pradėti arba stabdyti veiklą (<i>Veiklos pradžia, 19 psl.</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| <p>⑤</p>  <p>Apatinis dešinysis mygtukas</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.</li> <li>• Veiklos metu paspauskite, jei norite įrašyti ratą ar poilsį arba pereiti prie kito treniruotės etapo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## GPS būseną ir būsenos piktogramas

Jei tai veikla lauke ir GPS parengta naudoti, būsenos juosta tampa žalia. Mirksinti piktograma reiškia, kad laikrodis ieško signalo. Nuolat švytinti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

| GPS                                                                                 | GPS būseną                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    | Baterijos būseną                      |
|    | Telefono prijungimo būseną            |
|    | Wi-Fi technologijos būseną            |
|    | LiveTrack būseną                      |
|    | Širdies dažnio būseną                 |
|    | Running Dynamics Pod būseną           |
|    | Greičio ir kadencijos jutiklio būseną |
|    | Dviračio žibintų būseną               |
|    | Dviračio radaro būseną                |
|  | Išplėstinio ekrano režimo būseną      |
|  | Išmaniojo treniruoklio būseną         |
|  | Galios matuoklio būseną               |
|  | tempe™ jutiklio būseną                |

## Jutiklinio ekrano funkcijos



- Palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį.
- Norėdami atidaryti infoskydelį arba funkciją, palaikykite paspaudę ciferblato duomenis.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne visuose ciferblatuose.
- Palieskite piktogramą ciferblato viršuje, kad pratęstumėte aktyvios programos naudojimą ar veiklą.
- Valdiklių, infoskydelių arba programų meniu palaikykite ciferblatą, kad pakoreguotumėte, pridėtumėte arba pertvarkytumėte parinktį.
- Kai rodomas ciferblatas, braukdami žemyn atidarykite pranešimų centrą.
- Kai rodomas ciferblatas, braukdami aukštyn slinkite infoskydelių sąrašą.
- Braukdami aukštyn arba žemyn slinkite meniu.
- Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
- Uždenkite ekraną delnu, jei norite grįžti į ciferblatą ir sumažinti ekrano ryškumą.

## Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas

Galite pritaikyti jutiklinį ekraną bendram laikrodžio naudojimui, kiekvienam veiklos profiliui (*Veiklos nustatymai, 43 psl.*) ir kiekvienam prioriteto režimui (*Prioritetų režimai, 94 psl.*).

**PASTABA:** negalima naudoti jutiklinio ekrano užsiimant plaukimo veiklomis. Jutiklinio ekrano nustatymas, skirtas kiekvienam veiklos profiliui (pvz., bėgimui arba važiavimui dviračiu), pritaikomas atitinkamai kelių sporto šakų veiklos daliai.

- Palaikykite  ir pasirinkite .  
Kaip įtraukti šią parinktį į valdiklių meniu, žr. (*Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.*).
- Palaikykite , pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ekranas ir ryškumas > Palieskite** ir pasirinkite parinktį.
- Jei norite pritaikyti sparčiąją nuorodą, kad galėtumėte laikinai įjungti arba išjungti jutiklinį ekraną, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Nuorodos**.

## Ciferblato tinkinimas

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą arba suaktyvinti įdiegtą Connect IQ™ ciferblatą („[Connect IQ](#)“ funkcijos, 93 psl.).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Paspauskite  arba  ir peržiūrėkite ciferblato parinktis.
- 4 Pasirinkite **Pridėti naują**, jei norite pasirinkti iš papildomų ciferblato parinkčių.
- 5 Slinkite prie ciferblato, paspauskite  ir pasirinkite .
- 6 Pasirinkite parinktį:

**PASTABA:** kai kurios parinktys taikomos ne visiems ciferblatams.

- Jei norite suaktyvinti ciferblatą, pasirinkite **Taikyti**.
- Jei norite pakeisti šriftų stilių ir grafinius elementus, pasirinkite **Stiliai**.
- Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
- Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
- Jei norite pakeisti ciferblate rodomų duomenų spalvą, pasirinkite **Duomenų spalva**.
- Jei norite pašalinti ciferblatą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Programos ir veiklos

Laikrodyje yra daug iš anksto įkeltų programų ir veiklų.

**Programos:** programos suteikia laikrodžiui interaktyvių funkcijų, pavyzdžiui, galite peržiūrėti treniruotes arba paskambinti iš laikrodžio ([Programos, 6 psl.](#)).

**Veiklos:** laikrodis pateikiamas su veiklų patalpose ir lauke programomis, įskaitant bėgimą, važiavimą dviračiu, jėgos treniruotes, plaukimą baseine ir kt. ([Veiklos, 18 psl.](#)). Kai pradate veiklą, laikrodis rodo ir įrašo jutiklio duomenis, kuriuos galite išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect™ bendruomene.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ programos:** galite pridėti laikrodžio funkcijų diegdami programas iš programos Connect IQ („[Connect IQ](#)“ funkcijos, 93 psl.).

## Programos

Galite tinkinti laikrodį naudodamiesi programų meniu, kuriame galima greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Tam tikroms programoms reikia Bluetooth® ryšio su suderinamu telefonu. Daugelį programų galima rasti ir infoskydeliuose ([Infoskydeliai, 52 psl.](#)) arba valdikliuose ([Valdikliai, 48 psl.](#)).

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir spausdami  slinkite programomis.



| Pavadinimas               | Daugiau informacijos                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                       | Pasirinkite, jei norite matyti aukštimačio, barometro ir kompasro informaciją.                                                                                                                                                                            |
| Transliuoti širdies dažnį | Pasirinkite, jei norite transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį ( <i>Širdies dažnio duomenų transliavimas, 98 psl.</i> ).                                                                                                                  |
| Skačiuotuvai              | Pasirinkite, jei norite naudoti skaičiuotuvą, įskaitant arbatpinigių skaičiuotuvą.                                                                                                                                                                        |
| Kalendorius               | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendoriaus.                                                                                                                                                                          |
| Laikrodžiai               | Pasirinkite, jei norite nustatyti žadintuvą, laikmatį, chronometrą, alternatyvią laiko juostą arba atbulinį skaičiavimą ( <i>Laikrodžiai, 71 psl.</i> ).                                                                                                  |
| Connect IQ                | Pasirinkite, jei norite naudoti Connect IQ parduotuvę laikrodyje ( <i>„Connect IQ“ funkcijos, 93 psl.</i> ).                                                                                                                                              |
| Žvejybos prognozė         | Pasirinkite, jei norite matyti prognozuojamas tinkamiausias žūklei dienas ir laiką pagal jūsų buvimo vietą, mėnulio padėtį ir mėnulio tekėjimo bei leidimosi laiką. Galite peržiūrėti dienos įvertinimą ir geriausią bei antrą pagal gerumą kibimo laiką. |
| Garmin Share              | Pasirinkite, jei norite siųsti duomenis į kitus Garmin® įrenginius arba gauti iš jų ( <i>Garmin Share, 89 psl.</i> ).                                                                                                                                     |
| Health Snapshot™          | Pasirinkite, jei norite įrašyti keletą sveikatos parametrų, pavyzdžiui, vidutinį širdies dažnį, streso lygį ir kvėpavimo dažnį, kai dvi minutes nejudate. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą.                              |
| Ankstesni įrašai          | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti įrašytą veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes ( <i>Istorijos naudojimas, 76 psl.</i> ).                                                                                                                      |
| „Messenger“               | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti ir siųsti žinutes naudodami telefono programą Garmin Messenger™ ( <i>Funkcijos „Messenger“ naudojimas, 17 psl.</i> ).                                                                                                  |
| Mėnulio fazė              | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti mėnulio tekėjimo ir nusileidimo laiką bei mėnulio fazę pagal jūsų GPS vietą.                                                                                                                                           |
| Muzika                    | Pasirinkite, jei norite valdyti garso atkūrimą naudodamiesi laikrodžiu ( <i>Muzikos klausymasis, 110 psl.</i> ).                                                                                                                                          |
| Pranešimai                | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti telefono pranešimus ( <i>Pranešimų peržiūra, 88 psl.</i> ).                                                                                                                                                            |
| Telefonas                 | Pasirinkite, jei norite atidaryti telefono valdiklius, pavyzdžiui, kontaktus ir rinkiklį ( <i>Skambinimas iš Telefonas programos, 86 psl.</i> ).                                                                                                          |
| Telefono asistentas       | Pasirinkite, jei norite sakyti komandą telefono balso asistentui ( <i>Telefono asistento naudojimas, 87 psl.</i> ).                                                                                                                                       |
| Pulso oks.                | Pasirinkite, jei norite gauti pulsoksimetro rodmenį ( <i>Pulsoksimetras, 99 psl.</i> ).                                                                                                                                                                   |
| Nustatymai                | Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.                                                                                                                                                                                                        |
| SAULĖTEKIS IR SAULĖLYDIS  | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.                                                                                                                                                                             |
| Patarimai                 | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti interaktyvius laikrodžio patarimus ir ieškoti tiesioginės nuorodos į <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> , kur pateiktas jūsų laikrodžio naudotojo vadovas.                                     |
| Balso komanda             | Pasirinkite, jei norite sakyti komandą, kurią turės vykdyti jūsų laikrodis ( <i>Valdymo balsu komandų naudojimas, 13 psl.</i> ).                                                                                                                          |
| Balso pastabos            | Pasirinkite, jei norite įrašyti balso pastabą ( <i>Balso pastabos įrašymas, 13 psl.</i> ).                                                                                                                                                                |

| Pavadinimas | Daugiau informacijos                                                                               |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Piniginė    | Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay piniginę ( <a href="#">Garmin Pay, 15 psl.</a> ).     |
| Orai        | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir sąlygas.                              |
| Treniruotės | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti išsaugotas treniruotes ( <a href="#">Treniruotės, 8 psl.</a> ). |

## Treniruotės

Galite kurti tinkamas treniruotes, kuriose būtų nustatyti kiekvieno treniruotės etapo tikslai, taip pat įvairūs atstumai, laikai ir kalorijos. Veiklos metu galite peržiūrėti atitinkamos treniruotės duomenų ekranus, kuriuose pateikiama informacijos apie treniruotės etapą, pvz., treniruotės etapo atstumą arba dabartinį tempą.

**Laikrodyje:** galite atidaryti treniruočių programą programų sąrašo ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes ([Programos ir veiklos, 5 psl.](#)).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

**Programoje:** galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį ([Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 9 psl.](#)).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartinės treniruotes.

## Kaip pradėti treniruotę

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

**PATARIMAS:** jei šiandien jau turite suplanuotą ar siūlomą treniruotę, galite slinkti žemyn ir pasirinkti **Treniruotės**.

- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.

- 3 Paspauskite  ir pasirinkite **Treniruotė**.

- 4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pradėti intervalinę treniruotę arba treniruotę su treniravimosi tikslu, pasirinkite **Greita treniruotė** ([Kaip pradėti intervalinę treniruotę, 10 psl.](#), [Treniravimosi tikslo nustatymas, 12 psl.](#)).
- Jei norite pradėti įkeltą arba išsaugotą treniruotę, pasirinkite **Treniruočių biblioteka** ([Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 9 psl.](#)).
- Jei norite pradėti suplanuotą treniruotę iš savo Garmin Connect treniruočių kalendoriaus, pasirinkite **Treniruočių kalendorius** ([Apie treniruočių kalendorių, 12 psl.](#)).

**PASTABA:** kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.

- 5 Pasirinkite treniruotę.

**PASTABA:** sąrašo pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Jei reikia, pasirinkite **Treniruotis**.

- 7 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .

Kai pradedate treniruotę, įrenginyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapo pastabos (pasirinktina), tikslas (pasirinktina) ir dabartiniai treniruotės duomenys. Pradėjus jėgos, kardio, jogos ar pilateso treniruotę, rodoma mokomoji animacija.



## Treniruotės atlikimo įvertis

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

**PASTABA:** treniruotės rezultatas rodomas tik bėgimo ir važiavimo dviračiu treniruotėms.

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

## Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 91 psl.).

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

## Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad laikrodis galėtų pasiūlyti dienos bėgimo arba dviračių sporto treniruotę, reikia turėti atitinkamos veiklos VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 58 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Bėgimas** ir pasirinkite veiklą.
  - Pasirinkite **Važiavimas dviračiu** ir pasirinkite veiklą.
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite kasdienę siūlomą treniruotę.  
**PASTABA:** siūloma treniruotė nėra rodoma, jei turite suplanuotą poilsio dieną arba laikotės kito treniravimosi plano.
- 5 Slinkite žemyn, jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie treniruotę, pvz., žingsnius ir apytikslę naudą.
- 6 Paspauskite  ir pasirinkite parinktį:
  - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
  - Jei norite praleisti treniruotę, pasirinkite **Atmesti**.
  - Jei norite peržiūrėti kitos savaitės treniruočių pasiūlymus, pasirinkite **Daugiau pasiūlymų**.
  - Jei norite peržiūrėti treniruotės nustatymus, pvz., treniravimosi dienas, tikslo tipą ir treniruočių raginimus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį.  
**PATARIMAS:** jei parinktį **Treniruotės ragin.** išjungsite, vėliau raginimus galėsite vėl įjungti. Veikloje pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių biblioteka > Kasdieniai pasiūlymai**, pasirinkite treniruotę, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Treniruotės ragin..**

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

## Kaip pradėti intervalinę treniruotę

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Atidaryti kartojimus**, jei norite pažymėti intervalus ir poilsio laikotarpius rankiniu būdu, paspausdami .
  - Pasirinkite **Struktūriniai kartojimai > Treniruotis**, jei norite naudoti intervalinę treniruotę, grindžiamą atstumu arba laiku.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami  pridėkite prieš treniruotę pramankštą.
- 7 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 8 Jei intervalinėje treniruotėje yra pramankšta, paspausdami  pradėkite pirmąjį intervalą.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 10 Bet kada paspauskite , kad sustabdytumėte esamą intervalą ar poilsio pertrauką ir pereitumėte į kitą intervalą ar poilsio pertrauką (nebūtina).

Baigus visus intervalus, bus parodytas pranešimas.

## Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai**.
- 5 Paspauskite  ir pasirinkite **Redaguoti treniruotę**.
- 6 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
  - Jei norite nustatyti intervalo trukmę ir tipą, pasirinkite **Intervalas**.
  - Jei norite nustatyti poilsio trukmę ir tipą, pasirinkite **Poilsis**.
  - Jei norite nustatyti kartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
  - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
- 7 Paspauskite .

Laikrodis išsaugo jūsų pasirinkamą intervalinę treniruotę iki kito jos pakeitimo.

## Kritinio plaukimo greičio testo registravimas

Jūsų kritinio plaukimo greičio (CSS) vertė – tai lenktynių laikui testo rezultatas, išreikštas kaip tempas 100 metrų. CSS yra teorinis greitis, kurį galite išlaikyti ilgą laiką nepavargdami. CSS gali padėti treniruojant tempą ir stebint pasiektą pažangą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Plaukimas > Plaukimas baseine**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių biblioteka > Kritinis plaukimo greitis > Atlikti kritinio plaukimo greičio bandymą**.
- 5 Paspauskite , jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirinktinai).
- 6 Paspauskite .
- 7 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 8 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Kaip naudotis Virtual Partner®

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

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Virtual Partner**.
- 5 Įveskite tempo ar greičio vertę.

**PASTABA:** duomenų ekranų seką galite pakeisti (pasirinktinai).
- 6 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 19 psl.*).
- 7 Slinkite iki Virtual Partner ekrano ir pažiūrėkite, kas pirmauja.

## Treniravimosi tikslo nustatymas

Treniravimosi 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 laikrodis tikruoju laiku pateikia atsiliepimus apie tai, kaip arti savo treniruotės tikslo esate.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Nustatyti uždavinį**.
  - Pasirinkite **Greita treniruotė**.

**PASTABA:** kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Intervalai** ir pasirinkite kartojimus pagal laiką arba pagal 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.
  - Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkintą atstumą.
- 7 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .

## Lenktyniavimas su ankstesne veikla

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

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyniauti su savimi**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
  - Pasirinkite **Atsisiųsta**, jei norite pasirinkti trasą, kurią atsisiuntėte iš savo Garmin Connect paskyros.
- 6 Pasirinkite veiklą.
- 7 Jei reikia, paspauskite  ir pasirinkite **Lenktynės**.
- 8 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 9 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Apie treniruočių kalendorių

Treniruočių kalendorius jūsų laikrodyje 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 info skydelyje. Pasirinkę dieną kalendoriuje, galite peržiūrėti arba atlikti treniruotę. Splanuota treniruotė lieka laikrodyje, nesvarbu, ar ją atliekate, ar praleidžiate. Kai siunčiate suplanuotas treniruotes iš Garmin Connect, jomis pakeičiamas esamas treniruočių kalendorius.

## Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 91 psl.](#)) ir susieti Forerunner laikrodį su suderinamu telefonu.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas** > „Garmin Coach“ planai.
- 3 Pasirinkite ir sudarykite treniravimosi planą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Peržiūrėkite treniravimosi planą savo kalendoriuje.

### Pritaikomi treniravimosi planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniravimosi planas ir Garmin treneris, kurie padės siekti treniravimosi tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km varžyboms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos. Kai pradėsite vykdyti planą, prie infoskydelių sąrašo jūsų Forerunner laikrodyje pridedamas Garmin trenerio infoskydelis.

## Balso pastabos įrašymas

Galite įrašyti balso pastabų ir jas išklausyti naudodamiesi laikrodyje integruotu garsiakalbiu ir mikrofonu.

- 1 Pasirinkite parinktį:
  - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
  - Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Balso pastabos**.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Vieta**, jei norite su balso pastaba išsaugoti savo GPS vietą.
  - Pasirinkite **Bendras svoris**, jei norite reguliuoti garsiakalbio garsumą.
- 5 Pasirinkite .
- 6 Pasakykite savo balso pastabą.
- 7 Pasirinkite .
- 8 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite , jei norite leisti balso pastabą.
  - Pasirinkite , jei norite pakeisti balso pastabos pavadinimą arba ją pašalinti.
  - Paspauskite  ir pasirinkite , jei norite peržiūrėti savo balso pastabų biblioteką.

## Valdymo balsu komandų naudojimas

- 1 Pasirinkite parinktį:
  - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Balso komanda**.
  - Palaikykite  ir pasirinkite **Balso komanda**.

**PASTABA:** galite tinkinti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.](#)).
- 2 Pasakykite balso komandą, kurią turi atlikti laikrodis ([Laikrodžio balso komandos, 14 psl.](#)).

## Laikrodžio balso komandos

Balso komandų sistema sukurta taip, kad aptiktų natūralią kalbą. Tai dažniausiai su laikrodžiu naudojamų balso komandų sąrašas, bet nebūtina vartoti šias frazes tiksliai. Galite pabandyti pasakyti šių komandų variantus jums įprastu būdu. Apsilankykite [garmin.com/voicecommand/tips](https://garmin.com/voicecommand/tips), kur rasite patarimų dėl balso komandų ir informacijos apie trikčių šalinimą.

| Balso pagalbos komanda | Funkcija                               |
|------------------------|----------------------------------------|
| What can I say?        | Atidaromas dažnų balso komandų sąrašas |

## Įrenginio ir ekrano funkcijos

| Balso komanda          | Funkcija                                                                                             |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Find my phone          | Susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skamba garsinis signalas.                 |
| Disable do not disturb | Išjungiamas režimas „netrukdyti“, kuriuo pritemdomas ekranas ir išjungiami įspėjimai bei pranešimai. |
| Turn on airplane mode  | Ijungiamas lėktuvo režimas, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai.                                |
| Increase brightness    | Padidinamas ryškumo lygis.                                                                           |
| Decrease brightness    | Sumažinamas ryškumo lygis.                                                                           |
| Set brightness to 80   | Nustatoma nurodyta procentinė ryškumo lygio vertė. Galimos vertės nuo 0 iki 100 %.                   |

## Laikrodžio funkcijos

| Balso komanda                   | Funkcija                                                          |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Set a timer for fifteen minutes | Nustatomas nurodyto laiko atbulinio skaičiavimo laikmatis.        |
| Pause timer                     | Tuo metu veikiantis atbulinio skaičiavimo laikmatis pristabdomas. |
| Resume timer                    | Vėl paleidžiamas pristabdytas atbulinio skaičiavimo laikmatis.    |
| Cancel timer                    | Tuo metu veikiantis atbulinio skaičiavimo laikmatis atšaukiamas.  |
| Start stopwatch                 | Paleidžiamas chronometras.                                        |
| Stop stopwatch                  | Stabdomas chronometras.                                           |
| Wake me up at 3:15 a.m.         | Nustatomas vienkartinis žadintuvo signalas nurodytu laiku.        |

## Programų ir veiklų funkcijos

| Balso komanda          | Funkcija                         |
|------------------------|----------------------------------|
| Show me the weather    | Atidaroma orų programa.          |
| Open the calendar      | Atidaroma kalendoriaus programa. |
| Start a run            | Pradedama Bėgimas veikla.        |
| Start hiking           | Pradedama Žygiavimas veikla.     |
| Open the triathlon app | Pradedama Triatlonas veikla.     |

**PASTABA:** čia pateikti tik programų ir veiklų pavyzdžiai, balso komandomis galite valdyti visas numatytąsias programas ir veiklas (*Programos, 6 psl.*), (*Veiklos, 18 psl.*).

## Navigacijos funkcijos

| Balso komanda             | Funkcija                                                                                    |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Begin navigation          | Atidaromas meniu Rodyti kelią, kad galėtumėte vykti į norimą vietą naudodamiesi navigacija. |
| Save location             | Išsaugoma jūsų dabartinė buvimo vieta.                                                      |
| Switch to the compass app | Atidaromas kompasas.                                                                        |

## Medijos funkcijos

| Balso komanda      | Funkcija                                                                                |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Change volume to 8 | Garsumas pakeičiamas į nurodytą lygį. Galimos vertės nuo 0 iki 10 arba nuo 0 iki 100 %. |
| Increase volume    | Padidinamas garsumas.                                                                   |
| Decrease volume    | Sumažinamas garsumas.                                                                   |
| Play music         | Leidžiama tuo metu pasirinkta medija.                                                   |
| Next song          | Leidžiamas kitas medijos kūrinys.                                                       |
| Previous song      | Leidžiamas ankstesnis medijos kūrinys.                                                  |
| Pause music        | Tuo metu leidžiama medija pristabdoma.                                                  |
| Mute               | Visas garsas nutildomas.                                                                |
| Unmute             | Viso garso nutildymas atšaukiamas.                                                      |

## Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiose 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](https://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Pradžia**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

### 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 Pasirinkite parinktį:

- 1
  - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
  - Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Piniginė**.

- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

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

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei į savo Garmin Pay piniginę pridėjote keletą kortelių, paspauskite , kad pakeistumėte 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 išjungiате širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

### Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

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

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 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 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 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 laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
  - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .



## Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikės iš naujo nustatyti funkciją Garmin Pay Forerunner laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir dar kartą įvesti kortelės informaciją.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay > Keisti slaptažodį**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Forerunner laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

## Funkcijos „Messenger“ naudojimas

### PERSPĖJIMAS

Nesikliaukite programos Garmin Messenger ne palydovinio ryšio žinučių funkcijomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti.

### PRANEŠIMAS

Norint naudoti funkciją „Messenger“, Forerunner laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Messenger suderinamame telefone naudojant Bluetooth technologiją.

Funkcija „Messenger“ laikrodyje suteikia galimybę skaityti, kurti ir atsakyti į žinutes iš telefono programos Garmin Messenger.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami  atidarykite „**Messenger**“ infoskydelį.

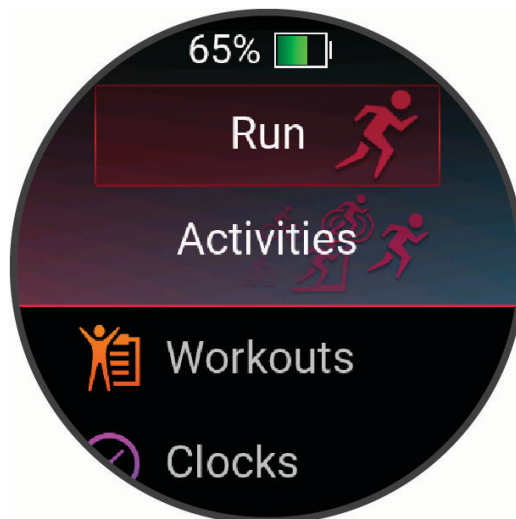
**PATARIMAS:** funkcija „Messenger“ pasiekama laikrodyje kaip infoskydelis, programa arba valdiklių meniu parinktis.

- 2 Pasirinkite infoskydelį.
- 3 Jei naudojate funkciją „**Messenger**“ pirmą kartą, telefonu nuskaitykite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.
- 4 Laikrodyje pasirinkite parinktį:
  - Jei norite kurti naują žinutę, pasirinkite **Nauja žinutė**, pasirinkite gavėją ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.
  - Jei norite peržiūrėti pokalbį, slinkite žemyn ir pasirinkite pokalbį.
  - Jei norite atsakyti į žinutę, pasirinkite pokalbį, pasirinkite **Atsakyti** ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.

## Veiklos

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite , pasirinkite **Veiklos** ir spausdami  slinkite veiklomis. Sąrašo viršuje rodomas parankinių veiklų sąrašas ([Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas, 41 psl.](#)).

**PASTABA:** kai kurios veiklos rodomos keliose kategorijose.



| Kategorijos               | Veiklos                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bėgimas                   | Takelis patalpoje, Kliūt. lenkt., Bėgimas, Stebėti bėgimą, Bėgimas pagal pėdsakus, Bėgtakis, Ultra bėgimas, Virtualusis bėgimas                                                                               |
| Važiavimas dviračiu       | Dviratis, Į darbą ir atgal dviračiu, Važiavimas dviračiu patalpoje, Išvyka dviračiu, BMX, Dviračių krosas, eBike, eMTB, Dviratis žvyro dangai, MTB, Plento dviratis                                           |
| Plaukimas                 | Atidaryti vandens skiltį, Plaukimas baseine                                                                                                                                                                   |
| Kelios sporto šakos       | Kelios šakos, Duatlonas, Baseino triatlonas, Plaukimas ir bėgimas, Triatlonas                                                                                                                                 |
| Sporto salė               | Boksas, Kardio, Lipti patalpoje, Elipsinis, Lipimas aukštais, HIIT, Šuoliukai per šokdynę, Mišrūs kovos menai, Mobilumas, Pilatesas, Irklavimas po stogu, Lipimas laiptais, Stiprumas, Ėjimas patalpoje, Joga |
| Lauke                     | , Jojimas, Boulderinas, Diskgolfas, , Žvejybinis, Golfas, Žygiavimas, Jojimas, Medžioklė, Važiavimas riedučiais, Alpinizmas, Vaikščiojimas su kuprine, Ėjimas                                                 |
| Žiemos sportas            | , Čiuožimas ant ledo, Slidinėjimas, Snieglenčių, Sniegomobilis, Sniegbatis, Slidinėjimo krosas (klasikinis), Slidinėjimo krosas (laisvasis)                                                                   |
| Vandens sportas           | Laivas, Baidarė, Irkluoti, Buriavimas, Oro vamzdelis, SUP                                                                                                                                                     |
| Komandinio sporto šakos   | Amerikietiškas futbolas, Beisbolas, Krepšinis, Kriketas, Žolės riedulys, Ledo ritulys, Lakrosas, Regbis, Futbolas, Softbolas, Tinklinis, Lėkščiasvydis                                                        |
| Sporto su raketėmis šakos | Badmintonas, Padelis, Pikiolai, Mažasis tenisas, Raketbolas, Skvošas, Stalo tenisas, Lauko tenisas                                                                                                            |
| Automobilių sportas       | ATV, Motokrosas, Motociklas, „Overland“                                                                                                                                                                       |
| Kita                      | Kvėpavimo praktika, Meditacija,,                                                                                                                                                                              |

## Veiklos pradžia

Kai pradėdate veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
  - 2 Pasirinkite **Veiklos**.
  - 3 Pasirinkite parinktį:
    - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
    - Slinkite prie veiklų sąrašo **Daugiau**, pasirinkite veiklos kategoriją ir pasirinkite veiklą.
  - 4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur niekas neužstoja dangaus, ir palaukite, kol bus užpildyta GPS būsenos juosta.  
Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
  - 5 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

## Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 121 psl.*).
- Paspauskite , jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.  
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atmesti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 126 psl.*).
- Paspauskite  arba , jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Perbraukite aukštyn ir žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.  
**PATARIMAS:** veiklos metu braukdami žemyn nuo ekrano viršaus galite atrakinti jutiklinį ekraną.
- Braukite į dešinę arba į kairę, jei norite atidaryti muzikos valdiklius arba veiklos nustatymus.
- Veiklos metu palaikykite  ir pasirinkdami **Keisti vietą** pereikite prie kito veiklos tipo.  
Jei veikla apima dvi ar daugiau sporto šakų, ji įrašoma kaip įvairių sporto šakų veikla.

## Veiklos sustabdymas

Kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.

- 1 Paspauskite .
  - 2 Pasirinkite parinktį:
    - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
    - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti** ir pasirinkite parinktį.  
**PASTABA:** išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis (*Veiklos vertinimas, 20 psl.*).
    - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
    - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.  
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atmesti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 126 psl.*).
    - Norėdami naviguoti atgal į pradinį 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 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 širdies dažnis** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas (*Jėgų atgavimo širdies dažnis, 67 psl.*).
    - Jei norite veiklą atmesti, pasirinkite **Atmesti** ir paspauskite .
- PASTABA:** sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

## Veiklos vertinimas

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Veiklos nustatymai, 43 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 20 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.

## Bėgimas

### Bėgiojimas

Pirmoji laikrodyje įrašoma fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdant veiklą gali reikėti įkrauti laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas, 121 psl.](#)).

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

- 1 Paspauskite  ir pasirinkite veiklą.
- 2 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pradėkite bėgti.



**PASTABA:** veiklos metu galite atidaryti muzikos valdiklius palaikydami  ([Muzikos leidimo valdikliai, 111 psl.](#)).

- 5 Baigę bėgti, paspauskite .
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Tęsti**, jei norite iš naujo paleisti veiklos laikmatį.
  - Pasirinkite **Išsaugoti**, jei norite išsaugoti bėgimą ir iš naujo nustatyti veiklos laikmatį. Norėdami peržiūrėti suvestinę, galite pasirinkti bėgimą.



**PASTABA:** jei norite matyti daugiau bėgimo parinkčių, žr. [Veiklos sustabdymas, 20 psl.](#)

## 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 atvirame stadione.
- 2 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Stebėti bėgimą**.
- 4 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 5 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 8 veiksmo.
- 6 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 7 Pasirinkite takelio numerį.
- 8 Paspauskite .
- 9 Bėkite stadionu.
- 10 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Bėgimo stadione įrašymo patarimai

Garmin bėgimo stadione duomenų bazėje yra daugiau kaip 10 000 trasų iš viso pasaulio.

- Prieš pradėdami bėgti stadione palaukite, kol laikrodis aptiks palydovų signalus.
- Jei laikrodis trasos neatpažįsta, nubėkite keturis ratus stadiono trasos 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 keturi stadiono ratai.
- Jei bėgate ne 1 takeliu, įveskite takelio numerį veiklos nustatymuose.

## Virtualiojo bėgimo pradžia

Laikrodį galite susieti su suderinama trečiosios šalies programa, kad galėtumėte perduoti tempo, širdies dažnio ar kadencijos duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Virtualusis bėgimas**.
- 3 Planšetiniame ar nešiojamame kompiuteryje arba telefone atidarykite programą Zwift™ ar kitą virtualiųjų treniruočių programą.
- 4 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis pradėkite bėgimo veiklą ir susiekite įrenginius.
- 5 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 2,4 km (1,5 mylios) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*Veiklos pradžia, 19 psl.*).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis įrašys bent 2,4 km (1,5 myl.).
- 3 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami kalibruoti bėgtakio atstumą pirmą kartą, pasirinkite **Išsaugoti**. Įrenginys paragina atlikti bėgtakio kalibravimą.
  - Norėdami rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą po pirmojo kalibravimo, pasirinkite **Kalibruoti ir išsaugoti** > ✓.
- 5 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį laikrodyje.

## Ultrabėgimo veiklos registravimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Ultra bėgimas**.
- 3 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 4 Pradėkite bėgti.
- 5 Paspauskite , jei norite įrašyti ratą ir paleisti poilsio laikmatį.

**PATARIMAS:** galite konfigūruoti, kaip nustatymas Automatinis poilsis registruos poilsio atkarpas ir ratus (*Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai, 23 psl.*).
- 6 Kai pailsėsite, paspauskite , ir bėkite toliau.
- 7 Paspauskite  arba , jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai

Galite pritaikyti parinktis, pagal kurias automatiškai paleidžiamas ir stabdomas poilsio laikmatis užsiimant Ultra bėgimas veikla.

**Būseną:** įjungiamas automatinis poilsio atkarpų įrašymas.

**Poilsio pradžia:** nustojus bėgti, automatiškai paleidžiamas poilsio laikmatis. Jei pasirinksite Tik neautomatiškai, poilsio laikmatis įsijungs, tik kai paspausite .

**Poilsio pabaiga:** nustatomas tempas, kurį reikia pasiekti, kad baigtųsi poilsio atkarpa.

**Minimalus laikas:** nustatoma, kiek laiko turi praeiti prieš poilsio atkarpos pradžią arba pabaigą.

**Rato mygtukas:** nustatoma, kad mygtuku  būtų įrašomas ratas ir paleidžiamas poilsio laikmatis, tik paleidžiamas poilsio laikmatis arba tik įrašomas ratas.

## Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas

Dalyvaudami ekstremalaus bėgimo varžybose galite pasirinkti Kliūt. lenkt. veiklą ir įrašyti laiką kiekvienoje kliūtyje ir bėgimo tarp kliūčių laiką.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Kliūt. lenkt..**

3 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .

4 Paspausdami , pažymėkite kiekvienos kliūties pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.

**PASTABA:** galite konfigūruoti **Kliūčių stebėjimas** nustatymą, kad kliūčių vietos būtų išsaugotos bėgant pirmą trasos ratą. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas.

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

## PacePro™ treniravimasis

Daug bėgikų lenktynių metu mėgsta užsidėti tempo dirželį, kuris jiems padeda siekti lenktynių tikslo. Funkcija PacePro suteikia galimybę sukurti pasirinktinį tempo 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 atsisiuntimas iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti PacePro planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 91 psl.).

1 Pasirinkite parinktį:

- Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **...**.
- Eikite į [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > „PacePro“ tempo strategijos**.

3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis sukurkite ir išsaugokite PacePro planą.

4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.

## PacePro plano kūrimas laikrodyje

Prieš kuriant PacePro planą laikrodyje reikia sukurti trasą ([Trasos kūrimas Garmin Connect](#), 104 psl.).

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite bėgimo lauke veiklą.

3 Paslinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė > „PacePro“ planai > Sukurti naują?**

4 Pasirinkite trasą.

5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Tempo tikslas** ir įveskite tikslinį tempą.
- Pasirinkite **Laikas iki tikslo** ir įveskite tikslinį laiką.

Slinkite žemyn ir peržiūrėkite pasirinktinį tempo diapazoną bei atkarpas.

6 Paspauskite .

7 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkdami **Naudoti planą** paleiskite planą.
- Pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite peržiūrėti aikštelę žemėlapyje.
- Pasirinkdami **Ištrinti** panaikinkite planą.



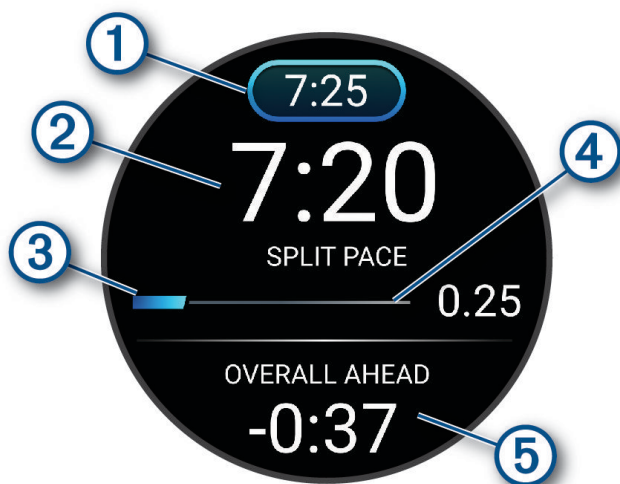
## PacePro plano paleidimas

Prieš pradėdami PacePro planą, turite atsisiųsti jį iš savo Garmin Connect paskyros arba sukurti PacePro planą laikrodyje (*PacePro plano kūrimas laikrodyje, 24 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Paslinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė** > „PacePro“ planai.
- 4 Pasirinkite planą.

**PATARIMAS:** prieš pasirinkdami PacePro planą, galite paslinkti žemyn ir peržiūrėti atkarpas bei aukščio schemą.

- 5 Paspauskite .
- 6 Pasirinkdami **Naudoti planą** paleiskite planą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite  ir įjunkite maršruto navigaciją.
- 8 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .



|   |                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------|
| 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 atsiliekate |

**PATARIMAS:** jei norite sustabdyti PacePro planą, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Stabdyti „PacePro“** > . Veiklos laikmatis toliau veiks.

## Dviračių sportas

### Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant Bluetooth arba ANT+® technologiją ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.](#)).

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Važiavimas dviračiu > Važiavimas dviračiu patalpoje**.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Išmaniojo treniruoklio parinktys**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
  - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę ([Treniruotės, 8 psl.](#)).
  - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos ([Trasos, 104 psl.](#)).
  - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti galią**.
  - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
  - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nustatyti pasipriešinimą**.
- 6 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.

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

### Galios gidas

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

Vienas svarbiausių veiksmų planuojant sėkmingą galios gido strategiją yra pastangų lygio pasirinkimas. Jei trasoje naudosite daugiau pastangų, galios rekomendacijos bus padidintos, o pasirinkus mažiau pastangų – sumažintos ([Galios gido kūrimas ir naudojimas, 27 psl.](#)). Pagrindinė galios gido paskirtis yra padėti jums įveikti trasą remiantis apie jūsų gebėjimus turima informacija, o ne pasiekti konkretų laiko tikslą. Važiuodami galite koreguoti pastangų lygį.

Galios gidai visada susiejami su trasa, negalima jų naudoti su treniruotėmis ar segmentais. Galite peržiūrėti ir redaguoti strategiją Garmin Connect bei sinchronizuoti ją su suderinamais Garmin įrenginiais. Šiai funkcijai reikia galios matuoklio, kurį reikia susieti su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.](#)). Susieję įrenginius, galėsite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų laukai, 131 psl.](#)).



## Galios gido kūrimas ir naudojimas

Norint kurti galios gidą, reikia susieti su laikrodžiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas*, 83 psl.). Be to, trasą reikia įkelti ir į savo Garmin Connect paskyrą (*Trasos kūrimas Garmin Connect*, 104 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Galios gidas > Kurti galios gido strategiją**.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateiktomis instrukcijomis susikurkite galios gidą.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite laikrodį.
- 6 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 7 Laikrodyje pasirinkite važiavimo dviračiu lauke veiklą.
- 8 Paslinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė > Galios gidas**.
- 9 Pasirinkite galios gidą.
- 10 Paspauskite  ir pasirinkite **Naudoti planą**.

**PATARIMAS:** galite peržiūrėti žemėlapius, aukščio diagramą, pastangas, nustatymus ir atkarpas. Be to, galite koreguoti pastangas, vietoje, važiavimo padėtį ir įrangą prieš pradėdami važiuoti.

## Plaukimas

### PRANEŠIMAS

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

**PASTABA:** užsiimant plaukimo veikla laikrodis stebi širdies dažnį ant riešo. Laikrodis suderinamas ir su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais, pavyzdžiui, HRM-Pro™ serijos priedais (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant*, 85 psl.). Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

### Plaukimo terminai

**Ilgis:** vienas baseino perplaukimas.

**Intervalas:** vienas ar keli ilgiai iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

**Mostas:** mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su laikrodžiu 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*, 42 psl.).

|            |                                                                                                  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nenaudoti  | 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</i> , 28 psl.) |

## Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Paspauskite , jei norite įrašyti intervalą plaukdami atvirame vandenyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.  
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį. Kitą kartą pradėjus plaukimo baseine veiklą, laikrodis naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, palaikykite , pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Jei plaukdami baseine norite registruoti poilsį, paspauskite  (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 28 psl.*).  
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispinkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 28 psl.*).

## Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Laikrodis automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, laikrodyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, laikrodyje automatiškai pradedamas naujas plaukimo intervalas.

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

Jei norite naudoti rankinę poilsio funkciją, galite išjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklos nustatymai, 43 psl.*). Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami . Plaukimo duomenys poilsio intervalo metu neįrašomi.

**PATARIMAS:** naudokite rankiniu būdu nustatomą poilsį, jei ilsitės trumpai arba norite labai tiksliai fiksuoti plaukimo intervalo laiką.

## 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 paslinkite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, paspauskite .
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, paspauskite .  
Treniruotės laikmatis sustoja, tačiau veiklos laikmatis ir toliau registruoja visą plaukimo užsiėmimą.
- 4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.  
Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.  
Pasirinkite parinktį:
- 5
  - Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, paspauskite .
  - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, slinkdami aukštyn arba žemyn grįžkite į plaukimo treniruočių ekranus.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite tęsti veiklą, paspauskite .
  - Jei norite baigti veiklą, paspauskite .

## Kelios sporto šakos

Triatlono, duatlono ir kitų sudėtinių sporto šalių sportininkai gali pasinaudoti kelių sporto šakų funkcijomis, pvz., Triatlonas arba Plaukimas ir bėgimas. 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 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Veiklos > Kelios sporto šakos > Triatlonas**.

3 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .

**PASTABA:** pirmą kartą pradėję triatlono veiklą galite įjungti parinktį **Aut. sport. šk. perj.**, kad laikrodis automatiškai nustatytų sporto šakos pasikeitimą ir pereitų prie kito perėjimo ar sporto šakos (*[Veiklos nustatymai](#), 43 psl.*).

4 Jei reikia, paspauskite , kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje (*[Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?](#), 126 psl.*).

Perėjimo funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus ir perėjimo laikas registruojamas atskirai nuo veiklos laiko. Perėjimo funkciją galite įjungti ir išjungti triatlono veiklos nustatymuose. Jei perėjimai išjungti, norėdami pakeisti sporto šaką paspauskite .

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

### Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Veiklos > Redaguoti > Pridėti > Kelios sporto šakos**.

3 Pasirinkite kelių sporto šakų veiklos tipą arba pasirinkite **Tinkintas** ir įveskite pavadinimą. Prie vienodų veiklų pavadinimų pridedamas numeris. Pavyzdžiui, Triatlonas(2).

4 Pasirinkite dvi ar daugiau veiklų.

5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų tinkinimo parinktį. Pavyzdžiui, galite pasirinkti, ar reikia įtraukti perėjimus.
- Pasirinkite **Baig.**, jei norite įrašyti ir naudoti kelių sporto šakų veiklą.

## Veiklos sporto salėje

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpoje, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiama (*[Veiklos nustatymai](#), 43 psl.*).

Bėgiojant ar vaikstant su išjungta GPS, greitis ir atstumas apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis kalibruojasi pats. Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų ar vaikščiojimų lauke naudojant GPS.

**PATARIMAS:** laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

Važiuojant dviračiu su išjungta GPS, greičio ir atstumo duomenys nepasiekiami, nebent turite pasirenkamą jutiklį, kuris siunčia greičio ir atstumo duomenis į laikrodį (pvz., greičio arba kadencijos jutiklį).

## Jėgos treniruotės įrašymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Sporto salė > Stiprumas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami atlikti neriboto laiko treniruotę, pasirinkite **Laisva**.  
**PATARIMAS:** jei norite gauti įspėjimą po nurodytos poilsio laikmačio trukmės, galite įjungti parinktį **Poilsio atbulinis skaičiavimas**.
  - Norėdami vadovautis struktūrinės treniruotės nurodymais, pasirinkite treniruotę ir slinkdami žemyn pasirinkite veiksmą, kad peržiūrėtumėte pratimo animaciją (jei yra). Baigę mankštos peržiūrą, paspauskite  ir pasirinkite **Treniruotis**.  
**PATARIMAS:** galite peržiūrėti reikiamą įrangą, pakoreguoti treniruotę ir atlikti kitus veiksmus, prieš pradėdami treniruotis.
- 4 Veiklai pradėti paspauskite .
- 5 Pradėkite pirmąją seriją.  
Laikrodis skaičiuos pakartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus.  
**PATARIMAS:** laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.
- 6 Paspauskite , jei norite pabaigti seriją ir pereiti prie kito pratimo (jei yra).  
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai.
- 7 Jei reikia, redaguokite seriją, pakartojimų skaičių ir serijoje naudojamą svorį.
- 8 Jei reikia, baigę ilsėtis paspauskite  ir pradėkite naują seriją.
- 9 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.  
**PATARIMAS:** treniruotės metu galite paspausti  ir pakoreguoti ankstesnes serijas. Vykdydami struktūrinės treniruotės, galite praleisti seriją arba pakeisti kitą seriją.
- 10 Po paskutinės serijos paspauskite  ir pasirinkite **Stabdyti treniruotę**.
- 11 Pasirinkite **Išsaugoti**.

## Mobilumo veiklos įrašymas

Galite įrašyti mobilumo veiklą naudodami aktyvumo ir poilsio intervalus arba galite atsisiųsti mobilumo treniruočių iš Garmin Connect.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Sporto salė > Mobilumas**.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite keisti aktyvumo ir poilsio intervalus, pasirinkite **Intervalai**.
  - Jei norite atsisiųsti ir atlikti treniruotę iš Garmin Connect, pasirinkite **Treniruočių biblioteka > Naršyti treniruotes** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 6 Slinkite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.

## HIIT veiklos įrašymas

Naudodami specialius laikmačius galite įrašyti didelio intensyvumo intervalinės treniruotės (HIIT) veiklą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Sporto salė > HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
  - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > AMRAP**, jei norite įrašyti kuo daugiau raundų per nustatytą laikotarpį.
  - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > EMOM**, jei norite įrašyti nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.
  - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tabata**, jei norite kaitalioti 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.
  - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tinkintas**, jei norite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir raundų skaičių.
  - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite  ir pradėkite savo pirmąjį raundą.  
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami  pereikite prie kito raundo arba poilsio rankiniu būdu.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite **Išsaugoti**.

## Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Sporto salė > Lipti patalpoje**.
- 3 Pasirinkite , jei norite įrašyti 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 .
- 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.  
Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.
- 8 Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.  
**PASTABA:** jei reikia, galite baigti maršrutą paspausdami .
- 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 .
- 14 Pasirinkite **Išsaugoti**.

## Veikla lauke

### Golfo žaidimas

#### Golfo žaidimas

Prieš žaisdami aikštelėje pirmą kartą, turite atsisiųsti ją iš programos Garmin Golf™ ([Programa Garmin Golf, 94 psl.](#)).

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas, 121 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Golfas**.  
Įrenginys nustato palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.
- 3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite ją iš sąrašo.  
Aikštelės atnaujinamos automatiškai.
- 4 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite .



- 5 Pasirinkite starto aikštelę.  
Atsidarys informacijos apie duobutes ekranas.



|   |                                                          |
|---|----------------------------------------------------------|
| ① | Dabartinės duobutės numeris                              |
| ② | Duobutės paras                                           |
| ③ | Duobutės žemėlapis                                       |
| ④ | Startinio smūgio atstumas nuo starto aikštelės           |
| ⑤ | Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo |

**PASTABA:** kadangi smeigtukų vietos keičiasi, laikrodis apskaičiuoja atstumą iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo, bet ne faktinę smeigtuko vietą.

Pasirinkite parinktį:

- 6
- Palieskite žemėlapi, jei norite matyti daugiau informacijos arba pakeisti vėliavėlės vietą (*Vėliavėlės perkėlimas, 35 psl.*).
  - Braukdami į viršų arba į apačią slinkite duobutėmis.
  - Paspauskite , jei norite atidaryti golfo meniu (*Golfo meniu, 34 psl.*).
  - Palaikykite , jei norite atidaryti golfo nustatymus (*Golfo nustatymai, 34 psl.*).

Kai pereinate prie kitos duobutės, laikrodis automatiškai persijungia, kad būtų rodoma informacija apie naują duobutę.

## Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti , kad pasiektumėte golfo meniu esančias papildomas funkcijas.

**Žiūrėti ridenimo aikštelę:** galima perkelti smeigtuko vietą, kad būtų galima tiksliau išmatuoti atstumą (*Vėliavėlės perkėlimas, 35 psl.*).

**Rezultatų kortelė:** atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 35 psl.*).

**Pavojai:** galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms (*Kliūčių peržiūra, 37 psl.*).

**„Layup“ smūgiai:** galite peržiūrėti „layup“ ir staigių posūkių atstumų sąrašą 4 ir 5 paro duobutėms (*„Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra, 37 psl.*).

**PinPointer:** pinPointer funkcija – tai kompasas, nurodantis smeigtuko vietą, kai nematote ridenimo aikštelės. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilaus smėlio sąstuose.

**PASTABA:** nenaudokite PinPointer funkcijos būdami golfo vežimėlyje. Trukdžiai dėl golfo vežimėlio gali sumažinti kompasos tikslumą.

**Raundo informacija:** rodomas įrašytas laikas, atstumas ir padaryti žingsniai per dabartinį raundą. Ši funkcija automatiškai įsijungia ir išsijungia, kai pradėsite arba baigiate raundą.

**Matuoti smūgį:** rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 35 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 35 psl.*).

**Tinkinti tikslai:** leidžiama išsaugoti su dabartine duobute susijusią vietą, pavyzdžiui, objektą ar kliūtį (*Pasirinktinių taikinių išsaugojimas, 37 psl.*).

**Riedmušos statistika:** rodoma žaidimo su kiekviena golfo riedmuša statistika, pvz., atstumo ir tikslumo informacija. Rodoma, kai susiejate suderinamus Approach® riedmušos stebėjimo jutiklius arba įjungiate nustatymą Ragin. dėl riedmuš..

**SAULĖTEKIS IR SAULĖLYDIS:** rodomi dabartinės dienos saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikai.

**Nustatymai:** galite pritaikyti golfo veiklos nustatymus (*Golfo nustatymai, 34 psl.*).

**Baigti raundą:** baigiamas dabartinis raundas.

### Golfo nustatymai

Raundo metu paspaudę  ir pasirinkę **Nustatymai**, galite pritaikyti golfo nustatymus.

**Rezultatai:** galima nustatyti rezultatų skaičiavimo parinktį (*Rezultatų nustatymai, 36 psl.*).

**Startinio smūgio atstumas:** nustatomas vidutinis atstumas, kurį kamuoliukas skrieja iš starto aikštelės po jūsų startinio smūgio. Startinio smūgio atstumas rodomas žemėlapyje kaip lankas.

**Turnyro režimas:** išjungiamą funkciją PinPointer. Ši funkcija nėra leidžiama oficialiuose turnyruose arba handicap skaičiavimo raunduose.

**Golfo atstumas:** nustatomas atstumo matavimo vienetas, naudojamas žaidžiant golfą.

**Ragin. dėl riedmuš.:** po kiekvieno aptikto smūgio raginama įvesti, kurią golfo riedmušą naudojote, kad būtų galima registruoti riedmušų statistiką (*Statistikos įrašymas, 36 psl.*).

**Palydovai:** nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 47 psl.*).

**Įrašyti veiklą:** įjungiamas veiklos FIT failo įrašymas. FIT failuose registruojama informacija apie fizinį pasirengimą, pritaikyta Garmin Connect svetainei ir programai.

**Palieskite:** įjungiamas jutiklinis ekranas golfo veiklos metu.

**Riedmušų jutikliai:** galite nustatyti suderinamos Approach riedmušos stebėjimo jutiklius (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.*).

## Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti ridenimo aikštelę ir pakeisti smeigtuko vietą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Žiūrėti ridenimo aikštelę**.
- 3 Jei norite keisti smeigtuko padėtį, paspauskite  arba .
- 4 Paspauskite .

Atstumai informacijos apie duobutes ekrane atnaujinami nurodant naująją smeigtuko vietą. Smeigtuko vieta išsaugoma tik dabartiniam raundui.

## Išmatuotų smūgių peržiūra

Įrenginyje yra automatinio smūgio aptikimo ir įrašymo funkcijos. Kiekvieną kartą, kai smūgiuojate aikštėje, įrenginys įrašo smūgio atstumą, kad galėtumėte jį peržiūrėti vėliau.

**PATARIMAS:** automatinio smūgio aptikimo funkcija veikia geriausiai, kai įrenginį dėvite ant pagrindinės rankos riešo ir tinkamai smūgiuojate į kamuoliuką. Patai neaptinkami.

- 1 Žaisdami golfą paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.  
Rodomas paskutinio smūgio atstumas.

**PASTABA:** atstumas automatiškai nustatomas iš naujo, kai vėl smūgiuojate į kamuoliuką, atliekate patą ridenimo zonoje ar judate link kitos duobutės.

- 3 Jei norite peržiūrėti visų įrašytų smūgių atstumus, paspauskite  ir pasirinkite **Ankstesni smūgiai**.  
**PASTABA:** atstumas nuo pastarojo smūgio taip pat rodomas informacijos apie duobutes ekrano viršuje.

## Smūgio matavimas rankiniu būdu

Jei laikrodis neaptiko smūgio, galite pridėti jį rankiniu būdu. Pridėti smūgį reikia būnant vietoje, kurioje jis buvo atliktas.

- 1 Atlikite smūgį ir stebėkite, kur nusileis kamuoliukas.
- 2 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite .
- 3 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.
- 4 Paspauskite .
- 5 Pasirinkite **Pridėti smūgį** > ✓.
- 6 Jei reikia, įveskite smūgiuojant naudotą riedmušą.
- 7 Eikite arba važiuokite prie savo kamuoliuko.

Kai kitą kartą smūgiuosite, laikrodis automatiškai įrašys paskutinio smūgio atstumą. Jei reikia, galite neautomatiniu būdu pridėti kitą smūgį.

## Rezultatų išlaikymas

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.  
Rezultatų kortelė rodoma, kai esate ridenimo aikštelėje.
- 3 Paspausdami  arba  slinkite duobutėmis.
- 4 Paspausdami  pasirinkite duobutę.
- 5 Paspausdami  arba  nustatykite rezultatą.  
Bendrasis jūsų rezultatas atnaujinamas.

## Statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Rezultatų nustatymai*, 36 psl.).

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Įveskite visą atliktų smūgių (įskaitant patus) skaičių ir paspauskite .
- 3 Nustatykite atliktų patų skaičių ir paspauskite .
- PASTABA:** paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikos stebėjimui ir jūsų rezultatai nepasikeičia.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:  
**PASTABA:** jei esate prie paro 3 duobutės, žaidimo aikštelės informacija nerodoma.
  - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Aikštėje**.
  - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Nepataik. į deš.** arba **Nepataik. į kairę**.
- 5 Jei reikia, įveskite baudos smūgių skaičių.

## Rezultatų nustatymai

Raundo metu paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Rezultatai**.

**Balo skaičiavimo metodas:** pakeičiamas metodas, kuriuo įrenginys skaičiuoja rezultatus.

**Handikapo rezultatas:** įjungiamas handikapo rezultatų skaičiavimas.

**Nustatyti handikapą:** nustatomas jūsų handikapas, kai įjungtas handikapo rezultatų skaičiavimas.

**Rodyti įvertį:** rezultatų kortelės viršuje rodomas bendras jūsų raundo rezultatas (*Rezultatų išlaikymas*, 35 psl.).

**Statist. stebėjim.:** suteikia galimybę stebėti patų skaičiaus, kamuoliukų žaliojoje zonoje ir smūgių į žaidimo aikštelę statistiką žaidžiant golfą.

**Nuobaudos:** įjungiamas baudos smūgių stebėjimas žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas*, 36 psl.).

**Paraginti:** įjungiamas raginimas raundo pradžioje, klausiantis, ar norite fiksuoti rezultatus.

## Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Veiklos nustatymai*, 43 psl.), taškai skiriami pagal smūgių, atliktų paro atžvilgiu, skaičių. Raundo pabaigoje laimi daugiausia taškų surinkęs žaidėjas. Įrenginys skiria balus pagal JAV golfo asociacijos instrukcijas.

„Stableford“ žaidimo rezultatų kortelėje rodomi taškai, o ne smūgiai.

| Taškai | Paro atžvilgiu atlikti smūgiai    |
|--------|-----------------------------------|
| 0      | 2 arba didesniu skaičiumi daugiau |
| 1      | 1 daugiau                         |
| 2      | Paras                             |
| 3      | 1 mažiau                          |
| 4      | 2 mažiau                          |
| 5      | 3 mažiau                          |

## Krypties iki smeigtuko peržiūra

PinPointer funkcija – tai kompasas, padedantis rasti kryptį, kai nematote ridenimo aikštelės. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilaus smėlio spąstuose.

**PASTABA:** nenaudokite PinPointer funkcijos būdami golfo vežimėlyje. Trukdžiai dėl golfo vežimėlio gali sumažinti kompasą tikslumą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite .
- 2 Pasirinkite **PinPointer**.  
Rodyklė rodo smeigtuko vietą.

## Pasirinktinių taikinių išsaugojimas

Žaisdami rundą, kiekvienai duobutei galite išsaugoti iki penkių pasirinktinių taikinių. Taikinio išsaugojimas naudingas norint įrašyti objektus ar kliūtis, kurie nerodomi žemėlapyje. Galite peržiūrėti atstumus iki tokių taikinių „Layup“ smūgių ir staigių posūkių ekrane (*„Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra, 37 psl.*).

1 Atsistokite šalia taikinio, kurį norite išsaugoti.

**PASTABA:** negalima išsaugoti taikinio, kuris yra toli nuo tuo metu pasirinktos duobutės.

2 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite .

3 Pasirinkite **Tinkinti tikslai**.

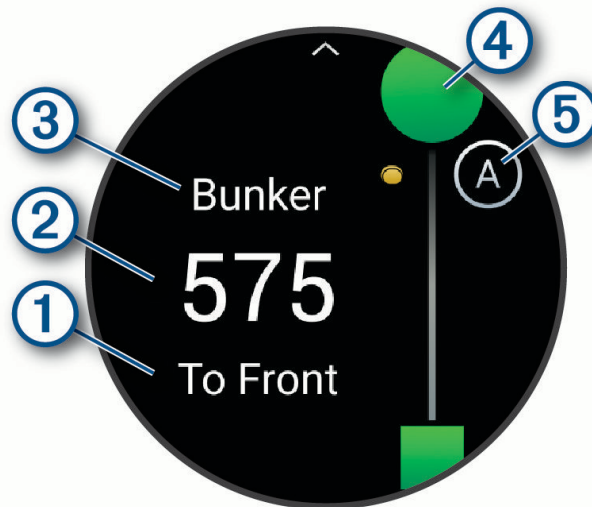
4 Pasirinkite taikinio tipą.

## Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelių ore.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Pavojai**.



- Ekrane rodoma kryptis ① ir atstumas ② iki artimiausios kliūties priekio arba galo.
- Ekraną viršuje nurodomas kliūties tipas ③.
- Ridenimo aikštelę vaizduoja pusapskritimis ④ ekrano viršuje. Linija po ridenimo aikštele žymi žaidimo aikštelės centrą.
- Kliūtis ⑤ nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po ridenimo aikštele, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikštele.

## „Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra

Galite peržiūrėti „layup“ ir staigių vingių atstumų sąrašą 4 ir 5 paro duobutėms.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **„Layup“ smūgiai**.

**PASTABA:** atstumai ir vietos pašalinami iš sąrašo, kai juos įveikiate.

## Boulderingo veiklos įrašymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Boulderingas**.
- 3 Pasirinkite vertinimo sistemą  
**PASTABA:** kai kitą kartą pradėsite boulderingo veiklą, laikrodis naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, slinkite žemyn, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Vertinimo sistema**.
- 4 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 5 Paspausdami  paleiskite maršruto laikmatį.
- 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 Kai baigsite ilsėtis, paspausdami  pradėkite kitą maršrutą.
- 10 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 11 Kai baigsite paskutinį maršrutą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį.
- 12 Pasirinkite **Išsaugoti**.

## Žvejyba

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Žvejybinis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pridėti laimikį prie žuvų skaičiaus iš išsaugoti vietą, pasirinkite **Registruoti sužvejtą laimikį**.
  - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
  - Jei norite nustatyti intervalo laikmatį, veiklos pabaigos laiką arba pabaigos laiko priminimą, pasirinkite **Žvejybos laikmačiai**.
  - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
  - Jei norite peržiūrėti išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
  - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
  - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį ([Veiklos nustatymai, 43 psl.](#)).
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Baigti žvejybą**.

## Medžioklės pradžia

Galite išsaugoti jūsų medžioklei svarbias vietas ir peržiūrėti išsaugotų vietų žemėlapij. Pasirinkus medžioklės veiklą, įrenginys naudoja GNSS režimą, kuriuo taupoma baterijos energija.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Medžioklė**.
- 3 Paspauskite  ir pasirinkite **Pradėti medžioklę**.
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite parinktį:
  - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
  - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
  - Jei norite peržiūrėti anksčiau šios medžioklės metu išsaugotas vietas, pasirinkite **Medžioklės vietas**.
  - Jei norite peržiūrėti visas anksčiau išsaugotas vietas, pasirinkite **Irašytos vietas**.
  - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
- 5 Kai baigsite medžioklę, paspauskite  ir pasirinkite **Baigti medžioklę**.

## Žiemos sportas

### Nusileidimų slidėmis peržiūra

Laikrodis registruoja informaciją apie kiekvieną nusileidimo slidėmis arba snieglente nuo kalno veiklą naudodamas automatinio nusileidimo funkciją. Ši funkcija įjungiama pagal numatytuosius nustatymus leidžiantis nuo kalno slidėmis arba snieglente. Ji automatiškai įrašo naujus nusileidimus slidėmis, kai pradėdate judėti nuo kalno.

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglente.
- 2 Palaikykite .
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Paspauskite  ir , jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliuožimą, dabartinį šliuožimą ir visus šliuožimus.

Nusileidimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.

## Kitos veiklos

### Kvėpavimo veiklos įrašymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kita > Kvėpavimo praktika**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Darna**, jei norite pasiekti ramaus budrumo būseną.
  - Pasirinkite **Atsipalaiduokite ir susikaupkite**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą.
  - Pasirinkite **Atsipalaiduokite ir susikaupkite (trumpai)**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą per trumpesnį laiką.
  - Pasirinkite **Ramybė**, jei norite sumažinti streso lygį ir pasiruošti miegui.
- 4 Jei reikia, pasirinkite **Treniruotis**.
- 5 Paspausdami  pradėkite veiklą.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis, kuriomis laikrodis padės atlikti kvėpavimo pratimus.
- 7 Paspauskite , jei norite praleisti kitą kvėpavimo treniruotės etapo veiksmą.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.  
Rodomas vidutinis kvėpavimo dažnis ir širdies dažnis.
- 9 Paspauskite .
- 10 Pasirinkite **Visa statistika**.  
Rodomas jūsų vidutinis širdies dažnis, maksimalus širdies dažnis, vidutinis kvėpavimo dažnis ir streso pokytis.

### Meditacijos veiklos įrašymas

Galite pasirinkti seansą su nurodymais arba sukurti meditacijos veiklą patys.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kita > Meditacija**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę meditacijos veiklą.
  - Pasirinkite **Sesija**, jei norite seanso su nurodymais ir garsu.
  - Pasirinkite **Tinkintas**, jei norite sukurti pasirinktinį seansą su garsu.
- 4 Jei reikia, paspauskite  arba vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .  
Laikrodyje rodomas atbulinis laikmatis arba tikslas.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite , jei norite klausytis meditacijos garso takelio iš išorinio garsiakalbio ir nustatyti garsiakalbio garsumą.
  - Jei norite klausytis meditacijos garso takelio, prijunkite ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 111 psl.*).**PASTABA:** meditacijos veiklos metu pranešimai išjungiami.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

### Veiklų ir programų tinkinimas

Galite tinkinti veiklų ir programų sąrašą, duomenų ekranus, duomenų laukus ir kitus nustatymus.



## Programų sąrašo pritaikymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pakeisti programos vietą sąrašė, pasirinkite programą, spausdami  arba  perkelkite programą ir pasirinkdami  pasirinkite naują vietą.
  - Jei norite šalinti programą iš sąrašo, pasirinkite programą ir pasirinkite .
  - Jei norite pridėti programą, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite vieną ar kelias programas.

## Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas

Parankinių veiklų sąrašas rodomas sąrašo viršuje, taip galite greitai pasiekti dažniausiai naudojamas veiklas. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos**.  
Jūsų mėgstamos veiklos rodomos sąrašo viršuje.
- 3 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pakeisti veiklos vietą sąrašė, pasirinkite veiklą, spausdami  arba  perkelkite veiklą ir pasirinkdami  pasirinkite naują vietą.
  - Jei norite pašalinti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite  > **Šalinti**.
  - Jei norite pridėti parankinę veiklą, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite vieną ar kelias veiklas.

## Parankinės veiklos prisegimas prie sąrašo

Programų ir veiklų sąrašų viršuje galite prisegti iki trijų parankinių veiklų.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos**.
- 3 Slinkite prie parankinės veiklos (*Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas, 41 psl.*).
- 4 Palaikykite  ir pasirinkite **Prisegti veiklą**.

Kai kitą kartą paspausite  (kai rodomas ciferblatas) norėdami atidaryti programų ir veiklų sąrašus, prisegta veikla bus rodoma sąrašo viršuje.

## Duomenų ekranų tinkinimas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 5 Slinkite į duomenų ekraną, kurį norite pritaikyti.
- 6 Pasirinkite .
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
  - Pasirinkite **Duomenų laukai** ir pasirinkite lauką, kuriame keisite rodomus duomenis.  
**PATARIMAS:** norėdami sužinoti visus galimus duomenų laukus, eikite į [Duomenų laukai, 131 psl.](#) Tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus.
  - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą juostoje.
  - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš juostos.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują** ir pridėkite duomenų ekraną prie juostos.  
Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

## Žemėlapių duomenų ekrano pridėjimas

Prie GPS veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapi.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

## Tinkintos veiklos kūrimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Redaguoti > Pridėti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite sukurti tinkintą veiklą pradėdami nuo vienos iš savo išsaugotų veiklų, pasirinkite **Kopijuoti veiklą**.
  - Pasirinkite **Kita > Kita**, jei norite kurti naują tinkintą veiklą.
- 4 Jei reikia, pasirinkite veiklos rūšį.
- 5 Pasirinkite pavadinimą arba įveskite tinkintą pavadinimą.  
Pasikartojantys veiklų pavadinimai apima skaičių, pavyzdžiui: Dviratis(2).
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų tinkinimo parinktį. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus arba automatines funkcijas.
  - Pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą veiklą.

## Veiklos nustatymai

Šie nustatymai suteikia galimybę pritaikyti kiekvieną įkeltą veiklą savo poreikiams. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus ir įjungti įspėjimus bei treniravimosi funkcijas. Ne visi nustatymai tinka visiems veiklų tipams. Tam tikrų tipų veiklos turi atskirus nustatymų sąrašus (*Golfo nustatymai, 34 psl.*).

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

**3D atstumas:** jūsų įveiktas atstumas skaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokytį ir horizontalų judėjimą žeme.

**3D greitis:** jūsų greitis skaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokytį ir horizontalų judėjimą žeme.

**Skiriam. spalva:** nustatoma veiklos piktogramos skiriamoji spalva.

**Pridėti veiklą:** veiklos tipą galima pridėti prie kelių sporto šakų veiklos.

**Įspėjimai:** nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai (*Raginiai veikti, 45 psl.*).

**Garso išvestis:** nustatomas garso įrenginys, kuris bus naudojamas balso įspėjimams (*Balso įspėjimų leidimas veiklos metu, 46 psl.*).

**Automatinis lipimas:** naudojant integruotą aukštimačių aptinkami aukščio pokyčiai ir automatiškai rodomi atitinkami lipimo duomenys (*Automatinio lipimo įjungimas, 47 psl.*).

**Auto Lap:** nustatomos funkcijos Auto Lap, automatiškai žyminčios ratus, parinktus. Parinktis **Automatinis atstumas** žymi ratus konkrečiu atstumu. Kai baigiate ratą, pateikiamas pritaikomas įspėjimo apie ratą pranešimas. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

**Auto Pause:** nustatomos funkcijos Auto Pause® parinktus, kad duomenų įrašymas būtų stabdomas, kai nustoja judėti arba kai jūsų greitis tampa mažesnis, nei nurodyta. Ši funkcija padeda, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ar kitais atvejais, kai privalote sustoti.

**Automatinis poilsis:** automatiškai aptinkamas poilsio intervalas, kai nustoja judėti plaukimo baseine veiklos metu (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 28 psl.*). Nustatomos parinktus, pagal kurias automatiškai paleidžiamas ir stabdomas poilsio laikmatis ultra bėgimo veiklos metu (*Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai, 23 psl.*).

**Automatinis bėgimas:** automatiškai aptinkami slidinėjimo ruožai naudojant integruotą pagreičio matuoklį (*Nusileidimų slidėmis peržiūra, 39 psl.*).

**Automatinis slinkimas:** automatiškai slenkama visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia veiklos laikmatis.

**Automatiniai rinkiniai:** automatiškai įjungia ir išjungia pratimų sekas jėgos treniruotės veiklos metu.

**Aut. sport. šk. perj.:** automatiškai aptinkamas perėjimas prie kitos sporto šakos, kai užsiimate kelių sporto šakų veikla, pavyzdžiui, triatlonu.

**Automatinė pradžia:** automatiškai pradedama motokroso arba BMX veikla, kai pradedate judėti.

**Transliuoti širdies dažnį:** širdies dažnio duomenys automatiškai transliuojami iš laikrodžio į susietus įrenginius, kai pradedate veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 98 psl.*).

**Atgal. skaič. pradž.:** įjungiamas atgalinio skaičiavimo laikmatis plaukimo baseine intervalams.

**Duomenų ekranai:** galima pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 42 psl.*).

**Redaguoti svorį:** paraginama pridėti pratimų sekoje naudojamą svorį jėgos arba kardio treniruočių metu.

**Pabaigos įspėjimai:** nustatomas įspėjimas, pateikiamas likus dviem arba penkioms minutėms iki meditacijos veiklos pabaigos.

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

**Šokinėjimo režimas:** nustatomas šokinėjimo per šokdynę veiklos tikslas: tam tikras laikas, kartojimų skaičius arba neriboto laiko.

**Juostos numeris:** nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

**Ratai:** konfigūruojami parinkčių **Auto Lap**, **Rato mygtukas** ir **Įspėjimas apie ratą** nustatymai.

**Įspėjimas apie ratą:** nustatomi rodomų ratų duomenų laukai.

**Rato mygtukas:** įjungiamas  mygtuko naudojimas ratui arba poilsiui įrašyti veiklos metu. Taip pat galite apibrėžti numatytąją mygtuko  veikseną įvairių sporto šakų veiklos metu.

**Užrakinti įrenginį:** jutiklinis ekranas ir mygtukai užrakinami užsiimant kelių sporto šakų veikla, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo ir ekrano perbraukimo.

**Metronom.:** leidžiami pastovaus ritmo tonai arba vibracija padedant jums pagerinti rezultatus treniruojantis greičiau, lėčiau ar pastovesniu ritmu. Galite nustatyti norimos išlaikyti kadencijos dūžius per minutę (dpm), dūžių dažnį ir garso nustatymus.

**Kliūčių stebėjimas:** kliūčių vietos išsaugomos pirmojo trasos rato metu. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas (*Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas, 24 psl.*).

**Kuprinės svoris:** nustatomas jūsų nešamos kuprinės svoris.

**Rezultatų būseną:** įjungiamą efektyvumo būklės funkciją veiklos metu (*Rezultatų būseną, 61 psl.*).

**Baseino dydis:** nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

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

**Energ. taup. skirt. laik:** nustatomas skirtasis laikas, kurį laikrodis toliau veikia veiklos režimu laukdamas, kol pradėsite veiklą, pavyzdžiui, kai laukiate lenktynių pradžios. Parinktimi **Įprastinis** nustatoma, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei 5 minutes nieko neveikiama. Parinktimi **Išplėstinis** nustatoma, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei nieko neveikiama 25 minutes. Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos veikimo laiką tarp įkrovimų.

**Įrašyti temperatūrą:** įrašoma aplinkos temperatūra aplink laikrodį arba iš susieto temperatūros jutiklio.

**Registr. VO2 maks.:** registruojamas VO2 maksimumo įvertis pasirinkus bėgimą bekele ir ultra bėgimą.

**Pervardyti:** nustatomas veiklos pavadinimas.

**Kartojimų skaičiavimas:** registruojamas kartojimų skaičius treniruotės metu. Pasirinkus **Tik treniruotės**, kartojimų skaičius registruojamas tik vedamose treniruotėse.

**Kartoti:** registruojami kartojimai kelių sporto šakų veiklose. Pavyzdžiui, galite naudoti šią parinktį veiklose, kuriose yra daug perėjimų, pvz., plaukime ir bėgime.

**Atkurti numatytuosius nustatymus:** veiklos nustatymai nustatomi iš naujo.

**Maršruto statistika:** registruojama maršruto statistika laipiojimo patalpoje veiklos metu.

**Bėgimo galia:** registruojami bėgimo galios duomenys ir pritaikomi nustatymai (*Bėgimo galios nustatymai, 85 psl.*).

**Bėgimai:** konfigūruojami parinkčių **Automatinis bėgimas**, **Rato mygtukas** ir **Įspėjimas apie ratą** nustatymai.

**Palydovai:** nustatoma veiklos metu naudojama GNSS palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 47 psl.*).

**Savęs vertinimas:** nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 20 psl.*).

**Judesių aptikimas:** automatiškai aptinkamas mostų tipas plaukiant baseine.

**Palieskite:** jutiklinis ekranas įjungiamas veiklos metu arba tik žemėlapiu ekrane.

**Lietimo užraktas:** įjungiamas jutiklinio ekrano atrakinimas braukiant žemyn nuo ekrano viršaus.

**Takelio aptikimas:** automatiškai aptinkama, jei bėgate takeliu.

**Perėjimas:** įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

**Vienetai:** nustatomi veiklos matavimo vienetai.

**Vibruoj. įspėjimai:** nurodoma įkvėpti arba iškvėpti kvėpavimo veiklos metu.

**Trenir. vaizdo įrašai:** leidžiama mokomoji treniruotės animacija jėgos ar kardio treniruotėms ir jogos arba pilateso veiklos metu. Animacija rodoma su iš anksto įdiegtomis treniruotėmis ir treniruotėmis, kurias atsisiuntėte iš Garmin Connect paskyros.

## Raginimai veikti

Kiekvienai veiklai galite nustatyti įspėjimus, kurie gali padėti treniruotis siekiant konkrečių tikslų, gauti daugiau informacijos apie aplinką ir rasti kelionės tikslą. Kai kurie įspėjimai galimi tik tam tikrose veiklose. Yra trijų tipų įspėjimai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

**Įspėjimas apie įvykį:** įspėjimas apie įvykį pateikiamas vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis pateiktų įspėjimą, kai sudeginatė nurodytą kalorijų skaičių.

**Įspėjimas apie diapazoną:** įspėjimas apie diapazoną pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodžio vertė yra didesnė arba mažesnė už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 60 dūžių per minutę (dpm) arba didesnis nei 210 dpm.

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

| Įspėjimo pavadinimas | Įspėjimo tipas          | Aprašas                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadencija            | Diapazonas              | 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             | Įvykio, pasikartojantis | Galite nustatyti atstumo intervalą.                                                                                                                                                                                     |
| Aukštis              | Diapazonas              | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.                                                                                                                                                              |
| Širdies dažnis       | Diapazonas              | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. <a href="#">Apie širdies dažnio zonas, 112 psl.</a> ir <a href="#">Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 114 psl.</a> |
| Tempas               | Diapazonas              | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.                                                                                                                                                                |
| Tempas               | Pasikartojantis         | Galite nustatyti tikslinį plaukimo tempą.                                                                                                                                                                               |
| Galia                | Diapazonas              | Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį.                                                                                                                                                                          |
| Artumas              | Įvykis                  | Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.                                                                                                                                                                        |
| Bėgimas / ėjimas     | Pasikartojantis         | Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.                                                                                                                                          |
| Bėgimo galia         | Įvykis, nuotolis        | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias galios zonos vertes.                                                                                                                                                         |
| Greitis              | Diapazonas              | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.                                                                                                                                                              |
| Mostų dažnis         | Diapazonas              | 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 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
  - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 7 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 8 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).

## Balso įspėjimų leidimas veiklos metu

Laikrodis gali leisti motyvuojančius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Pateikiant balso įspėjimą, laikrodis arba telefonas sumažina pagrindinio garso šaltinio garsumą ir paleidžia pranešimą.

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Prioritetų režimai > Veikla > Balso įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite nustatyti, kad balso įspėjimai būtų leidžiami per laikrodžio garsiakalbį, pasirinkite **Garso išvestis > Laikrodis**.
  - Jei norite nustatyti, kad balso įspėjimai būtų leidžiami per telefoną arba prijungtas Bluetooth ausines, jei yra, pasirinkite **Garso išvestis > Prijungti įrenginiai**.
  - Jei norite girdėti įspėjimą kiekviename rate, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
  - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
  - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
  - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
  - Jei norite girdėti įspėjimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
  - Jei norite, kad treniruotės įspėjimai būtų girdimi kaip balso įspėjimas, pasirinkite **Treniruotės įspėj.**
  - Jei norite, kad veiklos įspėjimai būtų leidžiami kaip balso įspėjimas, pasirinkite **Veiklos įspėjimai** (*Raginiai veikti, 45 psl.*).

## 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 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

3 Paspauskite .

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 **Vertikalus greitis**, jei norite nustatyti kilimo greitį laikui bėgant.
- Pasirinkite **Režimo perjungimas**, jei norite nustatyti, kokių greičiu įrenginys perjungia režimus.

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

## Palydovų nustatymai

Galite pakeisti GNSS palydovų nustatymus pritaikydami kiekvienai veiklai naudojamas palydovų sistemas. Daugiau informacijos apie GNSS palydovų sistemas žr. [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite , pasirinkite **Veiklos**, pasirinkite veiklą, slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus, tada pasirinkite **Palydovai**.

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

**Išjungta:** išjungiamos GNSS veiklos palydovų sistemos.

**Naudoti numatytąjį:** nustatoma, kad laikrodis naudotų GNSS palydovams numatytąjį veiklos prioriteto režimo nustatymą (*Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas, 95 psl.*).

**Tik GPS:** įgalinama GPS palydovų sistema.

**Visos sistemos:** įgalinamos kelios GNSS palydovų sistemos. Kelių GNSS palydovų sistemų naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS. Bet naudojant kelias GNSS sistemas baterija gali išsikrauti greičiau, nei naudojant tik GPS.

**Visi + kelios juostos:** kelių dažnių juostose įgalinamos kelios GNSS palydovų sistemos. Kelių dažnių juostų GNSS sistemos naudoja kelias dažnių juostas, todėl nuosekliau registruojamos trasos, padidėja padėties nustatymo tikslumas, sumažėja kelių takų fiksavimo paklaidos ir atmosferinių paklaidų skaičius, kai laikrodį naudojate sudėtingose aplinkose.

**Automatinis pasirinkimas:** naudodamas SatIQ™ technologiją laikrodis gali dinamiškai pasirinkti geriausią kelių dažnių juostų GNSS sistemą pagal jūsų aplinką. Nustatymas Automatinis pasirinkimas siūlo geriausią padėties nustatymo tikslumą teikiant prioritetą baterijos veikimo laikui.

**UltraTrac:** rečiau įrašomi trasos taškai ir jutiklio duomenys. Įjungus funkciją UltraTrac, lėčiau eikvojasi baterija, bet sumažėja veiklos įrašymo kokybė. Naudokite funkciją UltraTrac veikloms, kurioms reikia ilgiau veikiančios baterijos, o dažnas jutiklio duomenų atnaujinimas yra ne toks svarbus.



## Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.*).

Atidarę bet kurį ekraną, palaikykite .





| Piktograma                                                                          | Pavadinimas                | Aprašas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                        | Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio, barometro ir kompas programą.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Lėktuvo režimas            | Pasirinkdami galite įjungti lėktuvo režimą, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | Žadintuvas                 | Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą ( <i>Žadintuvo signalo nustatymas, 71 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | Alt. laiko zonos           | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose ( <i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 74 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                         |
|    | Aukščiamatis               | Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio ekraną.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | Pagalbos funkcija          | Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą ( <i>Pagalbos prašymas, 108 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | Barometras                 | Pasirinkite, jei norite atidaryti barometro ekraną.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | Baterijos taupymo priemonė | Pasirinkite, jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę ( <i>Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 115 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | Ryškumas                   | Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą ( <i>Ekrano ir ryškumo nustatymai, 80 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | Transliuoti širdies dažnį  | Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį ( <i>Širdies dažnio duomenų transliavimas, 98 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Skaičiuotuvai              | Pasirinkite, jei norite naudoti skaičiuotuvą, įskaitant arbatpinigių skaičiuotuvą.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Kalendorius                | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendriaus.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Kameros valdikliai         | Pasirinkite, jei norite rankiniu būdu fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą ( <i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 85 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Laikrodžiai                | Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Laikrodžiai ir nustatyti žadintuvą, laikmatį ar chronometrą arba peržiūrėti kitas laiko juostas ( <i>Laikrodžiai, 71 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                     |
|  | Kompasas                   | Pasirinkite, jei norite atidaryti kompas ekraną.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Ekranas                    | Pasirinkite, jei norite išjungti ekraną – įspėjimus, gestus ir Visada rodoma režimą ( <i>Ekrano ir ryškumo nustatymai, 80 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Netrukdyti                 | Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą.                                                                                                                                                                                             |
|  | Rasti telefoną             | Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas Forerunner laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono.<br>Pasirinkite, jei norite rasti pamestą telefoną GPS veiklos metu ( <i>Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu, 89 psl.</i> ). |

| Piktograma                                                                          | Pavadinimas              | Aprašas                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Mirksintis signalas      | Pasirinkite, jei norite įjungti ekraną ir naudoti laikrodį kaip žibintuvėlį ( <i>Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną, 51 psl.</i> ).                                                      |
|    | Prioriteto režimas       | Pasirinkite, jei norite pakeisti dabartinį prioriteto režimą ( <i>Prioritetų režimai, 94 psl.</i> ).                                                                                   |
|    | Garmin Share             | Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Garmin Share ( <i>Garmin Share, 89 psl.</i> ).                                                                                              |
|    | Ankstesni įrašai         | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes.                                                                                                    |
|    | Užrakinti įrenginį       | Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio paspaudimo ir perbraukimo.                                                                  |
|    | „Messenger“              | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti ir siųsti žinutes naudodami programą „Messenger“ ( <i>Funkcijos „Messenger“ naudojimas, 17 psl.</i> ).                                              |
|    | Muzika                   | Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą laikrodyje arba telefone.                                                                                                             |
|    | Pranešimai               | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. pagal telefono pranešimų nustatymus ( <i>Telefono pranešimų įjungimas, 87 psl.</i> ). |
|    | Telefonas                | Pasirinkite, jei norite išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.                                                                                                   |
|   | Telefono asistentas      | Pasirinkite, jei norite prisijungti prie savo telefono balso asistento ( <i>Telefono asistento naudojimas, 87 psl.</i> ).                                                              |
|  | Išjungti                 | Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.                                                                                                                                             |
|  | Pulsoksimetras           | Pasirinkite, jei norite atidaryti pulsoksimetro programą ( <i>Pulsoksimetras, 99 psl.</i> ).                                                                                           |
|  | Raudonasis poslinkis     | Pasirinkite, jei norite įjungti ekrane raudonos spalvos atspalvius naudodami laikrodį prasto apšvietimo sąlygomis.                                                                     |
|  | Išsaugoti vietą          | Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.                                                                                      |
|  | Nustatymai               | Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.                                                                                                                                     |
|  | Chronometras             | Pasirinkite, jei norite įjungti chronometrą ( <i>Chronometro naudojimas, 73 psl.</i> ).                                                                                                |
|  | SAULĖTEKIS IR SAULĖLYDIS | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.                                                                                                          |
|  | Sinchronizuoti           | Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu.                                                                                                                   |
|  | Laiko sinchronizavimas   | Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.                                                                                            |
|  | Laikmatis                | Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį ( <i>Atbulinio laikmačio naudojimas, 72 psl.</i> ).                                                                   |

| Piktograma                                                                        | Pavadinimas        | Aprašas                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Palieskite         | Pasirinkite, jei norite išjungti jutiklinio ekrano valdiklius.                                                                             |
|  | Lietimo užraktas   | Pasirinkite, jei norite įjungti jutiklinio ekrano atrakinimą braukiant žemyn nuo ekrano viršaus.                                           |
|  | Balso komanda      | Pasirinkite, jei norite atidaryti valdymo balsu komandų programą ir pasakyti komandą ( <i>Valdymo balsu komandų naudojimas, 13 psl.</i> ). |
|  | Balso pastabos     | Pasirinkite, jei norite atidaryti balso pastabų programą ir įrašyti pastabą ( <i>Balso pastabos įrašymas, 13 psl.</i> ).                   |
|  | Bendras svoris     | Pasirinkite, jei norite atidaryti laikrodžio garsumo valdiklius.                                                                           |
|  | Piniginė           | Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį ( <i>Garmin Pay, 15 psl.</i> ).          |
|  | Vandens išstūmimas | Pasirinkite, jei norite leisti signalus, kurie išstumia vandenį iš garsiakalbio ir mikrofono prievadų.                                     |
|  | Orai               | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir dabartines sąlygas.                                                           |
|  | Wi-Fi              | Pasirinkite, jei norite išjungti Wi-Fi ryšius.                                                                                             |

## Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiųjų nuorodų meniu parinktį bei keisti jų tvarką (*Valdikliai, 48 psl.*).

- 1 Palaikydami  atidarykite valdiklių meniu.
- 2 Palaikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pridėti prie meniu valdiklį, pasirinkite **Pridėti valdiklį** ir pasirinkite norimą pridėti valdiklį.
  - Jei norite pakeisti sparčiosios nuorodos vietą valdiklių meniu, pasirinkite **Pertvarkyti valdiklius**, pasirinkite norimą perkelti valdiklį, spausdami  arba  perkelkite valdiklį į naują vietą ir paspausdami  pasirinkite naują vietą.
  - Jei norite pašalinti sparčiąją nuorodą iš valdiklių meniu, pasirinkite **Pašalinti valdiklius** ir pasirinkite norimą šalinti valdiklį.

## Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną

Žibintuvėlio naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Spauskite  arba , jei norite pareguliuoti ryškumą arba spalvą.

**PATARIMAS:** greitai paspausdami  du kartus galėsite įjungti žibintuvėlį su šiuo nustatymu atėityje.

## Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*Infoskydelių peržiūra, 55 psl.*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Galite pridėti juos prie infoskydelių juostos rankiniu būdu (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.*). Kai kurie infoskydeliai rodomi sugrupuoti su susijusiais parametrais, pavyzdžiui, sveikatos arba veiklos efektyvumo.

**PATARIMAS:** taip pat galite atsisiųsti infoskydelių iš Connect IQ parduotuvės („*Connect IQ*“ funkcijos, 93 psl.).

| Pavadinimas                        | Aprašas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABK                                | Rodoma bendra aukštimačio, barometro ir kompasas informacija.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Alternatyvios laiko juostos        | Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose ( <i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 74 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                                       |
| Aklimatizacija prie aukščio        | Didesniame nei 800 m (2625 pėdų) aukštyje rodomos diagramos su paskutinių septynių dienų vidutinio pulsoksimetro, kvėpavimo dažnio ir ramybės širdies dažnio vertėmis, pakoreguotomis pagal aukštį.                                                                                                                                                        |
| Body Battery™                      | Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama ( <i>Body Battery, 56 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                         |
| Kalendorius                        | Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kalorijos                          | Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kameros valdikliai                 | Galite fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą rankiniu būdu, kai įrenginys susietas su suderinama Varia™ priekinio arba galinio žibinto kamera ( <i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 85 psl.</i> ).                                                                                                                                                       |
| Atbuliniai skaičiavimai            | Rodomi artėjantys atbulinio skaičiavimo įvykiai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Važiavimo dviračiu efektyvumas     | Rodomi važiavimo dviračiu efektyvumo parametrai, pavyzdžiui, jūsų VO2 maksimumo ir FTP įverčiai ( <i>Rezultatų matavimai, 57 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                   |
| Žvejybos prognozė                  | Rodomas prognozuojamos tinkamiausios žūklei dienos ir laikas pagal jūsų buvimo vietą, mėnulio padėtį ir mėnulio tekėjimo bei leidimosi laiką. Galite peržiūrėti dienos įvertinimą ir geriausią bei antrą pagal gerumą kibimo laiką.                                                                                                                        |
| Užlipta aukštų                     | Stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Garmin treneris                    | Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.                                                                                                            |
| Golfas                             | Rodomi golfo rezultatai ir paskutinio raundo statistika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Health Snapshot                    | Laikrodyje pradedama Health Snapshot sesija, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Rodomos išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos. |
| Sveikatos būseną                   | Rodomi sveikatos parametrai, pavyzdžiui, kvėpavimas ir odos temperatūra.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 ( <i>Istorijos naudojimas, 76 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ŠDK būseną                         | Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis ( <i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 61 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                                         |
| Intensyvumo minutės                | Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.                                                                                                                                                                                           |
| Paros ritmo sutrikimo konsultantas | Rodomas jūsų biologinis laikrodis keliaujant ir teikiamos rekomendacijos, padedančios prisitaikyti prie kelionės tikslo laiko juostos ( <i>Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas, 70 psl.</i> ).                                                                                                                                                    |

| Pavadinimas                                                         | Aprašas                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pastaroji veikla                                                    | Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.                                                                                                                                                                                   |
| Pastarasis važiavimas<br>Pastarasis bėgimas<br>Pastarasis plaukimas | Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.                                                                                                                                                     |
| „Messenger“                                                         | Rodomi pokalbiai programoje Garmin Messenger ir galima atsakyti į žinutes naudojantis laikrodžiu ( <i>Programa Garmin Messenger, 94 psl.</i> ).                                                                                              |
| Mėnulio fazė                                                        | Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.                                                                                                                                               |
| Muzika                                                              | Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefone arba laikrodyje esančiai muzikai.                                                                                                                                                        |
| Poguliai                                                            | Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite įjungti pogulio laikmatį ir nustatyti žadinimo signalą ( <i>Prioritetų režimai, 94 psl.</i> ).                                                                   |
| Pranešimai                                                          | Pranešama apie gaunamus skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais ( <i>Telefono pranešimų įjungimas, 87 psl.</i> ).                                                             |
| Pagrindinės lenktynės                                               | Rodomas lenktynių įvykis, kurį pažymėjote kaip pagrindinį įvykį Garmin Connect kalendoriuje ( <i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 69 psl.</i> ).                                                                              |
| Pulsoksimetras                                                      | Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį ( <i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 100 psl.</i> ). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmens, matavimai neregistruojami.                                  |
| Lenktynių kalendorius                                               | Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, nustatyti Garmin Connect kalendoriuje ( <i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 69 psl.</i> ).                                                                                               |
| Jėgų atgavimas                                                      | Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra keturios dienos.                                                                                                                                                                         |
| Kvėpavimas                                                          | Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.                                                                                      |
| Bėgimo efektyvumas                                                  | Rodomi bėgimo efektyvumo parametrai, pavyzdžiui, VO2 maksimumo įvertis ir laktato slenkstis ( <i>Rezultatų matavimai, 57 psl.</i> ).                                                                                                         |
| Miego treneris                                                      | Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, cirkadinu ritmu, ŠDK būseną ir poguliais.                                                                                                                      |
| Miego įvertis                                                       | Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį. Taip pat galite peržiūrėti nakties kvėpavimo pokyčius ( <i>Miego stebėjimas, 101 psl.</i> ).                                                      |
| Žingsniai                                                           | Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.                                                                                                                                                        |
| Akcijos                                                             | Rodomas pritaikomas akcijų sąrašas ( <i>Akcijų pridėjimas, 70 psl.</i> ).                                                                                                                                                                    |
| Stresas                                                             | Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami. |
| Saulėtekis ir saulėlydis                                            | Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.                                                                                                                                                                            |
| Pasiruošimas treniruotis                                            | Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną ( <i>Pasiruošimas treniruotis, 68 psl.</i> ).                                                                                              |

| Pavadinimas          | Aprašas                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Treniravimosi būseną | Rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus ( <i>Treniravimosi būseną</i> , 63 psl.). |
| Orai                 | Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.                                                                                                                                                 |

## Infoskydelių peržiūra

Infoskydeliuose galima greitai pasiekti sveikatos duomenis, veiklos informaciją, įrenginyje integruotus jutiklius ir kt. Susieję laikrodį, galite peržiūrėti duomenis iš telefono, pvz., sveikatos informaciją, orus ir kalendoriaus įvykius.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, spausdami  slinkite infoskydelių sąrašą.



**PATARIMAS:** taip pat galite braukdami slinkti arba bakstelėti ir pasirinkti parinktį.

- 2 Paspauskite , jei norite peržiūrėti daugiau informacijos.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Paspauskite , jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie infoskydelį.
  - Paspauskite , jei norite peržiūrėti papildomas infoskydelio parinktis ir funkcijas.

## Infoskydelių sąrašo pritaikymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami  atidarykite infoskydelių sąrašą.
- 2 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pakeisti infoskydelio vietą sąrašą, pasirinkite infoskydelį, spausdami  arba  perkeltite infoskydelį ir pasirinkdami  pasirinkite naują vietą.
  - Jei norite šalinti infoskydelį iš sąrašo, pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite .
  - Jei norite pridėti infoskydelį prie sąrašo, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite vieną ar kelis infoskydelius.

**PATARIMAS:** galite pasirinkti **Kurti aplanką** ir kurti aplanką, kuriame yra keli infoskydeliai (*Infoskydelių aplanko kūrimas*, 56 psl.).

## Infoskydelių aplanko kūrimas

Galite pritaikyti infoskydelių sąrašą kurdami susijusių infoskydelių aplankus.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami  atidarykite infoskydelių sąrašą.
- 2 Pasirinkite **Redaguoti > Pridėti > Kurti aplanką**.
- 3 Pasirinkite infoskydelius, kuriuos norite įtraukti į aplanką, ir pasirinkite **Baig..**  
**PASTABA:** jei infoskydeliai jau yra infoskydelių sąraše, galite juos perkelti arba kopijuoti į aplanką.
- 4 Pasirinkite arba įveskite aplanko pavadinimą.
- 5 Pasirinkite aplanko piktogramą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
  - Jei norite redaguoti aplanką, slinkite prie jo infoskydelių sąraše ir palaikykite .
  - Jei norite redaguoti aplanke esančius infoskydelius, atidarykite aplanką ir pasirinkite **Redaguoti** (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.*) .

## Body Battery

Laikrodis 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 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutines energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 56 psl.*).

## Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio 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.



## Rezultatų matavimai

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

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics™. Daugiau informacijos rasite adresu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**ŠDK būseną:** laikrodis analizuoja širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumo (ŠDK) būseną pagal asmeninius ilgalaikius ŠDK vidurkius (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 61 psl.*).

**Laktato slenkstis:** laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuovargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 62 psl.*).

**Numatomi lenktynių laikai:** laikrodis naudoja VO2 maks. įvertį ir jūsų treniravimosi istoriją, kad galėtų pateikti tikslinį lenktynių laiką pagal jūsų dabartinę fizinio pasirengimo būklę (*Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra, 60 psl.*).

**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 (*Rezultatų būseną, 61 psl.*).

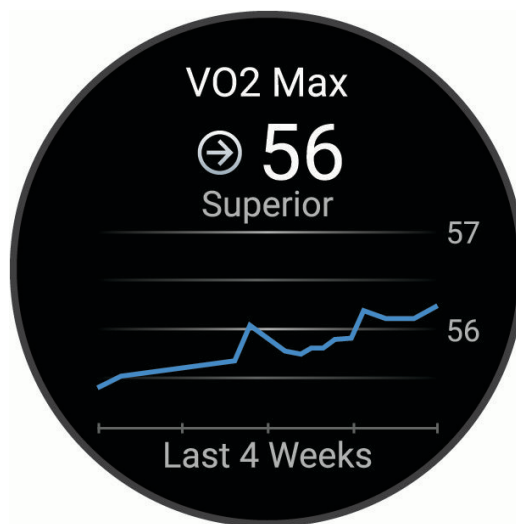
**Galios kreivė (važiavimas dviračiu):** galios kreivė vaizduoja jūsų išlaikomą generuojamą galią laikui bėgant. Galite peržiūrėti praėjusio mėnesio, trijų mėnesių arba dvylikos mėnesių galios kreivę (*Galios kreivės peržiūra, 62 psl.*).

**VO2 maksimumas:** vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 58 psl.*).

## Apie VO2 maksimumo įverčius

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

Įrenginyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius, aprašymas ir padėtis spalviniame matuoklyje. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį, pavyzdžiui, jo palyginimą pagal amžių ir lytį.



|                                                                                               |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  Violetinė | Geriausias   |
|  Mėlyna    | Puikus       |
|  Žalia     | Geras        |
|  Oranžinė  | Patenkinamas |
|  Raudona   | Prastas      |

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 130 psl.*) ir apsilankykite [www.CooperInstitute.org](http://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 laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 112 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 113 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Veiklos nustatymai, 43 psl.*).

- 1 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 2 Bėkite lauke vidutiniu ar dideliu intensyvumu, kad pasiektumėte bent 70 % savo maksimalaus širdies dažnio.
- 3 Praėjus bent 10 minučių, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami  arba  slinkite efektyvumo matavimais.

## 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 laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.*). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, reikia jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu.

Kad įverčiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 112 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 113 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų fiksuojami važiavimo dviračiu rezultatai, su laikrodžiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Pradėkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 2 Mažiausiai 20 minučių važiuokite pastoviu, dideliu intensyvumu.
- 3 Baigę važiuoti, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami  arba  slinkite efektyvumo matavimais.

## Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 112 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 113 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 58 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įvertinimą, laikrodis analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami  atidarysite bėgimo efektyvumo infoskydelį.
- 2 Paspauskite .
- 3 Slinkdami peržiūrėkite prognozuojamą lenktynių laiką.
- 4 Paspauskite , jei norite peržiūrėti daugiau informacijos.



- 5 Slinkdami peržiūrėkite prognozes kitoms distancijoms.

**PASTABA:** iš pradžių prognozės gali atrodyti netikslios. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą.

## Širdies dažnio kintamumo būseną

Laikrodis analizuoja ant riešo matuojamo širdies dažnio rodmenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumą (ŠDK). Širdies dažnio kintamumui turi įtakos treniravimasis, fizinė veikla, miegas, mityba ir sveikas gyvenimo būdas. ŠDK vertės gali labai skirtis priklausomai nuo lyties, amžiaus ir fizinio pasirengimo lygio. Subalansuotas ŠDK gali rodyti gerą sveikatą, pavyzdžiui, tinkamą treniruočių ir jėgų atgavimo pusiausvyrą, geresnę širdies ir kraujagyslių parengtį bei atsparumą stresui. Nesubalansuotas arba prastas ŠDK gali rodyti nuovargį, didesnius jėgų atgavimo poreikius arba padidėjusį stresą. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą. Kad galėtumėte rodyti širdies dažnio kintamumo būseną, laikrodžiui reikia trijų savaitių nuoseklių miego duomenų.



| Spalvų zona | Būsena                  | Aprašas                                                                                                                                                                       |
|-------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Žalia       | Subalansuotas           | Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.                                                                                                                   |
| Oranžinė    | Nesubalansuotas         | Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.                                                                                              |
| Raudona     | Mažas                   | Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.                                                                                                        |
| Be spalvos  | Prastas<br>Būsenos nėra | Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną.<br>Jei būseną nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų. |

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti dabartinę širdies dažnio kintamumo būseną, tendencijas bei rekomendacijas.

## Rezultatų būseną

Kai užsiimate veiklą, 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 maksimumo įverčius, 58 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, 42 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 intensyvumo lygis vertinamas pagal tempą, širdies dažnį arba galią. 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, kokių intensyvumų jums reikia treniruotis arba kiek galite stengtis varžybų metu.

Jei jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 113 psl.](#)). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

## Galios kreivės peržiūra

Norint peržiūrėti galios kreivę, reikia būti įrašius bent valandos trukmės važiavimą naudojant galios matuoklį per pastarąsias 90 dienų ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.](#)).

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

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Rezultatų statistika > Galios kreivė**.

## Treniravimosi būseną

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir suprasti treniravimosi veiklą. Norint užfiksuoti matavimus, reikia dvi savaites užsiimti veiklomis naudojant ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių arba suderinamą ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Norint užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatus, reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio. Iš pradžių, kol laikrodys renka informaciją apie jūsų rezultatus, matavimai gali atrodyti netikslūs.

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos rasite adresu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**Treniravimosi būseną:** treniravimosi būseną parodo, kaip treniruotės paveikia fizinį pasirengimą ir rezultatus.

Treniravimosi būseną grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį.

**VO2 maksimumas:** vO2 maksimumas – tai maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 58 psl.*). Laikrodys rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas VO2 maksimumo vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio (*Efektvyumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio, 67 psl.*).

**ŠDK:** ŠDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būseną per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 61 psl.*).

**Trumpalaikis krūvis:** trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio balų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 64 psl.*).

**Apibendrintas treniravimosi krūvis:** laikrodys analizuoja treniravimosi krūvį ir priskiria jį įvairioms kategorijoms pagal visų įrašytų veiklų intensyvumą ir struktūrą. Apibendrintą treniravimosi krūvį sudaro visas sukauptas kategorijos krūvis ir treniravimosi apibendrinimas. Laikrodys rodo krūvio pasiskirstymą per pastarąsias 4 savaites (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 65 psl.*).

**Jėgų atgavimo laikas:** jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 66 psl.*).

## Treniruotės būsenos lygiai

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

**Būsenos nėra:** kad galėtų nustatyti jūsų treniravimosi būseną, laikrodžiui reikia įrašyti kelias veiklas per dvi savaites su bėgimo arba važiavimo dviračiu VO2 maksimumo rezultatais.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent vieną VO2 maksimumo matavimą per savaitę (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 58 psl.*). Bėgant patalpose VO2 maksimumo įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veiklą, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įvertinimui (*Veiklos nustatymai, 43 psl.*).

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

- Bent kartą per savaitę bėkite ar važiuokite lauke su galios matuokliu ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio.  
Panaudojus laikrodį vieną ar dvi savaites, jūsų treniravimosi būseną turi būti pateikta.
- Visas fizinio pasirengimo veiklas įrašykite pagrindiniame treniravimosi įrenginyje, kad laikrodis galėtų kaupti informaciją apie jūsų rezultatus (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 92 psl.*).
- Nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti, kad būtų gaunama atnaujinta ŠDK būseną. Tikslios ŠDK būsenos žinojimas gali padėti išlaikyti tinkamą treniravimosi būseną, kai darote mažiau veiklų su VO2 maksimumo matavimu.

## Trumpalaikis krūvis

Trumpalaikis krūvis – tai per kelias pastarąsias dienas užfiksuoto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio (EPOC) svertinė suma. Šis matuoklis rodo, ar dabartinis krūvis yra mažas, optimalus, didelis arba labai didelis. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniravimosi 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 savaičių treniruočių įrašų istorijos, jūsų treniruočių krūvio įvertinime bus pateikta išsamesnė tikslinė informacija, padedanti subalansuoti treniruočių veiklą.

**Tikslai nepasiekti:** jūsų 4 savaičių treniruočių krūvis mažesnis nei optimalus visose intensyvumo kategorijose.

**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 4 savaičių treniravimosi krūvis yra didesnis už optimalų.

## Krūvio santykis

Krūvio santykis – tai trumpalaikio ir ilgalaikio fizinio treniravimosi krūvio santykis. Jis naudingas stebint treniravimosi krūvio pokyčius.

| Būsena                                                                                        | Vertė            | Aprašas                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Būsenos nėra                                                                                  | Nėra             | Krūvio santykis bus rodomas po 2 savaičių treniruočių.                                                                                                                  |
| Mažas                                                                                         | Mažesnis nei 0,8 | Trumpalaikis treniravimosi krūvis mažesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.                                                                                            |
| Optimalus  | 0,8–1,4          | Trumpalaikis ir ilgalaikis treniravimosi krūviai subalansuoti. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija. |
| Didelis                                                                                       | 1,5–1,9          | Trumpalaikis treniravimosi krūvis didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.                                                                                            |
| Labai didelis                                                                                 | 2,0 ar daugiau   | Trumpalaikis treniravimosi krūvis gerokai didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.                                                                                    |

## 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, 65 psl.*). Kiekviena grįžtamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

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

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

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

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

Treniruotės poveikio technologiją pateikė ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos pateikta adresu [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Jėgų atgavimo laikas

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

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

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

## 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.

**PASTABA:** jėgų atgavimo širdies dažnis neskaičiuojamas užsiimant neintensyvia veikla, pavyzdžiui, joga.

## Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio

Aplinkos veiksniai, pvz., aukšta temperatūra ir aukštis virš jūros lygio, turi įtakos jūsų treniravimuisi ir efektyvumui. Pavyzdžiui, treniravimasis dideliame aukštyje virš jūros lygio gali pagerinti jūsų fizinį pasirengimą, bet laikinai gali sumažėti VO2 maksimumas. Forerunner laikrodis teikia aklimatizacijos pranešimus ir koreguoja jūsų VO2 maksimumo įvertį bei treniravimosi būseną, kai temperatūra aukštesnė nei 22 °C (72 °F), o aukštis didesnė nei 800 m (2625 pėdos). Galite stebėti savo aklimatizaciją prie šilumos ir aukščio treniravimosi būsenos infoskydelyje.

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

## Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl

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.

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų matuokite VO2 maksimumą bent kartą kiekvieną savaitę (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 58 psl.*).

1 Norėdami pristabdyti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Parinkty** > **Pristabdyti treniravimosi būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika** > **Treniruotės būseną** > **⋮** > **Pristabdyti treniravimosi būseną**.

2 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.

3 Norėdami vėl įjungti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Parinkty** > **Vėl įjungti treniravimosi būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika** > **Treniruotės būseną** > **⋮** > **Vėl įjungti treniravimosi būseną**.

4 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.

## Pasiruošimas treniruotis

Jūsų pasiruošimas treniruotis – tai balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną. Šis balas skaičiuojamas ir visą dieną atnaujinamas remiantis šiais veiksniais:

- Miego įvertis (praėjusios nakties)
- Jėgų atgavimo laikas
- ŠDK būseną
- Trumpalaikis krūvis
- Miego istorija (pastarosios 3 naktys)
- Streso istorija (pastarosios 3 dienos)

| Spalvų zona                                                                                 | Balas  | Aprašas                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------|
|  Violetinė | 95–100 | Puikus<br>Geriausias įmanomas           |
|  Mėlyna    | 75–94  | Didelis<br>Iššūkiams pasiruošta         |
|  Žalia     | 50–74  | Vidutinis<br>Tinkamas                   |
|  Oranžinė  | 25–49  | Mažas<br>Laikas sumažinti tempą         |
|  Raudona   | 1–24   | Prastas<br>Leiskite kūnui atgauti jėgas |



Jei norite peržiūrėti pasiruošimo treniruotis rezultatų istoriją, eikite į savo Garmin Connect paskyrą.

## Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį ([Infoskydeliai](#), 52 psl.). Įvykis turi įvykti per ateinančias 365 dienas. Laikrodyje rodomas iki įvykio likęs laikas, jūsų laiko tikslas arba prognozuojamas finišavimo laikas (tik bėgimo įvykiams) ir informacija apie orus.



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

Jei pasirinksite kelis lenktynių įvykius, būsite paraginti pasirinkti pagrindinį įvykį.

Priklausomai nuo turimų duomenų apie įvykio trasą, galite peržiūrėti aukščio duomenis, trasos žemėlapij ir pridėti PacePro planą ([PacePro™ treniravimasis](#), 24 psl.).

### Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienes treniruotes, kad padėtų pasiruošti bėgimo arba dviračių sporto lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį ([Apie VO2 maksimumo įvertį](#), 58 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Lenktynės ir įvykiai > Rasti įvykį**.
- 3 Ieškokite įvykio savo teritorijoje.  
Taip pat galite pasirinkti **Sukurti įvykį** ir sukurti savo įvykį.
- 4 Pasirinkite **Pridėti prie kalendoriaus**.
- 5 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.
- 6 Laikrodyje slinkite prie pagrindinio lenktynių infoskydelio ir peržiūrėkite iki pagrindinio lenktynių įvykio likusį laiką.
- 7 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.

**PASTABA:** jei bent vieną kartą bėgote lauke fiksuodami širdies dažnio duomenis arba vieną kartą važiavote dviračiu fiksuodami širdies dažnio ir galios duomenis, laikrodyje rodomos kasdienės siūlomos treniruotės.

## Akcijų pridėjimas

Prieš tinkinant akcijų sąrašą, reikia pridėti akcijų infoskydelį prie infoskydelių sąrašo (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.*).

1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami  atidarykite akcijų infoskydelį.

2

3 Paspauskite .

4 Pasirinkite **Redaguoti > Pridėti**.

5 Įveskite įmonės pavadinimą arba norimų pridėti akcijų simbolį ir pasirinkite .

Laikrodyje rodomi paieškos rezultatai.

6 Pasirinkite akcijas, kurias norite pridėti.

7 Pasirinkite akcijas, jei norite matyti daugiau informacijos.

**PATARIMAS:** jei norite matyti akcijas infoskydelių sąrašė, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.

## Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas

Norint naudotis infoskydeliu Paros ritmo sutrikimo konsultantas, reikia suplanuoti kelionę programoje Garmin Connect (*Kelionės planavimas programoje Garmin Connect, 70 psl.*).

Keliaudami galėsite naudotis infoskydeliu Paros ritmo sutrikimo konsultantas norėdami palyginti biologinį laikrodį su vietos laiku ir gauti rekomendacijų, kaip sumažinti paros ritmo sutrikimo padarinius.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę  peržiūrėkite infoskydelį **Paros ritmo sutrikimo konsultantas**.

2 Paspauskite , jei norite matyti biologinio laikrodžio palyginimą su vietos laiku ir bendrą paros ritmo sutrikimo lygį.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite matyti informacinį pranešimą apie dabartinį paros ritmo sutrikimo lygį, paspauskite .
- Jei norite matyti rekomenduojamų veiksmų, padedančių sumažinti paros ritmo sutrikimo simptomus, laiko juostą, paspauskite .

## Kelionės planavimas programoje Garmin Connect

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.

2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Paros ritmo sutrikimo konsultantas > Pridėkite kelionę**.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

# Laikrodžiai

## Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite .

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti ir išsaugoti žadintuvo signalą pirmą kartą, įveskite žadintuvo signalo laiką.
- Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomų žadintuvo signalų, pasirinkite **Pridėti pavojaus signalą** ir įveskite jo laiką.

4 Slinkite žemyn, jei norite peržiūrėti daugiau parinkčių.

5 Pasirinkite **Išsaugoti**.

## Žadintuvo signalo redagavimas

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite .

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.

3 Pasirinkite įspėjimo signalą.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įjungti arba išjungti žadintuvo signalą, pasirinkite **Būseną**.
- Jei norite pakeisti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
- Jei norite nustatyti, kad žadintuvas švelniai jus žadintų pagal optimalų miego laiką per 30 minučių intervalą prieš nustatytą žadinimo signalą, pasirinkite **Išmanusis žadinimas**.

**PASTABA:** signalas visada įsijungs jūsų pasirinktu laiku kartu su bet kokiais anksčiau nustatytais signalais. Pavyzdžiui, jei nustatysite žadintuvą 8.00 val. ryto, žadintuvas gali pradėti atsargiai jus žadinti kažkada tarp 7.30 ir 8.00 val.

- Jei norite, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
- Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo tipą, pasirinkite **Garsas ir vibracija**.
- Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
- Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Atbulinio laikmačio naudojimas

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite paspaudę .

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.

3 Jei laikmatį išsaugote pirmą kartą, įveskite laiką naudodamiesi jutikliniu ekranu arba  ir .

4 Jei jau buvote išsaugoję laikmatį anksčiau, pasirinkite parinktį:

- Norėdami nustatyti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį jo neišsaugodami, pasirinkite **Greitasis laikmatis** ir įveskite laiką.
- Norėdami nustatyti ir išsaugoti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite **Redaguoti > Pridėti laikmatį** ir įveskite laiką.
- Jei norite nustatyti išsaugotą atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite išsaugotą laikmatį.

5 Paspausdami  paleiskite laikmatį.

6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:

- Jei norite stabdyti laikmatį, pasirinkite .
- Jei norite paleisti laikmatį iš naujo, pasirinkite .
- Jei norite išsaugoti laikmatį, pasirinkite  > **Išsaugoti laikmatį**.
- Jei norite, kad pasibaigus jo laikui laikmatis būtų automatiškai paleistas iš naujo, pasirinkite  > **Aut. paleid. iš nj.**
- Jei norite tinkinti laikmačio pranešimą, pasirinkite  > **Garsas ir vibracija**.

## Atbulinio skaičiavimo laikmačio šalinimas

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite paspaudę .

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai > Redaguoti**.

3 Pasirinkite laikmatį.

4 Pasirinkite **Ištrinti**.



## Chronometro naudojimas

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite .

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Chronometras**.

3 Paspausdami  paleiskite laikmatį.

4 Paspausdami  paleiskite rato laikmatį ① iš naujo.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

5 Paspauskite , jei norite sustabdyti abu laikmačius.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite iš naujo nustatyti abu laikmačius, paspauskite .
- Jei norite išsaugoti chronometro laiką kaip veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti veiklą**.
- Jei norite iš naujo nustatyti laikmačius ir uždaryti chronometrą, paspauskite  ir pasirinkite **Baig..**
- Jei norite peržiūrėti rato laikmačius, paspauskite  ir pasirinkite **Peržiūrėti**.  
**PASTABA:** parinktis **Peržiūrėti** rodoma tik jei buvo keli ratai.
- Jei norite grįžti į ciferblatą nenustatę laikmačių iš naujo, paspauskite  ir pasirinkite **Eiti į ciferblatą**.
- Jei norite įjungti arba išjungti rato įrašymą, paspauskite  ir pasirinkite **Rato mygtukas**.

## Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite paspaudę .

**PATARIMAS:** taip pat galite peržiūrėti alternatyvias laiko juostas infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.](#)).

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos > Pridėti zoną**.

3 Paspausdami  arba  pažymėkite regioną ir paspausdami  pasirinkite jį.

4 Pasirinkite laiko juostą.

## Alternatyvios laiko juostos redagavimas

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite paspaudę .

**PATARIMAS:** taip pat galite peržiūrėti alternatyvias laiko juostas infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.](#)).

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos**.

3 Pasirinkite laiko juostą.

4 Paspauskite .

5 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti infoskydelių sąrašė rodomą laiko juostą, pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.
- Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos pavadinimą, pasirinkite **Pervardyti**.
- Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos santrumpą, pasirinkite **Trumpinti**.
- Jei norite pakeisti laiko juostą, pasirinkite **Pakeisti zoną**.
- Jei norite pašalinti laiko juostą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Atbulinio skaičiavimo įvykio pridėjimas

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite .

**PATARIMAS:** taip pat galite peržiūrėti atbulinio skaičiavimo įvykius infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.](#)).

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Atbuliniai skaičiavimai > Pridėti**.

3 Įveskite pavadinimą.

4 Pasirinkite metus, mėnesį ir dieną.

5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Visa diena**.
- Pasirinkite **Konkretus laikas** ir įveskite laiką.

6 Pasirinkite piktogramą.

## Atbulinio skaičiavimo įvykio redagavimas

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite .

**PATARIMAS:** taip pat galite peržiūrėti atbulinio skaičiavimo įvykius infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.](#)).

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Atbuliniai skaičiavimai**.

3 Pasirinkite atbulinio skaičiavimo įvykį.

4 Paspauskite  ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**, jei norite matyti atbulinio skaičiavimo įvykį infoskydelių sąrašė (pasirinktinai).

5 Paspauskite  ir pasirinkite **Redaguoti atbulinį skaičiavimą**.

6 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite:

- Jei norite pakeisti įvykio pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
- Jei norite pakeisti datą, pasirinkite **Data**.
- Jei norite pakeisti laiką, pasirinkite **Trukmė**.
- Jei norite pakeisti įvykio tipą, pasirinkite **Tipas**.
- Jei norite pridėti sutrumpintą įvykio pavadinimą, pasirinkite **Santrumpa**.
- Jei norite pridėti įvykio priminimų, pasirinkite **Priminimai**.
- Jei norite kartoti įvykį kas metus, pasirinkite **Kartoti kasmet**.
- Jei norite šalinti įvykį, pasirinkite **Pašalinti atbulinį skaičiavimą**.

## 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

Istorijos skiltyje laikomi išsaugoti veiklos duomenys, rekordai ir bendrosios vertės.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis ([Infoskydeliai, 52 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.  
Atsidaro pastarųjų veiklų histograma.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pakeisti histogramos laikotarpį, paspauskite  ir pasirinkite **Diagramų parinktys**.
  - Jei norite peržiūrėti asmeninius rekordus pagal sporto šaką, paspauskite  ir pasirinkite **Įrašai** ([Asmeniniai rekordai, 76 psl.](#)).
  - Jei norite peržiūrėti savaitės arba mėnesio bendrąsias vertes, paspauskite  ir pasirinkite **Iš viso** ([Duomenų bendrųjų verčių peržiūra, 77 psl.](#)).
  - Jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, paspauskite  ir pasirinkite veiklą.

## 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.

## Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, laikrodyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose, didžiausią jėgos treniruotės svorį atliekant pagrindinius judesius 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 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Paspauskite  ir pasirinkite **Įrašai**.
- 4 Pasirinkite sporto šaką.
- 5 Pasirinkite rekordą.
- 6 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

## Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną asmeninį rekordą galite pakeisti anksčiau įrašytu rekordu.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Paspauskite  ir pasirinkite **Įrašai**.
- 4 Pasirinkite sporto šaką.
- 5 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.
- 6 Pasirinkite **Ankstesnis > ✓**.

**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

## Asmeninių rekordų pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
  - 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
  - 3 Paspauskite  ir pasirinkite **Įrašai**.
  - 4 Pasirinkite sporto šaką.
  - 5 Pasirinkite parinktį:
    - Jei norite ištrinti vieną rekordą, pasirinkite jį ir pasirinkite **Išvalyti įrašus** > ✓.
    - Jei norite ištrinti visus sporto šakos rekordus, pasirinkite **Išvalyti visus įrašus** > ✓.
- PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

## Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

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

## Pranešimų ir įspėjimų nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai** > **Pranešimai ir įspėjimai**.

**Išmanieji pranešimai:** galite pritaikyti laikrodyje rodomus išmaniuosius pranešimus (*Telefono pranešimų įjungimas, 87 psl.*).

**Sveikata ir savijauta:** galite pritaikyti laikrodyje rodomus sveikatos ir sveikatingumo įspėjimus (*Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai, 78 psl.*).

**Ataskaitos nustatymai:** įjungiamos ataskaitos ir pritaikomi ataskaitų duomenys ir temos. Galite pasirinkti **Rytinė ataskaita** ir kurti bei redaguoti kasdienės rytinėje ataskaitoje teikiamas žinutes (*Rytinės ataskaitos tinkinimas, 79 psl.*). Galite pasirinkti parinktį **Vakarinė ataskaita**, kad nustatytumėte vakarinės ataskaitos grafiką (*Vakarinės ataskaitos tinkinimas, 79 psl.*). Galite pasirinkti **Pasirinkti temą**, kad nustatytumėte ataskaitų foninę temą.

**Sistemos įspėjimai:** nustatomi laiko (*Laiko įspėjimų nustatymas, 79 psl.*), barometro (*Įspėjimo apie audrą nustatymas, 80 psl.*) arba telefono prijungimo įspėjimai (*Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas, 80 psl.*).

**Pranešimų centras:** įjungiamas pranešimų centras, kuriame galima peržiūrėti naujus pranešimus (*Pranešimų peržiūra, 88 psl.*).

## Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta**.

**Dienos suvestinė:** likus kelioms valandoms iki jūsų miego laiko pradžios, atidaroma Body Battery dienos suvestinė. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery*, 56 psl.).

**Įspėjimai dėl streso:** praneša jums, jei streso laikotarpiai išsekvojo jūsų Body Battery.

**Poilsio įspėjimai:** pranešama apie pasibaigusį poilsio laikotarpį ir jo poveikį Body Battery lygiui.

**Įspėjimai dėl nenormal. ŠD:** gaunate pranešimą, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas*, 78 psl.).

**Paros ritmo sutrikimo konsultantas:** teikiamos konsultacijos dėl paros ritmo sutrikimo keliaujant, pavyzdžiui, miego ir mankštos rekomendacijos (*Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas*, 70 psl.).

**Įsp. apie judėj.**: primenama, kad reikia judėti (*Judėjimo įspėjimų tinkinimas*, 78 psl.).

**Įspėjimai apie tikslą:** gaunate pranešimą, kai pasiekiate dienos žingsnių tikslą, dienos užliptų aukštų tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

### 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 bent dešimties minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, jei širdies dažnis nukrenta iki žemesnio nei pasirinkta ribinė vertė programoje Garmin Connect nustatytu miego laikotarpiu. 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 būtinai praneškite savo gydytojui.

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įspėjimai dėl nenormal. ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie didėjimą** arba **Įspėjimas apie mažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

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

### Įspėjimas apie judėjimą

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, pateikiama žinutė. Be to, laikrodis supypsi arba suvibruoja, jei įjungti garsiniai signalai (*Sistemos nustatymai*, 115 psl.). Galite nustatyti, kad raginimas judėti būtų atmetas einant ar kitaip pajudant.

### Judėjimo įspėjimų tinkinimas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įsp. apie judėj. > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Įspėjimo tipas** ir nustatykite įspėjimą pagal žingsnius ar kito tipo judėjimą.
  - Pasirinkite **Judesiai** ir leiskite judesiams sėdint arba laisvo tipo judesiams pašalinti įspėjimą.
  - Pasirinkite **Judėjimo trukmė** ir nustatykite, kad įspėjimas būtų pašalintas po 30, 45 arba 60 sekundžių.

## Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Slinkite žemyn ir peržiūrėkite ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją (*Rytinės ataskaitos tinkinimas, 79 psl.*).

### Rytinės ataskaitos tinkinimas

**PASTABA:** galite tinkinti šiuos nustatymus laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Ataskaitos nustatymai > Rytinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite įjungti arba išjungti rytinę ataskaitą, pasirinkite **Rodyti ataskaitą**.
  - Jei norite pritaikyti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą, pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**.
  - Jei norite rašyti ir pridėti prie rytinės ataskaitos pasirinktinių žinučių, pasirinkite **Tinkinkite kasdienes žinutes > Redaguoti žinutes**.

## Vakarinė ataskaita

Prieš jūsų miego laiką laikrodyje rodoma vakarinė ataskaita. Slinkdami peržiūrėkite ataskaitą, kurioje rasite savo Body Battery informaciją, rytojaus treniruotę ir orus, miego trenerio rekomendaciją ir daugiau (*Vakarinės ataskaitos tinkinimas, 79 psl.*).

### Vakarinės ataskaitos tinkinimas

**PASTABA:** galite tinkinti šiuos nustatymus laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Ataskaitos nustatymai > Vakarinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite vakarinę ataskaitą.
  - Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti vakarinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.
  - Pasirinkite **Planuoti ataskaitą** ir nustatykite laiko kiekį tarp ataskaitos ir miego pradžios (*Prioritetų režimai, 94 psl.*).

## Laiko įspėjimų nustatymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Trukmė**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėlydžio, pasirinkite **Iki saulėl.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
  - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio, pasirinkite **Iki saulėt.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
  - Jei norite nustatyti, kad įspėjimas skambėtų kas valandą, pasirinkite **Kas valandą > Įjungta**.

## Įspėjimo apie audrą nustatymas

### ⚠ ĮSPĖJIMAS

Šis įspėjimas yra informacinė funkcija, todėl nenaudokite jos kaip pagrindinio šaltinio orų pokyčiams stebėti. Jūsų pareiga yra peržiūrėti orų ataskaitas ir sąlygas, atidžiai stebėti aplinką ir priimti saugius sprendimus, ypač kai oro sąlygos yra nepalankios. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Barometras > Įspėjimas apie audrą**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite įspėjimą.
  - Pasirinkite **Kalibruoti kompasą**, jei norite pakeisti barometrinio slėgio kitimo greitį, kurį pasiekus įjungiamas įspėjimas apie audrą.

## Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas

Galite nustatyti, kad laikrodis jus įspėtų, kai susietas telefonas prisijungia ir atsijungia naudodamas Bluetooth technologiją.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Telefonas**.

## Garso ir vibracijos nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Garsas ir vibracija**. Taip pat galite pritaikyti šiuos nustatymus skirtingoms situacijoms, pvz., miegui ir veiklai (*Prioritetų režimai, 94 psl.*).

**Bendras svoris:** galima nutildyti visus garsus arba reguliuoti garsiakalbio garsumą.

**Perspėjimo tonai:** leidžiamas įspėjimų signalas.

**Mygtukų signalai:** paspaudus mygtuką, skamba signalas.

**Vibracija:** nustatomas laikrodžio vibravimas gavus įspėjimą ir paspaudus mygtukus.

## Ekranas ir ryškumo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ekranas ir ryškumas**. Taip pat galite pritaikyti šiuos nustatymus skirtingoms situacijoms, pvz., miegui ir veiklai (*Prioritetų režimai, 94 psl.*).

**Ryškumas:** nustatomas ekrano ryškumas.

**Visada rodoma:** nustatoma, kad ciferblato duomenys liktų matomi, o ryškumas ir foninis apšvietimas sumažinami. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekrano veikimo trukmei (*Apie AMOLED ekraną, 120 psl.*).

**Teksto dydis:** pakeičiamas teksto dydis ekrane.

**Raudonasis poslinkis:** ekrane įjungiami raudonos, žalios arba oranžinės spalvos atspalviai, kad galėtumėte naudoti laikrodį prietemoje ir matyti tamsoje.

**Pažadinti po įspėj.**: gavus pranešimą arba įspėjimą, įjungiamas ekranas.

**Pažadinti po gesto:** ekranas įsijungia pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.

**Skirtasis laikas:** nustatomas laikas iki ekrano išsijungimo.

**Palieskite:** įjungiamas jutiklinis ekranas.

**Lietimo užraktas:** kai ekranas išjungiamas, jutiklinis ekranas užrakinamas. Kai šis nustatymas įjungtas, galite atrakinti jutiklinį ekraną braukdami į apačią.



## Ryšys

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 86 psl.*). Papildomos funkcijos pasiekiamos, kai prijungiate laikrodį prie Wi-Fi tinklo (*Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 89 psl.*).

### Jutikliai ir priedai

Forerunner laikrodyje yra keli vidiniai jutikliai, be to, savo veikloms galite susieti daugiau belaidžių jutiklių.

#### Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 42 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

| Jutiklio tipas         | Aprašas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riedmušų jutikliai     | Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.                                                                                                                                                                                                                                   |
| eBike                  | Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informaciją apie bateriją ir nuotolį, kai važiuojate.                                                                                                                                                                                                                                       |
| Išplėstinis ekranas    | Išplėstinis ekranas režimu galite matyti duomenų ekranus iš laikrodžio Forerunner suderinamame Edge® dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone.                                                                                                                                                                                      |
| Išorinis ŠD            | Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ar HRM-Pro serijos širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu. Tam tikri širdies dažnio monitoriai taip pat gali saugoti duomenis arba teikti išplėstinius bėgimo duomenis ( <i>Bėgimo dinamika, 83 psl.</i> ) ( <i>Bėgimo galia, 84 psl.</i> ).                       |
| Žingsniamatis          | Kai treniruojatės patalpose arba jei GPS signalas yra silpnas, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne GPS.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ausinės                | Naudodamiesi Bluetooth ausinėmis galite klausytis muzikos, įkeltos į Forerunner laikrodį ( <i>Bluetooth ausinių prijungimas, 111 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                         |
| Žibintai               | Naudodamiesi Varia išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką. Su Varia priekinio žibinto kamera taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami ( <i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 85 psl.</i> ).                                                                                                                                      |
| Galia                  | Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes ( <i>Savo galios zonų nustatymas, 114 psl.</i> ) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną ( <i>Įspėjimo nustatymas, 46 psl.</i> ). |
| Radaras                | Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones. Su Varia radaro kameros galiniu žibintu taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami ( <i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 85 psl.</i> ).                                                                |
| Žingsniamatis          | Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje ( <i>Bėgimo dinamika, 83 psl.</i> ).                                                                                                                                                                                                                       |
| Išmanusis treniruoklis | Naudodami laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu galite imituoti pasipriešinimą, kai važiuojate trasa ar be trasos arba treniruojatės ( <i>Vidaus treniruoklio naudojimas, 26 psl.</i> ).                                                                                                                                                                      |
| Gr./kad.               | Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą ( <i>Ratų dydis ir perimetras, 131 psl.</i> ).                                                                                                                                                           |
| Temperatūra            | Galite prisegti tempe temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis.                                                                                                                                                                                     |

## Belaidžių jutiklių susiejimas

Kai pirmą kartą belaidį jutiklį prijungiate prie savo laikrodžio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, laikrodį ir jutiklį turite susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas. Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

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

**PASTABA:** informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

- 2 Laikrodį laikykite ne didesniu kaip 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

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

- 3 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .

- 4 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **ieškoti visų**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną leškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 42 psl.*).

## Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

HRM 600, HRM-Fit ir HRM-Pro serijos priedai 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. Galite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Forerunner laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ arba saugią Bluetooth technologiją. Taip pat galite peržiūrėti informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniravimosi programose.

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

**Automatinis kalibravimas:** numatytasis nustatymas jūsų laikrodyje yra **Automat. kalibrav.** Širdies dažnio priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Forerunner laikrodžio.

**PASTABA:** automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo patalpose, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo veiklomis (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 83 psl.*).

**Rankinis kalibravimas:** baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibruoti ir išsaugoti** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 23 psl.*).

## Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Forerunner laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 124 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM 600, HRM-Fit arba 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 **Automat. kalibrav.**
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 23 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibravimo duomenis**.

**PASTABA:** galite pabandyti išjungti **Automat. kalibrav.** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 23 psl.*).

## Bėgimo dinamika

Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. Forerunner laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Norint matyti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti Forerunner laikrodį su HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serijos priedu arba kitu bėgimo dinamikos priedu, matuojančiu liemens judėjimą. Daugiau informacijos rasite adresu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Parametras                             | Jutiklio tipas                     | Aprašas                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kadencija</b>                       | Laikrodis arba suderinamas priedas | Kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešinė koja kartu).                                                                                            |
| <b>Žingsnio ilgis</b>                  | Laikrodis arba suderinamas priedas | Žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.                                                                                                |
| <b>Vertikalusis svyravimas</b>         | Laikrodis arba suderinamas priedas | Vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.                                                                                       |
| <b>Vertikalusis santykis</b>           | Laikrodis arba suderinamas priedas | Vertikalusis santykis – vertikaliojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.                                       |
| <b>Kontakto su žeme laikas</b>         | Laikrodis arba suderinamas priedas | Kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis.<br><b>PASTABA:</b> kontakto su žeme parametrai nerodomi einant.                         |
| <b>Kontakto su žeme laiko balansas</b> | Tik suderinamas priedas            | 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. |

## Patarimai dėl trūkstamų bėgimo dinamikos duomenų

Šioje temoje pateikiama patarimų, kaip naudoti suderinamą bėgimo dinamikos priedą. Jei priedas neprijungtas prie laikrodžio, laikrodis automatiškai persijungia prie ant riešo registruojamos bėgimo dinamikos.

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pavyzdžiui, HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą.
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM 600 priedą, susiekite jį su laikrodžiu ne atviruoju, bet saugiuoju Bluetooth ryšiu.  
Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Jei naudojate HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą, susiekite jį su laikrodžiu naudodami ANT+ technologiją, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

**PASTABA:** kai kurie parametrai einant nėra rodomi (*Bėgimo dinamika*, 83 psl.).

## Bėgimo galia

Garmin bėgimo galia apskaičiuojama naudojant išmatuotą bėgimo dinamikos informaciją, naudotojo svorį, aplinkos duomenis ir kitų jutiklių duomenis. Galios matavimas įvertina, kokia jėga bėgikas veikia kelio paviršių, ji rodoma vatais. Bėgimo galia kaip pastangų matavimo būdas kai kuriems bėgikams gali būti tinkamesnis nei tempas ar širdies dažnis. Bėgimo galia gali rodyti pastangų lygį jautriau nei širdies dažnis, be to, šis parametras atsižvelgia į įkalnes, nuokalnes ir vėją, o tempo matavimas to nedaro. Daugiau informacijos pateikta adresu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Galima matuoti bėgimo galią naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai*, 131 psl.). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti*, 45 psl.).

Bėgimo galios zonoms naudojamos numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje (*Savo galios zonų nustatymas*, 114 psl.).

## Bėgimo galios nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite , pasirinkite **Veiklos**, pasirinkite bėgimo veiklą, paspauskite , pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Bėgimo galia**.

**Būsena:** įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas. Galite rinktis šį nustatymą, jei norite naudoti trečiosios šalies bėgimo galios duomenis.

**Šaltinis:** galite pasirinkti, kurį įrenginį naudosite bėgimo galios duomenims įrašyti. Pasirinkus Išmanusis režimas, bėgimo dinamikos priedas aptinkamas ir naudojamas automatiškai, jei yra. Jei priedas neprijungtas, laikrodis naudoja ant riešo matuojamus bėgimo galios duomenis.

**Atsižvelgti į vėją:** įjungiamas arba išjungiamas vėjo duomenų naudojimas skaičiuojant bėgimo galią. Vėjo duomenys gaunami derinant greičio, krypties ir barometro duomenis iš laikrodžio ir pasiekiamus vėjo duomenis iš telefono.

## Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant

HRM 600 HRM-Pro serijos, 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, 42 psl.](#)).

**PASTABA:** ant krūtinės matuojamo širdies dažnio duomenys nėra matomi suderinamuose laikrodžiuose, kai širdies dažnio monitorius yra po vandeniu.

Norėdami vėliau peržiūrėti išsaugotus širdies dažnio duomenis, susietame laikrodyje pradėkite matuojamo laiko veiklą. Poilsio intervalų metu, kai esate ne vandenyje, širdies dažnio priedas siunčia širdies dažnio duomenis į laikrodį. Laikrodis automatiškai atsiunčia išsaugotus širdies dažnio duomenis, kai išsaugote plaukimo laikui veiklą. Siunčiantis duomenis širdies dažnio priedas turi būti ne vandenyje, aktyvus ir laikrodžio ryšio diapazone (3 m). Širdies dažnio duomenis galima peržiūrėti laikrodžio istorijoje ir Garmin Connect paskyroje.

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

## Varia kameros valdiklių naudojimas

### PRANEŠIMAS

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

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 83 psl.](#)).

#### 1 Pasirinkite parinktį:

- Pridėkite į laikrodį valdiklį **Kameros valdikliai** ([Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.](#)).
- Pridėkite į laikrodį infoskydelį **Kameros valdikliai** ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 55 psl.](#)).

#### 2 Valdiklyje arba infoskydelyje **Kameros valdikliai** pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite  > , jei norite peržiūrėti kameros nustatymus.
- Pasirinkite  > , jei norite įrašyti važiavimą.
- Pasirinkdami  padarykite nuotrauką.
- Pasirinkite , jei norite išsaugoti klipą.

## Telefono prijungimo funkcijos

Telefono ryšio funkcijos pasiekiamos jūsų Forerunner laikrodyje, kai susiejate jį programoje Garmin Connect ([Telefono susiejimas, 86 psl.](#)).

- Programos Garmin Connect funkcijos ([Garmin Connect, 91 psl.](#))
- Programos Connect IQ funkcijos ir kt. ([Telefono ir kompiuterio programos, 90 psl.](#))
- Infoskydeliai ([Infoskydeliai, 52 psl.](#))
- Valdiklių meniu funkcijos ([Valdikliai, 48 psl.](#))
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas ([Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 107 psl.](#)).
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai ([Telefono pranešimų įjungimas, 87 psl.](#))

## Telefono susiejimas

Norint naudoti laikrodžio ryšio funkcijas, jis turi būti susietas tiesiogiai programoje Garmin Connect, o ne naudojant Bluetooth nustatymus telefone.

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite .
  - Jei anksčiau praleidote susiejimo veiksmus, kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Susieti telefoną**.
  - Jei norite susieti naują telefoną, kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.
- 2 Telefonu nuskenuokite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

## Skambinimas iš Telefonas programos

**PASTABA:** šia funkcija galite naudotis tik jei jūsų laikrodis prijungtas prie suderinamo telefono naudojant Bluetooth technologiją.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Telefonas**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite rinkti telefono numerį naudodamiesi rinkikliu, pasirinkite , surinkite telefono numerį ir pasirinkite .
- Jei norite skambinti telefono numeriu iš kontaktų, pasirinkite , pasirinkite kontakto vardą ir pasirinkite telefono numerį ([Kontaktų pridėjimas, 107 psl.](#)).
- Jei norite peržiūrėti pastaruosius laikrodyje pradėtus ar gautus skambučius, braukite į viršų.

**PASTABA:** pastarųjų skambučių sąrašas iš telefono nesinchronizuojamas su laikrodžiu.

4 Palaukite, kol skambutis bus prijungtas.

5 Braukite aukštyn, jei norite atidaryti skambučio parinktį.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nutildyti laikrodžio mikrofoną, pasirinkite .
- Jei norite keisti laikrodžio garsiakalbio garsumą, pasirinkite .
- Jei norite perkelti skambutį iš laikrodžio į prijungtą telefoną, pasirinkite .

7 Jei norite baigti skambutį, pasirinkite .

## Telefono asistento naudojimas

Norint naudoti telefono asistentą, laikrodis turi būti prijungtas prie suderinamo telefono naudojant Bluetooth technologiją (*Telefono susiejimas, 86 psl.*). Informacijos apie suderinamus telefonus rasite adresu [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality).

Naudodamiesi laikrodyje integruotu garsiakalbiu ir mikrofonu galite bendrauti su telefono balso asistentu. Patarimų, kaip nustatyti telefono asistentą, rasite adresu [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips).

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- Palaikykite paspaudę .

**PASTABA:** galite tinkinti valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.*).

2 Pasirinkite **Telefono asistentas**.

Prisijungus prie telefono balso asistento, rodomas .

3 Pasakykite komandos frazę, pavyzdžiui, *Paskambinti mamai* arba *Išsiųsti žinutę*.

**PASTABA:** bendravimas su telefono asistentu yra tik girdimasis.

## Telefono pranešimų įjungimas

Galite pritaikyti, kaip iš susieto telefono gauti pranešimai skamba ir yra rodomi laikrodyje įprasto naudojimo metu.

**PASTABA:** Prioritetų režimai nustatymuose galite pritaikyti, kaip pranešimai bus teikiami miegant arba veiklų metu (*Prioritetų režimai, 94 psl.*).

1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .

2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Pranešimai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įjungti telefono pranešimus, pasirinkite **Būsena > Įjungta**.
- Jei norite įjungti pranešimus apie telefono skambučius, pasirinkite **Skambučiai** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
- Jei norite įjungti pranešimus apie tekstines žinutes, pasirinkite **Tekstinės žinutės** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
- Jei norite įjungti telefono programų pranešimus, pasirinkite **Programos** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
- Jei norite konfigūruoti kiekvienos telefono programos pranešimus, pasirinkite **Programos > Prijungtosios programos**, pasirinkite programą ir pasirinkite parinktį.

**PASTABA:** galite tvarkyti programų pranešimus telefono nustatymuose. Kai telefone ir laikrodyje bus gautas pranešimas nuo programos, programa bus rodoma sąrašė **Prijungtosios programos** jūsų laikrodyje.

Jei turite Android™ telefoną, kokie pranešimai bus rodomi laikrodyje, galite tvarkyti ir programoje Garmin Connect. Programoje Garmin Connect galite pasirinkti **••• > Nustatymai > Pranešimai > Programos pranešimai**.

- Jei norite, kad pranešimų informacija būtų slepiama, kol neatliksite veiksmo, pasirinkite **Privatumas** ir pasirinkite parinktį.
- Jei norite pakeisti, kiek laiko pranešimai rodomi laikrodyje, pasirinkite **Skirtasis laikas**.
- Jei norite pridėti parašą prie atsakymų tekstinėmis žinutėmis, siunčiamų iš laikrodžio, pasirinkite **Parašas**.

**PASTABA:** ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.



## Pranešimų peržiūra

Galite peržiūrėti telefono pranešimus laikrodyje keliose meniu vietose.

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, braukdami žemyn atidarykite pranešimų centrą.
- Braukite ciferblate aukštyn ir peržiūrėkite pranešimų infoskydelį.

**PATARIMAS:** kai rodomas infoskydelis, galite perbraukti į kairę pranešimui atmesti.

- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Pranešimai**, jei norite atidaryti pranešimų programą.
- Palaikykite  ir pasirinkite **Pranešimai**, jei norite atidaryti pranešimų valdiklį.

2 Pasirinkite pranešimą.

3 Paspauskite , jei reikia daugiau parinkčių.

4 Slinkite į pranešimų viršų ir pasirinkite **Atmesti vis**, jei norite atmesti visus pranešimus.

## Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Forerunner laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliiepti, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite **Atsakyti** ir pasirinkite žinutę sąraše.

**PASTABA:** jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android telefono naudojant Bluetooth technologiją.

## Atsakymas į tekstinę žinutę

**PASTABA:** ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

Kai laikrodyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąraše. Galite tinkinti žinutes Garmin Connect programoje.

**PASTABA:** ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Tekstinėms žinutėms gali būti taikomi įprasti operatoriaus ir telefono plano limitai ir mokesčiai. Norėdami gauti daugiau informacijos apie mokesčius arba limitus, susisiekite su savo mobiliojo ryšio operatoriumi.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami  atidarysite pranešimų centrą.

2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.

3 Paspauskite .

4 Pasirinkite **Atsakyti**.

5 Pasirinkite žinutę sąraše.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

## Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

**PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.](#)).

1 Palaikykite paspaudę , jei norite atidaryti valdiklių meniu.

2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Forerunner laikrodyje.

Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.



## Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > „Rasti telefoną“ perspėjimai**.

### Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu

Forerunner laikrodis automatiškai išsaugo GPS vietą, kurioje susietas telefonas atsijungė užsiimant GPS veikla. Ši funkcija gali padėti rasti telefoną, pamestą veiklos metu.

Daugiau informacijos žr. [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Pradėkite GPS veiklą.
- 2 Kai gausite raginimą vykti į paskutinę žinomą jūsų įrenginio vietą, pasirinkite .
- 3 Vykite į vietą žemėlapyje.
- 4 Paspauskite , jei norite, kad kompasas rodytų kryptį į tą vietą (pasirenkama).
- 5 Kai laikrodis bus telefono Bluetooth diapazone, ekrane bus rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Signalas stiprumas didėja jums artėjant prie telefono.

## Wi-Fi ryšio funkcijos

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

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

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

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

## Prijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Wi-Fi > Mano tinklai > Ieškoti tinklų**. Laikrodyje rodomas netoliese esančių Wi-Fi tinklų sąrašas.
- 3 Pasirinkite tinklą.
- 4 Jei reikia, įveskite tinklo slaptažodį.

Laikrodis prisijungia prie tinklo, o tinklas pridedamas prie išsaugotų tinklų sąrašo. Patekęs į ryšio zoną, laikrodis automatiškai prisijungia prie tinklo.

## Garmin Share

### PRANEŠIMAS

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

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

## Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share

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

Forerunner laikrodis gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio (*Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 90 psl.*). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti parankinę trasą iš Edge dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Garmin Share > Dalintis**.
- 3 Pasirinkite kategoriją ir vieną elementą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Dalintis**.
  - Pasirinkite **Pridėti daugiau > Dalintis**, jei norite bendrinti kelis elementus.
- 5 Palaukite, kol įrenginys aptiks suderinamus įrenginius.
- 6 Pasirinkite įrenginį.
- 7 Patikrinkite, ar šešių skaitmenų PIN kodas sutampa abiejuose įrenginiuose, ir pasirinkite ✓.
- 8 Palaukite, kol įrenginiai perkels jūsų duomenis.
- 9 Pasirinkite **Bendrin dar kart**, jei norite bendrinti tuos pačius elementus su kitu naudotoju (pasirenkama).
- 10 Pasirinkite **Baig..**

## Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share

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

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

## Garmin Share nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Garmin Share**.

**Būsena:** leidžiama laikrodžiui siųsti ir gauti elementus per Garmin Share.

**Pamiršti įrenginius:** pašalinami visi įrenginiai, su kuriais laikrodis anksčiau bendrino elementus.

## Telefono ir kompiuterio programos

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

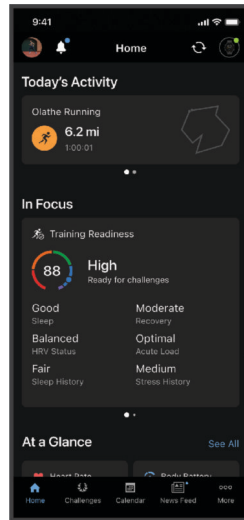
## Garmin Connect

Naudodami Garmin Connect galite susisiekti su draugais. Garmin Connect suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, triatloną ir pan. Jei norite užregistruoti nemokamą paskyrą, atsisiųskite programą iš programų parduotuvės telefone ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) arba apsilankykite adresu [connect.garmin.com](https://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 veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

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

### Garmin Connect+ prenumerata

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

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

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

**Stebėti Garmin Trails:** pasiekite Garmin duomenų bazių ir kitų Garmin naudotojų rekomenduojamas lauko trases ir takus su nuotraukomis, vertinimais, kelionių ataskaitomis ir kt.

**Stebėkite veiklą patalpose:** matykite savo veiklos ir treniruočių patalpose duomenis realiuoju laiku, kad galėtumėte pakoreguoti savo efektyvumą veiklos metu.

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

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

## Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 86 psl.](#)), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

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

## Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 86 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 92 psl.](#)).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį.

## Bendroji treniravimosi būseną

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

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

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

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

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

## Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu Forerunner naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliau įvertinti jūsų treniravimąsi ir fizinį pasirėngimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą Edge dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei jėgų atgavimo laiką laikrodyje Forerunner.

Sinchronizuokite laikrodį Forerunner ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

**PATARIMAS:** galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect ([Bendroji treniravimosi būseną, 92 psl.](#)).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi laikrodyje Forerunner.

## Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite įkelti į savo laikrodį muzikos ([Asmeninio garso turinio atsisųntimas, 110 psl.](#)). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Atsisųskite ir įdiekite Garmin Express programą.
- 4 Atidarykite Garmin Express programą ir pasirinkite **Pridėti įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

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

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.

Kai nauja programinė įranga 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.

## Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

**PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.](#)).

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

## „Connect IQ“ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, infoskydelių, muzikos teikėjų, ciferblatų ir pan. naudodamiesi laikrodyje ar telefone esančia Connect IQ parduotuve ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Ciferblatai:** tinkinkite laikrodžio išvaizdą.

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

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

**Muzika:** pridėkite prie laikrodžio muzikos tiekėjų.

## Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Forerunner laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 86 psl.](#)).

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

## Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Programa Garmin Messenger

### ĮSPĖJIMAS

inReach® funkcijos programoje Garmin Messenger, įskaitant SOS, pėdsakų žymėjimą ir „inReach™“ orai, yra pasiekiamos tik prijungus inReach palydovinį komunikatorių ir turint aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą. Būtinai išbandykite programą lauke prieš naudodami ją kelionėje.

### PERSPĖJIMAS

Nesikliaukite programos Garmin Messenger ne palydovinio ryšio žinučių funkcijomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti.

### PRANEŠIMAS

Programa veikia naudodama interneto ryšį (belaidį ryšį arba mobiliuosius duomenis telefone) ir Iridium® palydovų tinklą. Jei naudojate mobiliuosius duomenis, susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jei jūsų buvimo vietoje nėra tinklo ryšio, kad jūsų inReach palydovinis komunikatorius galėtų naudoti Iridium palydovinio ryšio tinklą, reikia turėti aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą.

Naudodamiesi programa galite siųsti žinutes kitiems programos Garmin Messenger naudotojams, įskaitant draugus ir šeimos narius, neturinčius Garmin įrenginių. Kiekvienas gali atsisiųsti programą ir prijungti telefoną, o tada bendrauti su kitais programos naudotojais internetu (prisijungti nereikia). Be to, programos naudotojai gali kurti grupinių žinučių gijas su kitais SMS telefonų numeriais. Nauji prie grupinės žinutės pridėti nariai gali atsisiųsti programą ir peržiūrėti, ką rašo kiti.

Už žinutes, kurias siunčiate naudodamiesi belaidžiu ryšiu arba telefono mobiliųjų duomenų ryšiu, palydovinio ryšio prenumeratoje netaikomi duomenų mokesčiai ar kiti papildomi mokesčiai. Už gautas žinutes mokesčiai gali būti taikomi, jei pristatyti žinutę bandoma ir per Iridium palydovų tinklą, ir internetu. Taikomi standartiniai žinučių tarifai, numatyti jūsų mobiliųjų duomenų plane.

Programą Garmin Messenger galite atsisiųsti iš programų parduotuvės telefone ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Programa Garmin Golf

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš Forerunner įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 43 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis.

Programa Garmin Golf sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės telefone ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Prioritetų režimai

Prioritetų režimai pakoreguoja laikrodžio nustatymus ir veiksena skirtingose situacijose, pavyzdžiui, miegant ir užsiimant veiklomis. Jei keičiate nustatymus įjungę prioriteto režimą, nustatymai pakeičiami tik tuo prioriteto režimu.

## Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Prioritetų režimai**.
- 3 Pasirinkite prioriteto režimą.
- 4 Pasirinkite parinktį:

**PASTABA:** kai kurios parinktys galimos ne visuose prioritėtų režimuose.

- Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite prioriteto režimą.
- Pasirinkite **Planas**, jei norite konfigūruoti tvarkaraštį.
- Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite pakeisti ciferblatą.
- Pasirinkite **Palydovai**, jei norite nustatyti GNSS palydovų sistemas, naudojamas užsiimant visomis veiklomis.

**PATARIMAS:** galite pritaikyti nustatymą **Palydovai** konkrečioms veikloms (*Veiklos nustatymai, 43 psl.*).

- Pasirinkite **Balso įspėjimai**, jei norite įjungti balso įspėjimus veiklų metu (*Balso įspėjimų leidimas veiklos metu, 46 psl.*).
- Skiltyje **Pranešimai ir įspėjimai** pasirinkite parinktį konfigūruoti telefono pranešimus, sveikatos ir sveikatingumo įspėjimus arba sistemos įspėjimus (*Pranešimų ir įspėjimų nustatymai, 77 psl.*).
- Skiltyje **Garsas ir vibracija** pasirinkite parinktį konfigūruoti įspėjimų signalų ir vibracijos nustatymus (*Garso ir vibracijos nustatymai, 80 psl.*).
- Skiltyje **Ekranas ir ryškumas** pasirinkite parinktį konfigūruoti ekrano nustatymus (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 80 psl.*).
- Jei norite pridėti daugiau pritaikymų, pasirinkite **Pridėti**.
- Jei norite pašalinti prioriteto režimą, pasirinkite **Ištrinti prioriteta**.
- Jei norite atkurti numatytuosius nustatymus, pasirinkite **Numat. nustat.**.

## Pasirinktinio prioriteto režimo kūrimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Prioritetų režimai > Pridėti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Standartinis**, jei norite kurti pasirinktinį prioriteto režimą, kurį galima naudoti bet kada.
  - Pasirinkite **Veikla**, jei norite konfigūruoti prioriteto režimą konkrečiai veiklai.
- 4 Įveskite prioriteto režimo pavadinimą ir pasirinkite ✓.
- 5 Pasirinkite piktogramą ir spalvą.
- 6 Pasirinkite naująjį pasirinktinį prioriteto režimą.
- 7 Pasirinkite parinktį:

**PASTABA:** ne visos parinktys yra pasiekiamos ir Standartinis, ir Veikla prioriteto režimais.

  - Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite pasirinktinį prioriteto režimą.
  - Pasirinkite **Planas**, jei norite konfigūruoti tvarkaraštį.
  - Pasirinkite **Aktyvinama automatiškai**, jei norite pasirinkti, kokia veikla suaktyvins pasirinktinį veiklos prioriteto režimą.
  - Pasirinkite **Pavadinimas**, jei norite redaguoti pasirinktinio prioriteto režimo pavadinimą.
  - Pasirinkite **Piktograma**, jei norite redaguoti pasirinktinio prioriteto režimo piktogramos simbolį ir spalvą.
  - Pasirinkite **Pridėti > Pranešimai ir įspėjimai**, jei norite konfigūruoti telefono ir laikrodžio pranešimus bei įspėjimus (*Pranešimų ir įspėjimų nustatymai, 77 psl.*).
  - Pasirinkite **Pridėti > Garsas ir vibracija**, jei norite konfigūruoti garsinių signalų, garsumo ir vibracijos nustatymus (*Garso ir vibracijos nustatymai, 80 psl.*).
  - Pasirinkite **Pridėti > Ekranas ir ryškumas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus (*Ekranas ir ryškumo nustatymai, 80 psl.*).
- 8 Pasirinkite **Baig.**

## Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sveikata ir savijauta**.

**Apyrankės šird. dažn.:** galite tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 98 psl.*).

**Pulsoksimetras:** galite nustatyti pulsoksimetro režimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 100 psl.*).

**Move IQ:** galite įjungti Move IQ® įvykius. Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale. Jei norite išsamesnės ir tikslesnės informacijos, galite įrašyti skaičiuojamo laiko veiklą įrenginyje.

### Apyrankės šird. dažn.

Laikrodyje įtaisytas širdies dažnio monitorius ant riešo, todėl galite peržiūrėti savo širdies dažnio duomenis širdies dažnio infoskydelyje (*Infoskydelių peržiūra, 55 psl.*).

Laikrodis suderinamas ir su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais. Jei jums pradėjus veiklą pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.



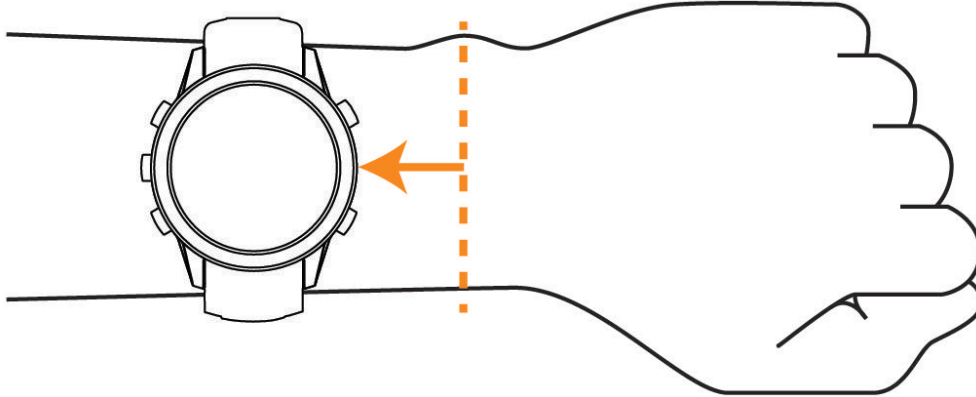
## Laikrodžio dėvėjimas

### ⚠ 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](https://garmin.com/fitandcare).

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

**PASTABA:** laikrodis turi būti prigludęs, 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*, 97 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 100 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusausinkite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol ❤ piktograma užsipildys.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

**PASTABA:** jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

## Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn.**

**Būsena:** įjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo. Numatytoji vertė Automatinis: automatiškai naudojamas širdies dažnio monitorius ant riešo, nebent susiejate išorinį širdies dažnio monitorių.

**PASTABA:** išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių išjungsite ir ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį. Pulsoksimetro infoskydelio rodmenis galite nuskaityti neautomatiškai.

**Šaltinio perjungimas:** pasirenkamas geriausias širdies dažnio duomenų šaltinis, kai dėvite laikrodį ir išorinį širdies dažnio monitorių. Daugiau informacijos rasite adresu [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Transliuoti širdies dažnį:** širdies dažnio duomenys transliuojami į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 98 psl.*).

### Širdies dažnio duomenų transliavimas

Galite transliuoti širdies dažnio duomenis iš laikrodžio ir juos peržiūrėti susietuose įrenginiuose. Transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

**PATARIMAS:** galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradėsite veiklą (*Veiklos nustatymai, 43 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge dviračio kompiuterį važiuodami.

Pasirinkite parinktį:

1

- Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn. > Transliuoti širdies dažnį**.

- Palaikykite paspaudę  ir atidarykite valdiklių meniu, tada pasirinkite .

**PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.*).

2 Paspauskite .

Laikrodis pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

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

4 Paspauskite , jei norite sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

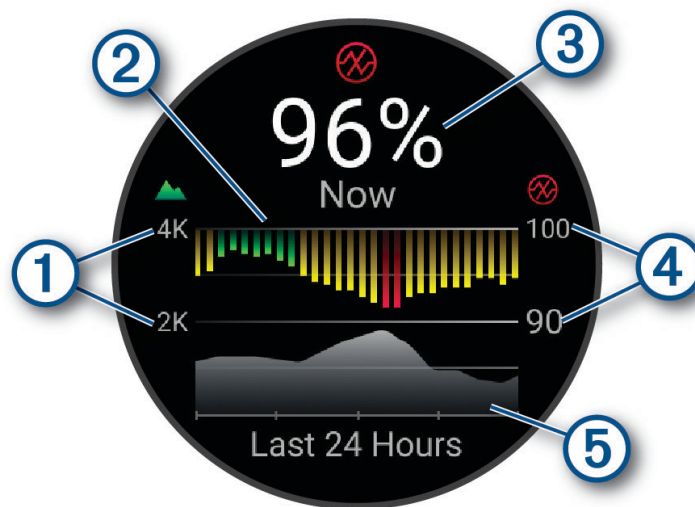
## Pulsoksimetras

Laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, skirtas nustatyti periferinei kraujo deguonies saturacijai (SpO2). Didėjant aukščiui, deguonies lygis kraujyje gali sumažėti.

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 100 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 100 psl.*). Kai nejudėdami peržiūrite pulsoksimetro infoskydelį, laikrodis analizuoja deguonies saturaciją ir aukštį virš jūros lygio. Aukščio virš jūros lygio profilis padeda nustatyti, kaip keičiasi pulsoksimetro rodmenys, palyginti su jūsų aukščiu.

Laikrodyje 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](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------|
| ① | Aukščio virš jūros lygio skalė.                                        |
| ② | Pastarųjų 24 valandų vidutinės 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 peržiūrėdami pulsoksimetro infoskydelį. Šis infoskydelis 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 infoskydelį peržiūrite pirmą kartą, laikrodis turi užfiksuoti palydovo signalus, kad galėtų nustatyti jūsų buvimo vietos aukštį. Turėtumėte išeiti į lauką ir palaukti, kol laikrodis aptiks palydovus.

1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, braukite aukštyn ciferblatu.

2 Slinkite į pulsoksimetro infoskydelį.

3 Pasirinkite pulsoksimetro infoskydelį.

Laikrodis pradeda pulsoksimetro rodmenų skaitymą.

4 Nejudėkite iki 30 sekundžių.

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

5 Slinkite žemyn, jei norite peržiūrėti pastarųjų septynių dienų pulsoksimetro duomenų diagramą.

## Pulsoksimetro režimo nustatymas

1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .

2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sveikata ir savijauta > Pulsoksimetras**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.

**PASTABA:** įjungus režimą **Visa diena** greičiau išsenka baterija.

- Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.

**PASTABA:** neįprastos miegojimo padėtys gali lemti neįprastai mažus miego laiko SpO2 duomenis.

- Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Pagal pareikalavimą**.

## Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiui nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

## 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.

## 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.

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

## Kaip pelnyti intensyvumo minutes

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

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

## Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose (*Prioritetų režimai*, 94 psl.). Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai*, 52 psl.). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

**PASTABA:** Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Valdikliai*, 48 psl.).

## Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
  - 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Programos Garmin Connect naudojimas*, 92 psl.).
- Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
- Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Forerunner laikrodyje (*Infoskydeliai*, 52 psl.).

## Kvėpavimo pokyčiai

### ĮSPĖJIMAS

Forerunner įrenginys nėra medicinos prietaisas, jis nėra skirtas jokiai medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti. Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Forerunner įrenginyje esančiame optiniame širdies dažnio jutiklyje yra pulsoksimetro funkcija, kuri gali per naktį matuoti kvėpavimo pokyčius. Teikiamos kvėpavimo kintamumo įžvalgos suteikia daugiau informacijos apie miego aplinką ir bendrą savijautą. Retus arba dažnus kvėpavimo pokyčius gali lemti jūsų asmeninio gyvenimo būdo veiksniai arba miego aplinka. Jei jums kelia nerimą jūsų kvėpavimo pokyčių lygis, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros paslaugų teikėją.

**PASTABA:** jei norite nustatyti kvėpavimo pokyčius, turite įjungti pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas*, 100 psl.).

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

**PASTABA:** gali reikėti pridėti infoskydelį į infoskydelių sąrašą (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas*, 55 psl.).

Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą kvėpavimo pokyčių informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas.

# Navigacija

Naudodamiesi GPS navigacijos funkcijomis laikrodyje galite išsaugoti vietas, pradėti navigaciją į norimą vietą ir rasti kelią namo.

## Vietų įrašymas

### Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Išsaugoti vietą**.

**PASTABA:** gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 51 psl.*).

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

### Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

**PATARIMAS:** galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 48 psl.*).

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite veiklą.

3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.

4 Pasirinkite išsaugotą vietą.

5 Pasirinkite parinktį ir peržiūrėkite arba redaguokite išsamią informaciją apie vietą.

### Vietos šalinimas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite veiklą, kuriai naudojama GPS, pavyzdžiui, **Bėgimas**.

3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.

4 Pasirinkite išsaugotą vietą.

5 Pasirinkite **Ištrinti**.

## Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect

### PRANEŠIMAS

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

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

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

1 „Apple Maps“ pasirinkite vietą.

2 Pasirinkite  > .

3 Jei reikia, programoje Garmin Connect pasirinkite Garmin įrenginį.

Programoje Garmin Connect pateikiamas pranešimas, kad vieta jau pasiekia jūsų įrenginyje (*GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos, 103 psl.*).

## GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos

Naudodami programą Garmin Connect galite bendrinti vietą iš „Apple Maps“ su laikrodžiu ir pradėti navigaciją į tą vietą (*Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 102 psl.*).

- 1 Laikrodyje gavę pranešimą apie vietą, pasirinkite .
- 1 Laikrodyje rodoma informacija apie vietą.

**PATARIMAS:** vieta išsaugoma jūsų laikrodyje. Jei norite peržiūrėti vietą vėliau, paspauskite  ir pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.

- 2 Pasirinkite **Eiti į** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Vykdami į kelionės tikslą vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Navigacija į bendrinamą vietą veiklos metu

Ši funkcija skirta veikloms, kuriose naudojama GPS. Jei jūsų veikloje GPS išjungta, galėsite peržiūrėti vietą vėliau.

**PATARIMAS:** vieta išsaugoma jūsų laikrodyje. Jei norite peržiūrėti vietą vėliau, paspauskite  ir pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.

Galite gauti bendrinamas vietas laikrodyje ir pradėti navigaciją į jas (*Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 102 psl.*).

- 1 Pradėkite GPS veiklą (*Veiklos pradžia, 19 psl.*).  
Laikrodyje pateikiamas pranešimas, kuriame nurodomas bendrinamos vietos pavadinimas.
- 2 Pasirinkite , jei norite pradėti navigaciją į bendrinamą vietą.
- 3 Vykdami į kelionės tikslą vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Navigavimas į kelionės tikslą

Naudodami įrenginį galite naviguoti į ankstesnį kelionės tikslą arba išsaugotą vietą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią**.
- 4 Pasirinkite parinktį.
  - Pasirinkite **Ankstesnė veikla**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Vykti**.
  - Pasirinkite **Įrašytos vietos**, pasirinkite vietą ir pasirinkite **Eiti į**.

**PATARIMAS:** galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 48 psl.*).

- 5 Paspausdami  pradėkite navigaciją.

## Navigacija atgal į pradžios tašką

Kad galėtumėte pradėti navigaciją atgal į pradžios tašką, reikia rasti palydovus, įjungti laikmatį ir pradėti veiklą. Grįžti į pradžios vietą galite bet kada veiklos metu. Pavyzdžiui, jei bėgate nepažįstame mieste ir nežinote, kaip grįžti į trasos pradžią arba viešbutį, galite pradėti navigaciją į pradžios vietą. Ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą, kuriai naudojama GPS, pavyzdžiui, **Bėgimas**.
- 3 Veiklos metu palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Atgal į pradžią**.
- 5 Pasirinkite **TracBack** arba **Tiesi linija**.  
Atidaromas navigacijos ekranas.
- 6 Pradėkite judėti.  
Rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.  
**PATARIMAS:** kad navigacija būtų tikslesnė, pasukite laikrodį kryptimi, kuria judate.

## Navigacijos sustabdymas

- 1 Naudodamiesi navigacija veiklos metu palaikykite .
  - 2 Pasirinkite kelionės tikslą.  
Rodoma informacija apie kelionės tikslą.
  - 3 Paspauskite .
  - 4 Pasirinkite **Stabdyti navigaciją**.
- Navigacija į kelionės tikslą stabdoma, bet veikla lieka aktyvi.

## Trasos

### ĮSPĖJIMAS

Ši funkcija suteikia naudotojams galimybę atsisiųsti kitų naudotojų sukurtų trasų. Garmin neteikia jokių garantijų dėl trečiųjų šalių sukurtų trasų saugos, tikslumo, patikimumo, išsamumo ar savalaikiškumo. Trečiųjų šalių sukurtomis trasomis naudojantės arba remiatės savo rizika.

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

Galite vykti išsaugota trasą tiesiog dėl to, kad tai geras maršrutas. Pavyzdžiui, galite išsaugoti ir naudoti dviračiams 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.

## Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 91 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Kursai > Sukurti kursą**.
- 3 Pasirinkite trasos tipą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Pasirinkite **Atlikta**.

**PASTABA:** galite išsiųsti šią trasą į savo įrenginį ([Trasos siuntimas į įrenginį, 105 psl.](#)).



## Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 104 psl.*).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Kursai**.
- 3 Pasirinkite trasą.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Vykimas trasa naudojantis įrenginiu

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Kursai**.
- 4 Pasirinkite trasą.
- 5 Paspauskite .
- 6 Pasirinkite **Važiukite trasa** arba **Atlikti kursą atvirkščiai**.
- 7 Paspausdami  pradėkite navigaciją.

## Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas

Prieš pradėdami navigaciją galite peržiūrėti arba redaguoti trasos duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Kursai**.
- 4 Pasirinkite trasą.
- 5 Paspauskite .
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiukite trasa**.
  - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro** (*PacePro™ treniravimasis, 24 psl.*).
  - 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 diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
  - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
  - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Kompasso kurso nustatymas

- 1 Pasirinkite parinktį:
    - Kai rodomas ABC infoskydelis, slinkite, kad pamatytumėte kompasą, ir paspauskite .
    - Kai rodomas kompas valdiklis, paspauskite .
    - Kai rodomas ABC valdiklis, slinkite, kad pamatytumėte kompasą, ir paspauskite .
  - 2 Pasirinkite **Užfiksuoti kursą**.
  - 3 Nukreipkite laikrodžio viršų į savo kursą ir paspauskite .
- Kai nukrypstate nuo kurso, kompasas rodo kurso kryptį ir nukrypimo laipsnį.

## Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodys nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimalis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimalis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą (*Aukštimačio ir barometro nustatymai, 117 psl.*). Galite peržiūrėti aukštimalį ir barometrą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 48 psl.*), infoskydelių sąrašo (*Infoskydeliai, 52 psl.*) arba programų sąrašo (*Programos, 6 psl.*).

## Žemėlapis

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

- Navigacija žemėlapyje (*Žemėlapio stumdymas ir mastelio keitimas, 106 psl.*)
- Žemėlapio nustatymai (*Žemėlapio nustatymai, 106 psl.*)

## Žemėlapio duomenų ekrano pridėjimas

Prie GPS veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapi.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

## Žemėlapio stumdymas ir mastelio keitimas

- 1 Naviguodami paspauskite  arba  ir peržiūrėkite žemėlapi.  
**PASTABA:** gali reikėti pridėti veiklai skirtą žemėlapio duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 42 psl.*).
- 2 Palaikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite **Žemėlapio valdikliai**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite perjungti stumdymą aukštyn ir žemyn bei stumdymą kairėn ir dešinėn arba mastelio keitimą, paspauskite .
  - Jei norite stumdyti žemėlapi arba keisti jo mastelį, paspauskite  arba .
  - Jei norite baigti, paspauskite .

## Žemėlapio nustatymai

Galima tinkinti, kaip žemėlapis bus rodomas žemėlapio duomenų ekranuose.

Palaikykite nuspaustą  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Žemėlapis ir navigacija**.

**Orientacija:** nustatoma žemėlapio orientacija. Parinktis Į šiaurę ekrano viršuje rodo šiaurę. Parinktis Pagal kryptį ekrano viršuje rodo esamą kelionės kryptį.

**Naudotojo vietos:** žemėlapyje rodomos arba slepiamos naudotojo vietos.

**Aut. mastel. keitim.:** automatiškai parenkamas mastelis, kad galėtumėte optimaliai naudotis žemėlapiu. Kai ši funkcija išjungta, mastelis keičiamas rankiniu būdu.

# Saugumo ir stebėjimo funkcijos

## ⚠ PERSPĖJIMAS

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

## PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, laikrodis Forerunner 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. [garmin.com/safety](https://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 laikrodis Forerunner aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

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

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

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

## Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms. Vieną telefono numerį iš skubios pagalbos kontaktų arba skubios pagalbos tarnybų telefono numerį, pvz., 911, galima naudoti kaip skubios pagalbos skambučio numerį.

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

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

## Kontaktų pridėjimas

Į programą Garmin Connect galite įtraukti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija LiveTrack. Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus ([Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 107 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Kontaktai**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti Forerunner įrenginyje ([Programos Garmin Connect naudojimas, 92 psl.](#)).

## Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

### ⚠ PERSPĖJIMAS

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

### PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 107 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sauga ir stebėjimas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

**PASTABA:** įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai Forerunner laikrodis aptinka įvykį, o telefonas prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Įrenginyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

## Pagalbos prašymas

### ⚠ PERSPĖJIMAS

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

### PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 107 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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

**PATARIMAS:** prieš skaičiavimui baigiantis galite atšaukti pranešimą paspausdami ir palaikydami bet kurį mygtuką.

## Žiūrovų pranešimai

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

Žiūrovų pranešimai – tai funkcija, leidžianti jūsų LiveTrack sekėjams siųsti jums garsinius ir tekstinius pranešimus, kai bėgate. Galite nustatyti šią funkciją programos Garmin Connect LiveTrack nustatymuose. Jei norite gauti garso pranešimus, reikia prijungti prie laikrodžio Bluetooth ausines.

## Žiūrovų pranešimų blokavimas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sauga ir stebėjimas > LiveTrack > Žiūrovų pranešimai**.

**PATARIMAS:** jeigu veiklą jau pradėjote, galite paspausti  ir pasirinkti Išjungti, kad užblokuotumėte žiūrovų pranešimus iš gaunamų pranešimų.

# Muzika

**PASTABA:** Forerunner laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.

- Trečiosios šalies paslaugų teikėjo muzika
- Asmeninis garso turinys
- Jūsų telefone išsaugota muzika

Forerunner laikrodyje galite atsisiųsti garso turinio iš kompiuterio arba trečiosios šalies paslaugų teikėjo, kad galėtumėte klausytis muzikos, kai neturite telefono šalia. Jei norite klausytis laikrodyje išsaugoto garso turinio, galite prijungti Bluetooth ausines. Galite klausytis garso turinio ir tiesiai per laikrodžio garsiakalbį.

## 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 laikrodžio.

Jei reikia daugiau parinkčių, galite atsisiųsti programą Connect IQ telefone ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 93 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite „**Connect IQ™**“ parduotuvė.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis diekite trečiosios šalies muzikos tiekėjo programą.
- 4 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę .
- 5 Pasirinkite muzikos paslaugų teikėją.

**PASTABA:** jei norite pasirinkti kitą paslaugos teikėją, palaikykite , pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Muzika > Muzikos tiekėjai** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo ([Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 89 psl.](#)).

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę .
- 2 Palaikykite paspaudę .
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite prijungtą teikėją.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į laikrodį.
- 6 Jei reikia, spauskite , kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga.

**PASTABA:** garso turinio atsisiuntimas gali iškrauti bateriją. Jei baterija nepakankamai įkrauta, gali reikėti prijungti laikrodį prie išorinio maitinimo šaltinio.

## Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

Kad galėtumėte siųsti asmeninę muziką į laikrodį, turite įdiegti programą Garmin Express kompiuteryje ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, Forerunner laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

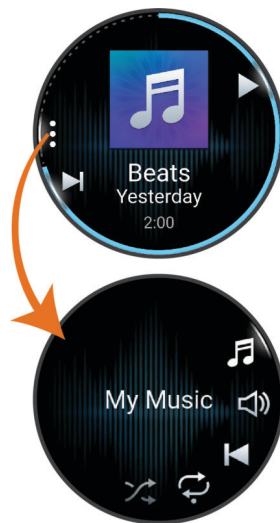
- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio pridėtu USB kabeliu.
- 2 Kompiuteryje atidarykite programą Garmin Express, pasirinkite laikrodį ir **Muzika**.  
**PATARIMAS:** Windows® kompiuteriuose galite pasirinkti  ir rasti aplanką, kuriame yra jūsų garso failai. Apple kompiuteriuose programa Garmin Express naudoja jūsų iTunes® biblioteką.
- 3 Sąraše **Mano muzika** arba „iTunes“ biblioteka 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 sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

## Muzikos klausymasis

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę .
- 2 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines ([Bluetooth ausinių prijungimas, 111 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, 110 psl.](#)).
  - Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefone**.
  - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir grojaraštį.
- 5 Pasirinkite .

## Muzikos leidimo valdikliai

**PASTABA:** muzikos leidimo valdikliai gali atrodyti kitaip, tai priklauso nuo pasirinkto muzikos šaltinio.



|   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⋮ | Pasirinkite, jei norite matyti daugiau muzikos leidimo valdiklių.                                                                                                                                                                   |
| 🎵 | 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.<br>Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą.                                                                                       |
| ◀ | Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo.<br>Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje.<br>Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą. |
| ↺ | Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą.                                                                                                                                                                                  |
| ↻ | Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą.                                                                                                                                                                                    |

## Bluetooth ausinių prijungimas

- 1 Padėkite ausines ne didesniu kaip 2 m (6,6 pėd.) atstumu nuo laikrodžio.
- 2 Ausinėse įgalinkite susiejimo režimą.
- 3 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai** > **Muzika** > **Garso išvestis** > **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkdami ausines užbaikite susiejimo procesą.

## Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Muzika > Garsas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

## Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

### Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti lyties, gimimo datos, ūgio, svorio, riešo, širdies dažnio zonos, galios zonos ir kritinio plaukimo greičio (CSS) nustatymus (*Kritinio plaukimo greičio testo registravimas, 11 psl.*). Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

### Lyties nustatymai

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

**Profilis ir privatumas:** galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

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

### Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti laikrodis 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, 112 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Naudotojo profilis > Fizinio pasirengimo 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 susitraukimų 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.



## 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, 114 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.

## 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 profiliams, 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 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. širdies dažnis** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.  
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu ([Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 114 psl.](#)).
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenkščio širdies dažnį ([Laktato slenkstis, 62 psl.](#)).  
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai ([Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 114 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**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip laktato slenkščio širdies dažnio procentą.
- 8 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 9 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant**, o tada pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 10 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

## Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

Numatytieji nustatymai leidžia laikrodžiui 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, 112 psl.](#)).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- 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                     |

## Savo galios zonų nustatymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Galia**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pagal**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
  - Pasirinkite **GFS %** arba **% FS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal galios slenksčio procentinę vertę.
- 6 Pasirinkite **FTP** arba **Galios slenkstis** ir įveskite vertę.
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

## Automatinis rezultatų matavimų aptikimas

Autom. aptikimas funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus. Veiklos metu laikrodis gali automatiškai nustatyti maksimalų širdies dažnį ir laktato slenkstį.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Autom. aptikimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

## Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Maitinimo tvarkyklė**.

**Baterijos taupymo priemonė:** galima pritaikyti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu ([Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 115 psl.](#)).

**Baterijos procentas:** likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

**Baterijos įverčiai:** likęs baterijos veikimo laikas rodomas kaip apytikslis dienų arba valandų skaičius.

**Įsp. kad batr. senka:** pranešama, kai baterija senka.

### Baterijos taupymo priemonės tinkinimas

Baterijos taupymo priemonė leidžia greitai pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu.

Galite įjungti baterijos taupymo priemonę valdiklių meniu ([Valdikliai, 48 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Maitinimo tvarkyklė > Baterijos taupymo priemonė**.  
Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.

## Sistemos nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema**.

**Nuorodos:** sparčiosios nuorodos priskiriamos mygtukams ([Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas, 115 psl.](#)).

**Slaptažodis:** nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo ([Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 116 psl.](#)).

**Netrukdyti:** įjungiamas režimas „netrukdyti“ (pritemdomas ekranas ir išjungiami įspėjimai bei pranešimai).

**Kompasas:** kalibruojamas vidinis kompasas ir pritaikomi nustatymai ([Kompasas, 116 psl.](#)).

**Aukštimalis ir barometras:** kalibruojamas vidinis barometrinis aukštimalis ir pritaikomi nustatymai ([Aukštimalis ir barometras, 106 psl.](#)).

**Trukmė:** koreguojami laiko nustatymai ([Laiko nustatymai, 118 psl.](#)).

**Kalba:** nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

**Balsas:** nustatomas laikrodžio balso dialektas, balso tipas ir jūsų dialektas valdymo balsu funkcijoms.

**Išplėstiniai:** atidaromi išplėstiniai sistemos nustatymai, kur galima nustatyti matavimo vienetų, duomenų įrašymo režimą ir USB režimą ([Išplėstiniai sistemos nustatymai, 118 psl.](#)).

**Atkurti ir nustatyti iš naujo:** konfigūruojamos laikrodžio duomenų atsarginės kopijos ir iš naujo nustatomi naudotojo duomenys bei nustatymai ([Nustatymų atkūrimas ir nustatymas iš naujo, 119 psl.](#)).

**Programinės įrangos naujinys:** diegiami atsisiųsti programinės įrangos naujiniai, įjungiamas automatinis naujinimas ir galima tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu ([Produktų naujiniai, 124 psl.](#)).

**Apie:** rodoma informacija apie įrenginį, programinę įrangą, licenciją ir reglamentavimą ([Įrenginio informacijos peržiūra, 120 psl.](#)).

### Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas

Atskirų mygtukų ir mygtukų derinių paspaudimo ir laikymo funkcijas galite tinkinti.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Nuorodos**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite funkciją.

## Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

### PRANEŠIMAS

Jei neteisingai įvesite prieigos kodą tris kartus, laikrodis laikinai užsiras. Po penkių nesėkmingų bandymų laikrodis užsiras ir turėsite iš naujo nustatyti prieigos kodą programoje Garmin Connect. Jei nesusiejęte laikrodžio su telefonu, po penkių nesėkmingų bandymų laikrodyje bus pašalinti jūsų duomenys ir atkurti gamykliniai numatytieji nustatymai.

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo. Jei naudojate funkciją Garmin Pay, laikrodyje naudojamas tas pats keturių skaitmenų prieigos kodas, kurio reikia piniginei atidaryti ([Garmin Pay, 15 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Slaptažodis > Nustatyti slaptažodį**.
- 3 Įveskite keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

### Laikrodžio prieigos kodo keitimas

Norėdami pakeisti dabartinį laikrodžio prieigos kodą, turite jį žinoti. Jei pamiršite prieigos kodą arba per daug kartų bandysite įvesti neteisingą prieigos kodą, reikės nustatyti jį iš naujo programoje Garmin Connect.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Slaptažodis > Keisti slaptažodį**.
- 3 Įveskite dabartinį keturių skaitmenų prieigos kodą.
- 4 Įveskite naują keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

## Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Galite pakeisti kompasso nustatymus rankiniu būdu ([Kompaso nustatymai, 116 psl.](#)). Kompasą galite pažiūrėti per valdiklių meniu ([Valdikliai, 48 psl.](#)), infoskydelių sąrašą ([Infoskydeliai, 52 psl.](#)) arba duomenų ekraną veiklos metu ([Duomenų ekranų tinkinimas, 42 psl.](#)).

### Kompaso nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Kompasas**.

**Patikrinti:** galite rankiniu būdu kalibruoti kompasso jutiklį ([Rankinis kompasso kalibravimas, 117 psl.](#)).

**Ekranas:** kompasso rodyklės kryptis nustatoma raidėmis, laipsniais arba miliradianais.

**Šiaurės nuor.:** nustatoma šiaurės nuoroda kompase ([Šiaurės nuorodos nustatymas, 117 psl.](#)).

**Mag. variacija:** nustatoma šiaurės nuorodos magnetometro variacija, jeigu parinktis **Šiaurės nuor.** nustatyta į **Naudotojas**.

**Režimas:** nustatoma, kad judant kompasas naudotų GPS ir elektroninio jutiklio duomenų derinį (Automatinis), tik GPS duomenis arba magnetometrą.

## Rankinis kompasas kalibravimas

### PRANEŠIMAS

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

Jūsų laikrodis buvo sukalibruotas gamykloje, pagal numatytuosius nustatymus naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite neįprastą kompasą veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Kompasas > Patikrinti**.
- 3 Atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

### Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Kompasas > Šiaurės nuor..**
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
  - Norėdami nustatyti magnetinę šiaurę kaip kryptį be nuokrypio, pasirinkite **Magnetinis**.
  - Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinačių tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklelis**.
  - Jei norite nustatyti magnetinės variacijos vertę rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas > Mag. variacija**, įveskite magnetinę variaciją ir pasirinkite **Baig..**

## Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodis nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimalis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimalis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą (*Aukštimačio ir barometro nustatymai, 117 psl.*). Galite peržiūrėti aukštimalį ir barometrą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 48 psl.*), infoskydelių sąrašo (*Infoskydeliai, 52 psl.*) arba programų sąrašo (*Programos, 6 psl.*).

### Aukštimačio ir barometro nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Aukštimalis ir barometras**.

**Patikrinti:** galite kalibruoti aukštimačio ir barometro jutiklį rankiniu būdu.

**Automat. kalibr.:** jutiklis atliks automatinį kalibravimą kiekvieną kartą, kai naudosite palydovų sistemas.

**Jutiklio režimas:** nustatomas jutiklio režimas. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštimalis, ir barometras. Galite naudoti parinktį Tik aukštimalis, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Tik barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

**Aukštis:** nustatomi aukščio matavimo vienetai.

**Slėgis:** nustatomi slėgio matavimo vienetai.

**Barometro schema:** nustatomas laikas, rodomas barometro infoskydelio diagramoje.

## Barometrinio aukštimačio kalibravimas

Jūsų laikrodis 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 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema**.
- 3 Pasirinkite **Aukštmatis ir barometras**.
- 4 Pasirinkite **Patikrinti**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite įvesti dabartinį aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Įveskite neautomatiškai**.
  - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS vietą, pasirinkite **Naudoti GPS**.

## Laiko nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Trukmė**.

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

**Datos formatas:** nustatoma dienos, mėnesio ir metų rodymo tvarka datose.

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

**Trukmė:** nustatomas laikas, jei prie parinkties Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

**Laiko sinchronizavimas:** sinchronizuojamas laikas, jei iš vienos laiko juostos atvykstate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas, 118 psl.](#)).

## Laiko sinchronizavimas

Kiekvieną kartą, kai įjungiate laikrodį ir jis aptinka palydovus arba atidarote programą Garmin Connect susietame telefone, laikrodis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir esamą paros laiką. Sinchronizuoti laiką galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Trukmė > Laiko sinchronizavimas**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis prisijungs prie susieto telefono arba aptiks palydovus ([Palydovo signalų gavimas, 127 psl.](#)).

**PATARIMAS:** jei norite pakeisti šaltinį, paspauskite .

## Išplėstiniai sistemos nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Išplėstiniai**.

**Formatas:** nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, veiklos metu rodomas tempas ir greitis bei savaitės pradžia ([Matavimo vienetų keitimas, 119 psl.](#)).

**Duomenų įrašymas:** konfigūruojama, kaip laikrodis registruoja veiklos duomenis ([Duomenų įrašymo nustatymai, 119 psl.](#)).

**USB režimas:** nustatoma, kad laikrodis naudotų MTP (medijos perdavimo protokolą) arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

## Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti atstumo, tempo ir greičio, aukščio ir kitus matavimo vienetus.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Išplėstiniai > Formatas > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matavimo tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

## Duomenų įrašymo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Išplėstiniai > Duomenų įrašymas**.

**Dažnis:** nustatoma, kaip dažnai laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo dažnumo parinktis **Išmanus** (numatytoji) suteikia galimybę kurti ilgesnius veiklos įrašus. Įrašymo parinktis **Kiekviena sekundė** suteikia galimybę detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką. Įrašomi svarbiausi taškai, kuriuose pasikeitė kryptis, tempas ar širdies dažnis. Veiklos įrašas yra mažesnis, todėl įrenginio atmintyje galima išsaugoti daugiau veiklų.

**Registruoti ŠDK:** laikrodžiui leidžiama įrašyti širdies dažnio kintamumą veiklos metu (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 61 psl.*).

**Padėties tikslinimas:** laikrodžiui leidžiama registruoti daugiau tam tikros veiklos, pvz., bėgimo ar žygiavimo, padėties informacijos.

## Nustatymų atkūrimas ir nustatymas iš naujo

Galite sukurti turimo Garmin laikrodžio nustatymų atsarginę kopiją ir atkurti juos kitame suderinamame Garmin laikrodyje naudodami programą Garmin Connect (*Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect, 119 psl.*). Nustatymai apima sporto šakų profilius, infoskydelius, naudotojo nustatymus, treniruotes ir kt.

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Atkurti ir nustatyti iš naujo**.

**Automatinės atsarginės kopijos:** atsarginės jūsų nustatymų kopijos reguliariai kuriamos jūsų Garmin Connect paskyroje.

**Kurti atsarginę kopiją dabar:** atsarginė jūsų nustatymų kopija rankiniu būdu sukuriamą jūsų Garmin Connect paskyroje.

**Žiūrėti ataskaitą:** rodomos visos problemos nuo tada, kai laikrodis paskutinį kartą atkūrė nustatymus.

**PASTABA:** šis nustatymas rodomas tik tuo atveju, jei tam tikri laikrodžio nustatymai nebuvo tinkamai atkurti.

**Kurti turinio atsarginę kopiją:** rodoma, kokių tipų duomenys išsaugomi.

**Nustatyti iš naujo:** pasirinkti nustatymai pakeičiami gamyklinėmis numatytosiomis vertėmis (*Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 120 psl.*).

## Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••**.
- 2 Pasirinkite **„Garmin“ įrenginiai** ir pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Sistema > Atkurti ir nustatyti iš naujo > Įrenginio atsarginės kopijos**.
- 4 Sąraše pasirinkite atsarginę kopiją.
- 5 Pasirinkite **Atkurti iš atsarginės kopijos > Atkurti**.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 7 Palaukite, kol laikrodis bus sinchronizuotas su programa.
- 8 Laikrodyje paspauskite  ir pasirinkite .
- Laikrodis pasileidžia iš naujo ir atkuria jūsų nustatymus bei duomenis.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.



## Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Sistema > Atkurti ir nustatyti iš naujo > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius 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 atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

**PASTABA:** jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš laikrodžio. Jei laikrodyje įrašyta muzikos, ši parinktis pašalins įrašytą muziką.

  - Jei norite pašalinti iš laikrodžio visus laikinus failus, pasirinkite **Pašalinti laikinus failus**.

## Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > 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 regioninę atitikties ženklą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Nustatymų meniu pasirinkite **Sistema**.
- 3 Pasirinkite **Apie**.

## Įrenginio informacija

### Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui (*Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką, 125 psl.*).

Vaizdo išsilaikymas arba pikselių „įrašymas“ yra įprastas AMOLED įrenginiams. Jei norite padidinti ekrano veikimo laiką, venkite statinių vaizdų peržiūros dideliu ryškumu ilgą laiką. Siekiant sumažinti „įrašymo“ efektą, Forerunner ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skaitmeniniam laikui (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 80 psl.*). Norėdami pažadinti laikrodį, galite pasukti riešą kūno link, paliesti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.



## Laikrodžio įkrovimas

### ⚠ ĮSPĖJIMAS

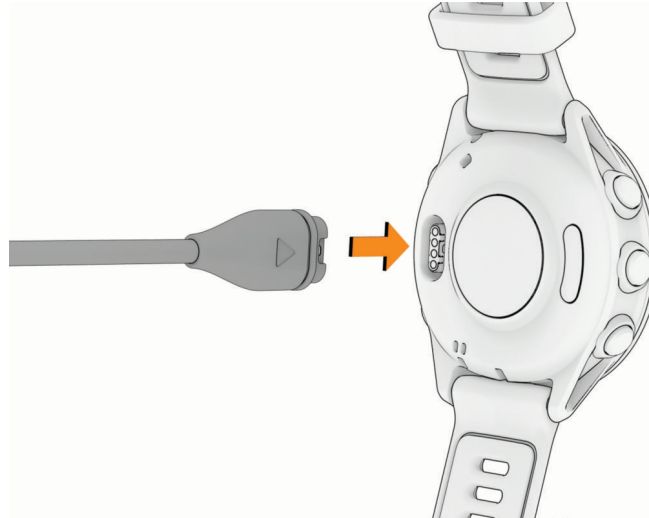
Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

### PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 121 psl.).

Laikrodis pateikiamas su jam skirtu įkrovimo kabeliu. Jei norite įsigyti pasirenkamų priedų ir atsarginių dalių, apsilankykite adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) arba kreipkitės į vietinį Garmin pardavėją.

1 Prijunkite kabelį (▲ galą) prie įkrovimo prievado laikrodyje.



2 Prijunkite kitą kabelio galą prie USB-C® kompiuterio prievado arba kintamosios srovės adapterio (minimali vardinė galia 5 W).

Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

3 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite laikrodį.

## Įrenginio priežiūra

### PRANEŠIMAS

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Saugokite mikrofono ir garsiakalbio angas nuo kremo nuo saulės ir kitų chemikalų. Jie gali užteršti ar kitaip pakenkti mikrofonui ir garsiakalbiui, todėl pablogės jų veikimas.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikinės dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

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

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.

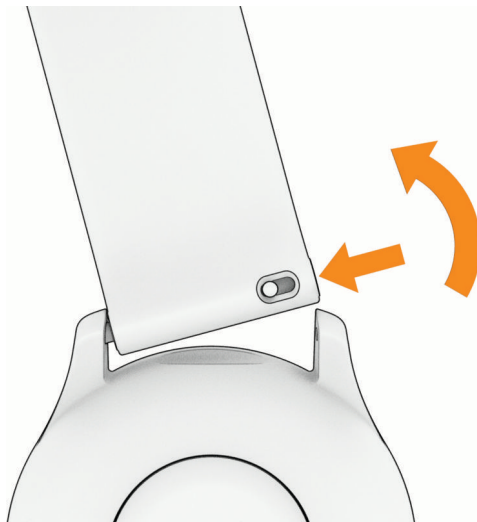
**PATARIMAS:** daugiau informacijos pateikta adresu [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

## Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai. Forerunner 570 - 42 mm naudojamas su 20 mm pločio dirželiais, o Forerunner 570 - 47 mm – su 22 mm pločio dirželiais.

- 1 Norėdami nuimti dirželį, patraukite fiksavimo adatėlę ant spyruoklinio laikiklio.



- 2 Įstatykite į laikrodį vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.
- 3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje laikrodžio pusėje.
- 4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

## Specifikacijos

|                                                             |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Baterijos tipas                                             | Įkraunama integruota ličio jonų baterija                                              |
| Atsparumo vandeniui klasė                                   | Plaukimas, 5 ATM <sup>1</sup>                                                         |
| Muzikos failų saugykla                                      | Iki 8 GB                                                                              |
| 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)                                                   |
| Forerunner 570 - 47 mm radijo dažnis / protokolas           | 2,4 GHz esant 17,0 dBm, maksimali vertė<br>13,56 MHz esant 65 dBuA/m, maksimali vertė |
| Forerunner 570 - 42 mm radijo dažnis / protokolas           | 2,4 GHz esant 17,5 dBm, maksimali vertė<br>13,56 MHz esant 65 dBuA/m, maksimali vertė |
| ES savitosios sugerties sparta (SAR) Forerunner 570 - 47 mm | 0,18 W/kg galūnė                                                                      |
| ES savitosios sugerties sparta (SAR) Forerunner 570 - 42 mm | 0,27 W/kg galūnė                                                                      |

## Informacija apie baterijos veikimo laiką

Tikrasis baterijos veikimo laikas priklauso nuo laikrodyje įjungtų funkcijų, pvz., veiklos stebėjimo, širdies dažnio matavimo ant riešo, telefono pranešimų, GPS ir prijungtų jutiklių.

| Režimas                                                                                                      | Forerunner 570 - 42 mm<br>baterijos veikimo laikas | Forerunner 570 - 47 mm<br>baterijos veikimo laikas |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| GNSS režimas Tik GPS                                                                                         | Iki 18 val.                                        | Iki 18 val.                                        |
| GNSS režimas Automatinis pasirinkimas                                                                        | Iki 14 val.                                        | Iki 16 val.                                        |
| GNSS režimas Visi + kelios juostos                                                                           | Iki 13 val.                                        | Iki 14 val.                                        |
| GNSS režimas Tik GPS su muzikos atkūrimu                                                                     | Iki 9 val.                                         | Iki 9 val.                                         |
| GNSS režimas Automatinis pasirinkimas su muzikos atkūrimu                                                    | Iki 8 val.                                         | Iki 8 val.                                         |
| GNSS režimas Visi + kelios juostos su muzikos atkūrimu                                                       | Iki 8 val.                                         | Iki 8 val.                                         |
| Išmaniojo laikrodžio režimas su veiklos stebėjimu, telefono pranešimais ir širdies dažnio matavimu ant riešo | Iki 10 d.                                          | Iki 11 d.                                          |

<sup>1</sup> Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 50 m gylį. Daugiau informacijos žr. [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Trikčių šalinimas

## Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai susiejate su telefonu naudodami Bluetooth technologiją arba prijungiate prie Wi-Fi. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 115 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Programinės įrangos naujiniai
- Duomenys įkeliami į programą Garmin Connect jūsų telefone
- Produktų registravimas

## Kaip gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie šį produktą galite rasti Garmin svetainėje.

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Jei norite sužinoti apie priemonės tikslumą, apsilankykite adresu [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Tai nėra medicinos įrenginys.

## Mano įrenginio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote netinkamą kalbą, galite pakeisti laikrodžio kalbos pasirinkimą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite .
- 4 Slinkite prie septinto elemento sąrašo ir paspauskite .
- 5 Pasirinkite kalbą.

## Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką

Norėdami pailginti baterijos veikimo laiką pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Valdiklių meniu įjunkite baterijos taupymo priemonės funkciją (*Valdikliai, 48 psl.*).
  - Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 80 psl.*).
  - Nebenaudokite ekrano skirtojo laiko parinktį **Visada rodoma** ir pasirinkite trumpesnį skirtąjį laiką (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 80 psl.*).
  - Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 80 psl.*).
  - Veiklai naudokite UltraTrac palydovo režimą (*Palydovų nustatymai, 47 psl.*).
  - Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Valdikliai, 48 psl.*).
  - Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 20 psl.*).
  - Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.  
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 5 psl.*).
  - Apribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Telefono pranešimų įjungimas, 87 psl.*).
  - Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 98 psl.*).
  - Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 98 psl.*).
- PASTABA:** apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.
- Įjunkite neautomatinius pulsoksimetro rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 100 psl.*).

## Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nustoja reaguoti, galite paleisti jį iš naujo atlikdami šiuos veiksmus.

- Laikykite , kol laikrodis išsijungs, tada laikydami  įjunkite laikrodį.
- Prijunkite laikrodį prie USB-C įkrovimo prievado bent 30 sekundžių, atjunkite kabelį, o tada vėl prijunkite.

## Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Forerunner laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).

Informacijos apie balso funkcijų suderinamumą ieškokite adresu [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality).

## Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite telefoną ir laikrodį, tada vėl įjunkite.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Connect versiją.
- Pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth nustatymų telefone bei bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect telefone, kurio nebenaudosite.
- Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo laikrodžio.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkdami **••• > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.

## Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Laikrodis suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie Garmin laikrodžio pirmą kartą, reikia juos susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžio nustatymai > Ryšio galimybės > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **leškoti visų**.
  - Pasirinkite jutiklio tipą.Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 42 psl.](#)).

## Ausinės neprisijungia prie laikrodžio

Jei Bluetooth ausinės anksčiau buvo prijungtos prie telefono, jos gali automatiškai prisijungti prie telefono, o ne prie laikrodžio. Pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Išjunkite Bluetooth technologiją telefone.  
Daugiau informacijos žr. telefono naudotojo vadove.
- Prijungiant ausines prie laikrodžio atstumas tarp jų turi būti ne didesnis kaip 10 m (33 pėdos).
- Susiekite ausines su laikrodžiu ([Bluetooth ausinių prijungimas, 111 psl.](#)).

## Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jeį naudojate Forerunner laikrodį, prijungtą prie Bluetooth ausinių, signalas yra stipriausias tada, kai laikrodis ir ausinių antena yra tiesioginio matymo linijoje.

- Jei signalas turi pereiti per jūsų kūną, jis gali nusilpti arba ausinės gali atsijungti.
- Jei dėvite Forerunner laikrodį ant kairiojo riešo, ausinių Bluetooth antena turi būti ant kairiosios ausies.
- Ausinių modeliai skiriasi, todėl galite pabandyti dėvėti laikrodį ant kito riešo.
- Jei naudojate metalinius arba odinius laikrodžio dirželius, galite pakeisti juos silikoniniais, kad pagerėtų signalo stiprumas.

## Garsiakalbis arba mikrofonas veikia tyliai po vandens poveikio

Baigus plaukti, išsimaudžius arba laikrodžiui patekus į vandenį, dėl garsiakalbio ir mikrofono prievaduose likusio vandens laikrodis kurį laiką gali veikti tyliau nei įprastai. Vanduo nepadarys laikrodžiui jokios žalos, bet gali praeiti iki 24 valandų, kol vanduo išgaruos. Valydami laikrodį po vandens poveikio vadovaukitės įrenginio priežiūros instrukcijomis ([Įrenginio priežiūra, 121 psl.](#)). Galite naudoti vandens išstūmimo funkciją, kuri padeda pašalinti vandenį iš prievadų ([Valdikliai, 48 psl.](#)).

## Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?

Veiklos metu galite paspausti rato mygtuką netyčia. Daugeliu atveju ekrane rodomas  ir per kelias sekundes galite paspausti mygtuką ir atmesti pastarąjį rato arba sporto šakos perjungimą. Rato atšaukimo funkcija veikia užsiimant veiklomis, kurios palaiko rankinį ratų žymėjimą, rankinį sporto šakų perjungimą arba automatinį sporto šakų perjungimą. Rato atšaukimo funkcija neveikia užsiimant veiklomis, kuriose ratai, bėgimas, poilsis arba pauzės suaktyvinami automatiškai, pavyzdžiui, atliekant veiklą sporto salėje, plaukiant baseine ir darant treniruotes.

## 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. [garmin.com/aboutGPS](http://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 laikrodį su Garmin paskyra:
  - Prijunkite laikrodį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
  - Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.
  - Prijunkite laikrodį prie Garmin paskyros Wi-Fi belaidžio ryšio tinklu.Prijungus prie Garmin paskyros, laikrodis atsisiuos kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovo signalus.
- Išeikite su laikrodžiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

## Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

Daugiau informacijos apie širdies dažnio jutiklį rasite [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).

## Veiklos 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.

## Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

- 1 Aštuonis kartus greitai paspauskite .
- 2 Pasirinkite ✓.

## Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

**PASTABA:** tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

## Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete laikrodį.

### 1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 92 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Programos Garmin Connect naudojimas, 92 psl.*).

### 2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

**PASTABA:** programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaušina žingsnių skaičiaus.

## Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų laikrodyje naudojamas vidinis barometras, matuojantis aukščio pokyčius jums lipant laiptais. Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėdų).

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Vėjuotu oru pridenkite laikrodį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmenys gali būti netikslūs.

## Priedas

### Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Bėgimo dinamikos rodiniuose pateikiami pagrindinių parametų spalviniai rodikliai. Pagrindinius parametrus galima tinkinti. 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, mažesnis žingsnio greičio praradimas 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. [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics). 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 | Žingsnio greičio praradimo diapazonas |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
|  Violetinė | >95                 | >185 ž/min            | <218 ms                           | <8,2 cm/s                             |
|  Mėlyna    | 70–95               | 174–185 ž/min         | 218–248 ms                        | 8,2–12,1 cm/s                         |
|  Žalia     | 30–69               | 163–173 ž/min         | 249–277 ms                        | 12,2–19,7 cm/s                        |
|  Oranžinė  | 5–29                | 151–162 ž/min         | 278–308 ms                        | 19,8–25,9 cm/s                        |
|  Raudona   | 5                   | <151 ž/min            | >308 ms                           | >25,9 cm/s                            |



## 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                       | Prastas                                                                                   | Patenkinamas                                                                               | Geras                                                                                   | Patenkinamas                                                                                 | Prastas                                                                                     |
| 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 koreliaciją 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 greitai ir subalansuoti.

Bėgdami galite peržiūrėti matuoklį 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 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos 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 %                             |

## V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota VO2 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

| Vyrai        | Procentiliai | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Geriausias   | 95           | 55,4  | 54    | 52,5  | 48,9  | 45,7  | 42,1  |
| Puikus       | 80           | 51,1  | 48,3  | 46,4  | 43,4  | 39,5  | 36,7  |
| Geras        | 60           | 45,4  | 44    | 42,4  | 39,2  | 35,5  | 32,3  |
| Patenkinamas | 40           | 41,7  | 40,5  | 38,5  | 35,6  | 32,3  | 29,4  |
| Prastas      | 0-40         | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Moterys      | Procentiliai | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Geriausias   | 95           | 49,6  | 47,4  | 45,3  | 41,1  | 37,8  | 36,7  |
| Puikus       | 80           | 43,9  | 42,4  | 39,7  | 36,7  | 33    | 30,9  |
| Geras        | 60           | 39,5  | 37,8  | 36,3  | 33    | 30    | 28,1  |
| Patenkinamas | 40           | 36,1  | 34,4  | 33    | 30,1  | 27,5  | 25,9  |
| Prastas      | 0-40         | <36,1 | <34,4 | <33   | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP įvertinimai

Šiose lentelėse pateikiama galios funkcinio slenksčio (FTP) įverčių klasifikacija pagal lytį.

| Vyrai         | Vatai kilogramui (W/kg) |
|---------------|-------------------------|
| Geriausias    | Nuo 5,05                |
| Puikus        | Nuo 3,93 iki 5,04       |
| Geras         | Nuo 2,79 iki 3,92       |
| Patenkinamas  | Nuo 2,23 iki 2,78       |
| Netreniruotas | Iki 2,23                |

| Moterys       | Vatai kilogramui (W/kg) |
|---------------|-------------------------|
| Geriausias    | Nuo 4,30                |
| Puikus        | Nuo 3,33 iki 4,29       |
| Geras         | Nuo 2,36 iki 3,32       |
| Patenkinamas  | Nuo 1,90 iki 2,35       |
| Netreniruotas | Iki 1,90                |

FTP įvertinimai grindžiami tyrimais, kuriuos atliko Hunter Allen ir Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Ratų dydis ir perimetras

Jei naudojate važiuodami dviračiu, greičio jutiklis automatiškai aptinka rato dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Dviračio padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

## Duomenų laukai

**PASTABA:** tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ arba Bluetooth priedų. Kai kurie duomenų laukai laikrodyje rodomi daugiau nei vienoje kategorijoje.

**PATARIMAS:** duomenų laukus taip pat galite tinkinti programos Garmin Connect laikrodžio nustatymuose.

### Kadencijos laukeliai

| Pavadinimas               | Aprašas                                                                                                                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidutinė kadencija        | Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.                                                                                  |
| Vidutinė kadencija        | Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.                                                                                              |
| Kadencija                 | Važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo. |
| Kadencija                 | Bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).                                                                                           |
| Rato kadencija            | Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.                                                                                    |
| Rato kadencija            | Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.                                                                                                |
| Paskutinio rato kadencija | Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.                                                                        |
| Paskutinio rato kadencija | Bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.                                                                                    |

### Jūrlapiai

| Pavadinimas             | Aprašas                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|
| Barometro diagrama      | Diagrama, rodanti barometrinį slėgį bėgant laikui.       |
| Aukščio diagrama        | Diagrama, rodanti aukštį bėgant laikui.                  |
| Širdies dažnio diagrama | Diagrama, rodanti jūsų širdies dažnį visos veiklos metu. |
| Tempo diagrama          | Diagrama, rodanti jūsų tempą visos veiklos metu.         |
| Galios diagrama         | Diagrama, rodanti jūsų galią visos veiklos metu.         |
| Greičio diagrama        | Diagrama, rodanti jūsų greitį visos veiklos metu.        |

### Kompaso laukeliai

| Pavadinimas     | Aprašas                         |
|-----------------|---------------------------------|
| Kompaso kryptis | Judėjimo kryptis pagal kompasą. |
| GPS kryptis     | Judėjimo kryptis pagal GPS.     |
| Kryptis         | Kryptis, kuria judate.          |

## Atstumo laukeliai

| Pavadinimas              | Aprašas                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------|
| Atstumas                 | Dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas. |
| Int. atstumas            | Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.           |
| Rato ilgis               | Esamame rate įveiktas atstumas.                      |
| Paskutinio rato atstumas | Paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.    |
| Pask. judėjimo atst.     | Per paskutinį atliktą judesį įveiktas atstumas.      |
| Judėjimo atstumas        | Per dabartinį judesį įveiktas atstumas.              |
| Atstumas jūrmylėmis      | Atstumas jūrmylėmis arba jūrinėmis pėdomis.          |

## Atstumo laukeliai

| Pavadinimas                   | Aprašas                                                                                                                                  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidutinis pakilimas           | Vidutinis vertikalus pakilimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                                                |
| Vidutinis nuolydis            | Vidutinis vertikalus nusileidimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                                             |
| Aukštis                       | Esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.                                                                                        |
| Sklendimo santykis            | Horizontalaus nukeliauto atstumo ir vertikalaus atstumo pokyčio santykis.                                                                |
| GPS pakilimas                 | Esamos vietos aukštis pagal GPS.                                                                                                         |
| Laipsnis                      | Pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliaujate 60 m (200 pėdų), nuolydis yra 5 proc. |
| Pakilimas rate                | Vertikalus pakilimo atstumas esamame rate.                                                                                               |
| Nuolydis rate                 | Vertikalus nusileidimo atstumas esamame rate.                                                                                            |
| Pakilimas paskutiniame rate   | Vertikalus pakilimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.                                                                                |
| Nuolydis paskutiniame rate    | Vertikalus nusileidimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.                                                                             |
| Paskutinio judėjimo pakilimas | Vertikalus pakilimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.                                                                            |
| Paskutinio judėjimo kritimas  | Vertikalus nusileidimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.                                                                         |
| Maksimalus pakilimas          | Maksimalus pakilimo greitis pėdomis ar metrais per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                             |
| Maksimalus nuolydis           | Maksimalus nusileidimo greitis metrais ar pėdomis per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                          |
| Maksimalus aukštis            | Maksimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                                                         |
| Minimalus aukštis             | Minimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                                                          |
| Judėjimo pakilimas            | Vertikalus pakilimo atstumas dabartinio judėjimo metu.                                                                                   |
| Judėjimo kritimas             | Vertikalus nusileidimo atstumas dabartinio judėjimo metu.                                                                                |
| Bendras pakilimas             | Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                                                   |
| Bendras nuolydis              | Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                                                                |

**Aukštų laukeliai**

| Pavadinimas         | Aprašas                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| Užlipta aukštų      | Bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.              |
| Nusileista aukštais | Bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius. |
| Aukštai per minutę  | Per minutę užliptų aukštų skaičius.                     |

**Jėgos laukai**

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

## Grafinis

| Pavadinimas                      | Aprašas                                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Valdiklio žvilgtelėjimai         | Bėgimas. Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį kadencijos intervalą.                                                         |
| KOMPASO MATUOKLIS                | Judėjimo kryptis pagal kompasą.                                                                                                |
| KŽL balanso matuoklis            | Spalvinis matuoklis, rodantis kontakto su žeme kaire / dešine koja laiko balansą bėgant.                                       |
| Kont. su žeme laiko matuoklis    | Spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. |
| Širdies dažnio matuoklis         | Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę širdies dažnio zoną.                                                                   |
| Širdies dažnio zonų santykis     | Spalvinis matuoklis, rodantis kiekvienoje širdies dažnio zonoje praleisto laiko santykį.                                       |
| „PacePro“ matuoklis              | Bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.                                                       |
| GALIOS MATUOKLIS                 | Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų galios zoną.                                                                      |
| Bendro pakil. / nusil. matuoklis | Visas pakilimo ir nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.                |
| Trenir. poveik. matuoklis        | Esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.                                                   |
| Vertik. svyravimo matuoklis      | Spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.                                                                         |
| Vertikaliojo santykio matuoklis  | Spalvinis matuoklis, rodantis vertikaliojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.                                                |

## Širdies dažnio laukeliai

| Pavadinimas                      | Aprašas                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % širdies dažnio rezervas        | Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).                                                                                 |
| Aerobinio treniravimosi poveikis | Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.                                                                                                               |
| Anaerobinis treniruotės efektas  | Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.                                                                                                             |
| Vid. %ŠDR                        | Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.                                                      |
| Vidutinis ŠD                     | Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.                                                                                                                              |
| Vid. ŠD %Max.                    | Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.                                                                                                                        |
| Širdies dažnis                   | Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus. |
| ŠD %Maks.                        | Maksimalaus širdies dažnio procentas.                                                                                                                                       |
| ŠD zona                          | Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).                            |
| Vid. int. %ŠDR                   | Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.                                          |
| Vid. int. %Maks.                 | Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.                                                                                                            |
| Vid. int. ŠD                     | Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.                                                                                                                      |
| Int. maks. %ŠDR                  | Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.                                                       |
| Int. maks. %maks.                | Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.                                                                                                           |
| Int. maks. %ŠD.                  | Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.                                                                                                                     |
| Rato %ŠDR                        | Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.                                                        |
| Rato ŠD                          | Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.                                                                                                                                    |
| Rato ŠD %Maks.                   | Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.                                                                                                                          |
| Pask. rato %ŠDR                  | Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.                                            |
| Pask. rato ŠD                    | Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.                                                                                                                        |
| Rato ŠD %Maks.                   | Vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.                                                                                                              |
| Paskutinio judėjimo %ŠDR         | Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas paskutinio atlikto judėjimo metu.                                      |
| Paskutinio judėjimo ŠD           | Vidutinis širdies dažnis paskutinio baigto judėjimo metu.                                                                                                                   |
| P. judėjimo ŠD %maks.            | Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas per paskutinį atliktą judėjimą.                                                                                              |

| Pavadinimas        | Aprašas                                                                                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Judėjimo %ŠDR      | Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas dabartinio judėjimo metu. |
| Judėjimo ŠD        | Vidutinis širdies dažnis dabartinio judėjimo metu.                                                                             |
| Judėjimo ŠD %maks. | Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas dabartinio judėjimo metu.                                                       |
| Laikas zonoje      | Laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio zonoje.                                                                             |

#### Atstumų laukeliai

| Pavadinimas        | Aprašas                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Intervalo atstumai | Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą. |
| Atstumai           | Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.    |

#### Kiti laukeliai

| Pavadinimas                  | Aprašas                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veikl. kalorijos             | Veiklos metu sudegintos kalorijos.                                                                                                                                           |
| Aplinkos slėgis              | Nesukalibruotas aplinkos slėgis.                                                                                                                                             |
| Barometrinis slėgis          | Dabartinis sukalibruotas aplinkos slėgis.                                                                                                                                    |
| Baterijos valandos           | Valandų, likusių iki baterijos energijos išsekimo, skaičius.                                                                                                                 |
| Baterijos lygis              | Likusi baterijos įkrova.                                                                                                                                                     |
| „eBike“ baterija             | Likusi „eBike“ baterijos įkrova.                                                                                                                                             |
| „eBike“ diapazonas           | Apytikslis likęs atstumas, kurį „eBike“ gali teikti pagalbą.                                                                                                                 |
| GPS                          | GPS palydovų signalo stiprumas.                                                                                                                                              |
| Intervalai                   | Dabartinėje veikloje atliktų intervalų skaičius.                                                                                                                             |
| Ratai                        | Įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.                                                                                                                                      |
| Paskutinio raundo kartojimai | Kartojimų skaičius veiklos paskutinio raundo metu.                                                                                                                           |
| Krūvis                       | Treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą. |
| Judesiai                     | Visas užsiimant dabartine veikla atliktų judesių skaičius.                                                                                                                   |
| Rezultatų būseną             | Efektivumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.                                                                                          |
| Kart.                        | Treniruojantis sporto salėje – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.                                                                                            |
| Kvėpavimo dažnis             | Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (įpm).                                                                                                                                |
| Raundai                      | Veiklos metu, pvz., šokinėjant per šokdynę, atliktas pratimų grupių skaičius.                                                                                                |
| Žingsniai                    | Žingsnių skaičius per esamą veiklą.                                                                                                                                          |
| Stresas                      | Jūsų dabartinis streso lygis.                                                                                                                                                |
| Saulėtekis                   | Saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.                                                                                                                                     |



| Pavadinimas          | Aprašas                                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saulėlydis           | Saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.                                                      |
| Dienos laikas        | Paros laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas). |
| Bendras kalorijų sk. | Bendras per parą sudegintų kalorijų kiekis.                                                    |

#### Tempo laukeliai

| Pavadinimas                  | Aprašas                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 500 m tempas                 | Esamas 500 metrų irklavimo tempas                      |
| Vidutinis 500 m tempas       | Vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.               |
| Vidutinis tempas             | Vidutinis tempas dabartinėje veikloje.                 |
| Pagal nuolydį koreg. tempas  | Vidutinis tempas, pakoreguotas pagal vietovės statumą. |
| Int. tempas                  | Vidutinis tempas dabartiniame intervale.               |
| Rato 500 m tempas            | Vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.       |
| Rato tempas                  | Esamo rato vidutinis tempas.                           |
| Paskutinio rato 500 m tempas | Vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.      |
| Pask. rato tempas            | Paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.              |
| Pask. atst. tempas           | Vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.   |
| Paskutinio judėjimo tempas   | Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis tempas.         |
| Judėjimo tempas              | Vidutinis dabartinio judėjimo tempas.                  |
| Tempas                       | Esamas tempas.                                         |

#### „PacePro“ laukai

| Pavadinimas                     | Aprašas                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------|
| Kitos atkarpos atstumas         | Bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.  |
| Kitos atkarpos tikslinis tempas | Bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.  |
| Padalytas atstumas              | Bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas. |
| Likęs atkarpos atstumas         | Bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.   |
| Padalytas tempas                | Bėgimas. Esamos atkarpos tempas.           |
| Tikslinis atkarpos tempas       | Bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas. |

**Galios laukai**

| Pavadinimas                 | Aprašas                                                                               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| % GFS                       | Dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.         |
| 3 s galia                   | 3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.                                   |
| 3s galia ir svoris          | 3 sekundžių vidutinė galia, išmatuota vatais vienam kilogramui dabartinėje veikloje.  |
| 10 s galia                  | 10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.                                  |
| 10s galia ir svoris         | 10 sekundžių vidutinė galia, išmatuota vatais vienam kilogramui dabartinėje veikloje. |
| 30 s galia                  | 30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.                                  |
| 30s galia ir svoris         | 30 sekundžių vidutinė galia, išmatuota vatais vienam kilogramui dabartinėje veikloje. |
| Vid. galia                  | Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.                                          |
| Vid. galia ir svoris        | Vidutinė galia vatais, išmatuota vienam kilogramui dabartinėje veikloje.              |
| Maks. rato galia            | Didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.                                          |
| Rato galia                  | Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.                                            |
| Rato galia ir svoris        | Vidutinė galia vatais, išmatuota vienam kilogramui dabartiniame rate.                 |
| Paskutinio rato maks. galia | Didžiausia sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.                              |
| Paskutinio rato galia       | Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.                                |
| Maks. galia                 | Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.                                        |
| Galios ir svoris            | Esama galia vatais kilogramui.                                                        |
| Galios zona                 | Dabartinis generuojamos galios diapazonas pagal jūsų GFS arba tinkintus nustatymus.   |
| Laikas zonoje               | Laikas, praėjęs kiekvienoje galios zonoje.                                            |
| Darbas                      | Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.                          |

**Poilsio laukeliai**

| Pavadinimas       | Aprašas                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Kartojimo laikas  | Paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine). |
| Poilsio laikmatis | Esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).                          |

## Judėjimo dinamika

| Pavadinimas                   | Aprašas                                                                                                                                           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidutinis KŽL balansas        | Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.                                                                                       |
| Vid. kontakto su žeme laikas  | Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.                                                                                               |
| Vidutinis žingsnio ilgis      | Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.                                                                                                        |
| Vid. vertikal. svyravimas     | Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą veiklą.                                                                                          |
| Vidutinis vertikalus santykis | Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.                                                                     |
| GCT balansas                  | Kairės / dešinės kojos kontakto su žeme laiko balansas bėgant.                                                                                    |
| Kontakto su žeme laikas       | Laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaiciuojamas einant. |
| Rato KŽL balansas             | Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.                                                                                         |
| Rato kontakto su žeme laikas  | Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.                                                                                                 |
| Rato žingsnio ilgis           | Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.                                                                                                          |
| Rato vertikalusis svyravimas  | Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą ratą.                                                                                            |
| Rato vertikalusis santykis    | Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.                                                                       |
| Žingsnio ilgis                | Žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.                                                   |
| Vertikalusis svyravimas       | Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.                                            |
| Vertikalus santykis           | Vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.                                                                                                |

## Greičio laukeliai

| Pavadinimas                 | Aprašas                                                                                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vid. judėjimo greitis       | Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.                                                                                   |
| Vid. bendras greitis        | Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.                                                          |
| Vidutinis greitis           | Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.                                                                                        |
| Vid. AG                     | Vidutinis važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.           |
| Rato AG                     | Vidutinis važiavimo greitis per esamą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.             |
| Rato greitis                | Esamo rato vidutinis greitis.                                                                                                  |
| Paskutinio rato AG          | Vidutinis važiavimo greitis per paskutinį įveiktą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius. |
| Pask. rato greitis          | Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.                                                                                     |
| Paskutinio judėjimo greitis | Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.                                                                                |
| Maks. AG                    | Maksimalus važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.          |
| Maks. greitis               | Didžiausias greitis per esamą veiklą.                                                                                          |
| Judėjimo greitis            | Vidutinis dabartinio judėjimo greitis.                                                                                         |
| Greitis                     | Esamas judėjimo greitis.                                                                                                       |
| AG                          | Faktinis važiavimo greitis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.                             |
| Vertikalus greitis          | Pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.                                                                                     |

## Dūžių laukeliai

| Pavadinimas                      | Aprašas                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vid. atstumas per mostą          | Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.                               |
| Vid. atstumas per vieną yrį      | Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.                  |
| Vidutinis judesių dažnis         | Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.            |
| Vidutiniškai judesių per atstumą | Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.                                  |
| Atstumas per judesį              | Irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas.                                          |
| Intervalo mostai per ilgį        | Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.                               |
| Intervalo judesio tipas          | Esamas mostų tipas per intervalą.                                                             |
| 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 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 dūžiai                      | Plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.                                             |
| Rato dūžiai                      | Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.                                |
| 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.   |
| Paskutinio rato judesių skaičius | Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.              |
| Paskutinio rato yrių skaičius    | Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius 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 ilgio mostai          | Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.                                     |
| Paskutinio ilgio mosto tipas     | Mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.                                               |
| Dūžių dažnis                     | Plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).                                                   |
| Dūžių dažnis                     | Irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).                                      |
| Dūžiai                           | Plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.                                             |
| Dūžiai                           | Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.                                |

## SWOLF laukeliai

| Pavadinimas               | Aprašas                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidutinis SWOLF           | Vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius ( <i>Plaukimo terminai, 27 psl.</i> ). Kai plaukiama atvirose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas. |
| Intervalo SWOLF           | Vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.                                                                                                                                                                                                                                              |
| Rato SWOLF                | Esamo rato SWOLF įvertis.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Paskutinio rato SWOLF     | Paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Paskutinės atkarpos SWOLF | Paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.                                                                                                                                                                                                                                           |

## Temperatūros laukeliai

| Pavadinimas       | Aprašas                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maks. 24 valandos | Maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.                                                                          |
| Min. 24 valandos  | Minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.                                                                           |
| Temperatūra       | Oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Galite susieti temperatūros jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslių temperatūros duomenų šaltinį. |

## Laikmačio laukeliai

| Pavadinimas                | Aprašas                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktyvumo laikas            | Visas aktyvaus judėjimo laikas dabartinėje veikloje.                                                                                                                                                       |
| Vidutinis rato laikas      | Esamos veiklos vidutinis rato laikas.                                                                                                                                                                      |
| Vidutinis judėjimo laikas  | Dabartinės veiklos vidutinis judėjimo laikas.                                                                                                                                                              |
| Vidutinis pozos laikas     | Dabartinės veiklos vidutinis pozos laikas.                                                                                                                                                                 |
| Praėjęs laikas             | Visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite veiklos laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės. |
| Apytikris finišo laikas    | Apytikris dabartinės veiklos baigimo laikas.                                                                                                                                                               |
| Intervalo laikas           | Esamo intervalo laikmačio laikas.                                                                                                                                                                          |
| Rato laikas                | Esamo rato laikmačio laikas.                                                                                                                                                                               |
| Pask. rato laikas          | Paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.                                                                                                                                                                  |
| Paskutinio judėjimo laikas | Paskutinio užbaigto judėjimo laikmačio laikas.                                                                                                                                                             |
| Pastarosios pozos laikas   | Paskutinės baigtos pozos laikmačio laikas.                                                                                                                                                                 |
| Judėjimo laikas            | Dabartinio judėjimo laikmačio laikas.                                                                                                                                                                      |
| Judėjimo laikas            | Bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.                                                                                                                                                                  |
| Iš viso pirmyn / atgal     | Bendras tikslinio tempo arba greičio viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.                                                                                                                                |

| Pavadinimas        | Aprašas                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Pozos laikas       | Dabartinės pozos laikmačio laikas.                                              |
| Nustatyti laikmatį | Per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją. |
| Stabdymo laikas    | Bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.                                    |
| Plaukimo laikas    | Dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.                 |
| Laikmatis          | Veiklos laikmačio dabartinis laikas.                                            |

#### Treniruotės laukai

| Pavadinimas      | Aprašas                                       |
|------------------|-----------------------------------------------|
| Liko kartojimų   | Treniruotės metu – likę kartojimai.           |
| Žingsnio trukmė  | Likęs treniruotės etapo laikas arba atstumas. |
| Žingsnių tempas  | Dabartinis treniruotės etapo tempas.          |
| Žingsnių greitis | Dabartinis treniruotės etapo greitis.         |
| Žingsnių laikas  | Praėjęs treniruotės etapo laikas.             |

